

Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Плавание»

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Тема. Основные вопросы.

1 семестр:

1. Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.

2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

3. Упражнения для освоения с водой.

4. Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и кроль на спине.

5. Упражнения для согласования движений ног, рук и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине.

6. Простейшие прыжки в воду.

7. Упражнения для изучения старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.

2 семестр:

1. Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.

2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

3. Упражнения для уточнения и закрепления способов плавания кроль на груди и кроль на спине.

4. Упражнения для изучения способа плавания брасс.

5. Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота при плавании кроль

на груди и кроль на спине.

6. Упражнения для изучения старта и поворота плаванием брасс.

7. Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию.

8. Контрольные нормативы: умение проплыть 50м.-кроль на груди.50м.- кроль на спине.

3 семестр:

1. Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.

2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

3. Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.

4. Упражнения для закрепления техники старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.

5. Упражнения для уточнения и закрепления техники способа плавания брасс.

6. Упражнения для изучения старта и поворота при плавании брасс.

7. Упражнения для изучения способа плавания баттерфляй.

8. Упражнения для изучения старта поворота плаванием баттерфляй.

9. Контрольные нормативы - сдача норм комплекса ГТО по плаванию.

4 семестр:

1. Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.

2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

3. Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.

4. Упражнения для закрепления и совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.

5. Упражнения для закрепления техники способа плавания брасс.

6. Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота плаванием брасс.

7. Упражнения для уточнения и закрепления способа плавания баттерфляй.

8. Упражнения для уточнения и закрепления старта поворота плаванием баттерфляй.

9. Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени

5 семестр:

1. Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.

2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

3. Упражнения для закрепления и совершенствования техники способом плавания кроль на груди и кроль на спине.

4. Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.

5. Упражнения для закрепления и совершенствования техники способа плавания брасс.

6. Упражнения для закрепления техники старта поворота плаванием брасс.

7. Упражнения для закрепления техники способа плавания баттерфляй.

8. Упражнения для закрепления техники старта и поворота плаванием баттерфляй.

9. Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени

6 семестр:

1. Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.
2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.
3. Совершенствования техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.
4. Совершенствования техники способом плавания брасс.
5. Совершенствование и закрепления техники способа плавания баттерфляй.
6. Упражнения для совершенствования старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.
7. Упражнения для совершенствования старта поворота плаванием баттерфляй.
8. Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием брасс.
9. Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс (55.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.20.0 девушки)

Объем дисциплины 328 часов

Форма промежуточного контроля – зачет.