



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D1633212

Владелец: Кулешин Максим Георгиевич

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru

Организация: ГБОУ ВО СГПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика плавания**

(наименование учебной дисциплины)

**Блок: базовый (Б1.О)**

**Модуль теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

**1. Цель и задачи дисциплины**

Цель: Цель дисциплины является использования большого разнообразия средств плавания с целью направленного воздействия на двигательные, психические и личностные свойства занимающихся, для сохранения и укрепления здоровья. формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

Задачи дисциплины:

Задачи дисциплины:

- 1.- Обеспечение понимания роли плавания в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- 2.- Формирование мотивационно-ценностного отношения к плаванию, установки на здоровый стиль жизни потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- 3.- Способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.
- 4.- Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений по плаванию для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина "Теория и методика плавания" входит в Модуль теоретико-методических основ физической культуры и спорта, код: Б1.О.06.01.

**3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Изучение дисциплины "Теория и методика плавания" направлено на формирование у обучающихся индикаторов установленных компетенций:

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**4. Структура дисциплины**

**Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные (-ых) единиц (-ы) (72 ч.), включая промежуточную аттестацию.

**Формы контроля.**

Зачет

## **Содержание дисциплины.**

Тема 1. Плавание в государственной системе физического воспитания

Тема 2. Классификация видов плавания, основные средства, характеристики стилей плавания, спортивная терминология, предупреждение травматизма на занятиях по плаванию. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке

Тема 3. Принципы спортивной тренировки. Основы обучения упражнениям плавания, общие правила техники плавания, основы обучения плаванию, организация и содержание занятий по плаванию в школе

Планирование и учет учебно-тренировочной работы по плаванию, организация и проведение соревнований по плаванию. Виды подготовки спортсменов

Средства и методы спортивной тренировки в плавании

Периодизация спортивной тренировки в плавании

Основы спортивной тренировки юных пловцов