

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА»**

**ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

Аннотация дополнительной общеразвивающей программы

«Плавание»

Вид: дополнительное образование

Программа: дополнительная общеразвивающая программа

Объем: 64 часа

Форма обучения: очная

Цель программы:

Поддержка должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела/тем	Объем часов
Модуль 1		
1	Инструктаж по технике безопасности. Виды экипировки и инвентаря для плавания. Положение тела, дыхание при плавании.	8
2	Общие основы техники плавания.	8
3	Плавание с доской.	8
4	Виды спортивного способа плавания.	6
5	Зачет	2
Модуль 2		
1	Основы техники при плавании кролем.	8
2	Основы техники спортивного способа плавания: брасс.	8
3	Техника общего согласования движений при плавании брассом.	8
4	Техника выполнения поворотов при плавании.	6
5	Зачет	2
Всего		64

Составитель программы: Пауткин Александр Владимирович, к.п.н., доцент