

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Б1.В.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание)

## Автор(ы)–составитель(и):

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

(ученое звание, ученая степень, должность)

(ученое звание, ученая степень, должность)

(ученое звание, ученая степень, должность)

Сайганова Е.Г.

Кандидат психологических наук, доцент

(ученое звание, ученая степень, должность)

Голушко Т.В.

Кандидат педагогических наук, доцент

(ученое звание, ученая степень, должность)

Колганова Е.Ю.

Старший преподаватель

Архипкин И.В.

Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»

Направленность: «Прикладная информатика в экономике»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

## Цели и задачи дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание)» предназначена для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с назначением **основной целью** дисциплины является получение знаний и навыков в различных стилях плавания.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются **следующие задачи по освоению стилей плавания:**

- Кроль на груди
- Кроль на спине
- Баттерфляй
- Брасс
- Старты и повороты

## План курса

№ п/п	Название темы	Основные вопросы и положения, раскрывающие содержание темы
Тема 1.	Техническая подготовка	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Дыхательные упражнения. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Повороты и старты. Игры в воде.
Тема 2.	Плавательная подготовка	Кроль на груди. Кроль на спине. Баттерфляй. Брасс. Старты и повороты
Тема 3.	Интегральная подготовка	Чередование упражнений подготовительных, подводных по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения. Подготовка к эстафете,

		распределение сил, разработка тактики поведения.
<b>Тема 4.</b>	Соревновательная подготовка	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу. Модельные тренировки, прикидки.
<b>Тема 5</b>	Функциональная тренировка	Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа.
<b>Тема 6</b>	Прикладно-ориентированная подготовка	Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.
<b>Тема 7</b>	Специальная физическая подготовка	Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.

		Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами. Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.
<b>Тема 8</b>	Общая физическая подготовка	Ходьба и бег. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах. Имитационные упражнения. Упражнения с отягощениями. Прыжки.

### Формы текущего контроля промежуточной аттестации

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре (плавание)» слушатель должен:

- **знать:** основные стили плавания и их особенности;
- **уметь:** использовать творчески средства и тактические методы для обеспечения преимуществ в соревнованиях по освоенным стилям плавания;
- **иметь навыки:** владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих успех в соревнованиях.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и

		совершенствование психофизических способностей и качеств. составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики; контроля своего физического состояния.
--	--	--

### Объем дисциплины (модуля)

#### Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре (плавание)»

Вид учебной работы		Количество часов								
		Всего по уч.	Семестр							
			1	2	3	4	5	6	7	8
аудиторные занятия (всего):		328	36	36	64	64	64	64		
в том числе	лекционные занятия									
	практические занятия	328	36	36	64	64	64	64		
самостоятельная работа:			-	-	-	-	-	-		
общая трудоемкость дисциплины:	часы:									
	зачетные единицы:	9	1	1	1.8	1.8	1.8	1.8		
Формы итогового контроля		зачеты			Зач.	Зач.	Зач.	Зач.		

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### Основная литература

1. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.

### Дополнительная литература

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики

воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.

3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.