Инструкция

Курс «Комплекс ГТО. Плавание» разработан в поддержку дисциплины «Общая физическая подготовка» для студентов очной и заочной формы обучения и направлен в помощь для самостоятельной подготовки к сдаче комплекса ГТО по плаванию.

Курс состоит из 4-х разделов:

1. ГТО. История создания.
2. Плаваниее. Стили плавания, методика обучения.
3. Тренировка на суше.
4. Промежуточная аттестация.

В каждом разделе размещены теоретический материал, видео лекции,

слайды и тесты для самостоятельного решения. Для успешного освоения дисциплины необходимо внимательно изучать

теоретический материал. В качестве дополнительного материала в курсе помещены ссылки на

массовые открытые онлайн-курсы, которые можно изучать параллельно. Все возникающие вопросы можно задать напрямую преподавателю

через систему личных сообщений.