

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### К.М.01.ДВ.01.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПЛАВАНИЕ ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ

---

*наименование дисциплин (модуля)*

**Автор:** Доцент, кандидат психологических наук Е.Г. Сайганова

**Код и наименование направления подготовки, профиля:**

38.03.06 «Торговое дело», профиль «Международная коммерция»

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Цель освоения дисциплины:** сформировать компетенции в области поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК ОС-7).

**План курса:**

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

Плавательная подготовка

Кроль на груди.

Кроль на спине.

Баттерфляй.

Брасс.

Старты и повороты.

Интегральная подготовка

Соревновательная подготовка

Функциональная тренировка

Прикладно-ориентированная подготовка

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.

Общефизическая 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 и промежуточной аттестации:**

Формы текущего контроля успеваемости: опрос, реферат, тестирование.

Формы промежуточной аттестации, отражающие формирование компетенции на уровне данной дисциплины: зачет.

Компоненты компетенций отражают формирование:

**на уровне знаний:**

Знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств

Знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности

**на уровне умений:**

Уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды

Уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие

**на уровне навыков:**

Владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья

Владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности

**Основная литература:**

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. – 169 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.