

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 18.06.2026 16:42:07
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

УП:
04.03.01
Химия

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
Феофанова М.А.

"28" мая 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Плавание

Закреплена за кафедрой: **Физического воспитания**

Направление подготовки: **04.03.01 Химия**

Направленность (профиль): **Экспертная и медицинская химия**

Квалификация: **Бакалавр**

Форма: **очная**

Семестр: **1,2,3,4**

Программу
Белоусова Е.В.

Тверь, 2026

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Изучение наиболее общих закономерностей передвижений в водной среде, представленных в спортивных и прикладных способах плавания

Задачи :

Задачами освоения дисциплины являются:

- выработать у обучающихся интерес к занятиям плаванием, к овладению жизненно необходимых навыков плавания;
- обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность;
- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и оздоровительного плавания;
- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на достаточном уровне.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Ознакомительная практика

Безопасность жизнедеятельности

Физическая культура и спорт

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Адаптивная физическая культура

Безопасность жизнедеятельности

Физическая культура и спорт

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
самостоятельная работа	188

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2, 4

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Образоват. технологии
	Раздел 1. Раздел 1. Техника спортивного плавания				
1.1	Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	Пр	1	2	
1.2		Ср	1	4	
1.3	Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	Пр	1	2	
1.4		Ср	1	4	
1.5	Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	Пр	1	2	
1.6		Ср	1	4	
1.7	Тема 4. Техника плавания способом брасс.	Пр	1	2	
1.8		Ср	1	4	
	Раздел 2. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.				
2.1	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	1	2	
2.2		Ср	1	4	

2.3	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	1	4	
2.4		Ср	1	8	
2.5	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Пр	1	4	
2.6		Ср	1	10	
	Раздел 3. Раздел 3. Прикладное плавание				
3.1	Тема 1. Техника ныряния.	Пр	1	4	
3.2		Ср	1	4	
3.3	Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	Пр	1	4	
3.4		Ср	1	6	
3.5	Контрольные занятия	Пр	1	8	
	Раздел 4. Раздел 1. Техника спортивного плавания				
4.1	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Пр	3	6	
4.2		Ср	3	8	
4.3	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Пр	3	8	
4.4		Ср	3	6	
4.5	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	3	6	
4.6		Ср	3	8	
4.7	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	3	6	
4.8		Ср	3	8	
	Раздел 5. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.				
5.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	3	4	
5.2		Ср	3	8	
5.3	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	3	4	
5.4		Ср	3	10	
	Раздел 6. Раздел 4. Техника спортивного плавания				
6.1	Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	Пр	2	6	

6.2		Ср	2	5	
6.3	Тема 2.Выполнение стартов при плавании кролем на спине	Пр	2	6	
6.4		Ср	2	5	
6.5	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	2	6	
6.6		Ср	2	6	
6.7	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	2	6	
6.8		Ср	2	6	
	Раздел 7. Раздел 5. Плавание как средство оздоровления и отдыха.				
7.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	2	4	
7.2		Ср	2	8	
7.3	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	2	4	
7.4		Ср	2	8	
7.5	Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Пр	2	4	
7.6		Ср	2	8	
	Раздел 8. Раздел 3. Техника спортивного плавания				
8.1	Тема 1.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Пр	4	4	
8.2		Ср	4	10	
8.3	Тема 2.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Пр	4	6	
8.4		Ср	4	8	
8.5	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	4	4	
8.6		Ср	4	8	
8.7	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	4	4	
8.8		Ср	4	8	
	Раздел 9. Раздел 4. Плавание как средство оздоровления и отдыха.				
9.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	4	5	
9.2		Ср	4	4	

9.3	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	4	5	
9.4		Ср	4	8	
9.5	Контрольные занятия	Пр	4	8	

Список образовательных технологий

1	Активное слушание
2	Тренинг
3	Занятия с применением затрудняющих условий

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

Текущий контроль успеваемости:

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1–4 модуле: 100% посещение – 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- Техника плавания кролем на груди:
 - движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду; выдохи в воду с поворотом головы на вдох;
 - скольжение с доской, без доски, с движением ног; гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног;
 - согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног; скольжение на груди с движением рук; проплывание отрезков с задержкой дыхания;
 - плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки.
- Техника плавания брассом.
 - движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения;
 - движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем;
 - согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения;
 - согласование движений рук и ног с дыханием.

Промежуточная аттестация:

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)

Типовые контрольные задания (2-3 примера)

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания

УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового

образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Контрольные тесты:
Техника плавания кролем на груди:

- плавание с помощью рук,
- плавание с помощью ног
- плавание в полной координации

Скольжение на спине:

- плавание с помощью только ног,
- плавание с помощью только рук;
- проплывание отрезков в полной координации

Техника плавания брассом:

- плавание с помощью только ног,
- проплывание отрезков с задержкой дыхания.
- плавание брассом на спине
- плавание с полной координацией.

10 баллов - овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объеме без ошибок и недочетов);

7 баллов - частичное овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений не в полном объеме (допущено не более трех существенных ошибок в выполнении техники, которые устраняются по указанию преподавателя);

4 балла – частичное овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений не в полном объеме (работа выполнена не полностью и объем выполненной части работы не позволяет получить результат).

8.3. Требования к рейтинг-контролю

8.4. Фонд оценочных средств

8.5. Перечень видов оценочных средств

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Перечень программного обеспечения

1	Adobe Acrobat Reader
2	Google Chrome
3	WinDjView
4	Mozilla Firefox
5	Notepad++

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГГ)
2	Репозиторий ТвГУ
3	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
4	ЭБС ТвГУ

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-209	стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, ворота для мини-футбола, гандбола,

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Примерный перечень физических упражнений для зачета по дисциплине:

3 модуль: физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).

2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).

3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).

4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя (оценка скоростно-силовых качеств).

5. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

4 модуль: техническая подготовка

1. Броски со штрафной дистанции.

2. Атака кольца с двух шагов.

3. Упражнение «восьмерка» с атакой баскетбольной корзины.