

Аннотация

Рабочая программа по дисциплине «Обучение плаванию» имеет физкультурно-спортивную направленность.

В программу включена:

- актуальная информация о правилах техники безопасности и правилах поведения на воде в бассейне и на открытых водоёмах;
- общие черты и различия в способах плавания (кроль, брасс и т. д.);
- установление соответствия между двигательными действиями и их биомеханическими основами, а также спортивной терминологией;
- внутренние и внешние связи (причинно-следственные и функциональные) в процессе обучения, включая взаимодействие физических качеств (сила, выносливость, координация), влияние водной среды на организм человека и принципы гигиены спорта.

Основная цель программы — удовлетворение потребностей обучающихся в физическом совершенствовании и формировании жизненно важного прикладного навыка.

Программа направлена на понимание основных этапов обучения двигательным действиям, освоение базовых навыков плавания, а также на раскрытие закономерностей влияния физических упражнений на организм человека. Особое внимание уделяется формированию у обучающихся умения применять на практике навыки плавания для обеспечения личной безопасности и укрепления здоровья.