

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 26.03.2026 10:57:13
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

УП: 44.03.01 Пед обр
ИО 2026.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Рабочая программа дисциплины

Плавание

Закреплена за кафедрой:	Физического воспитания
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Инклюзивное образование
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	1,2,3,4

Программу составил(и):

канд. биол. наук, доц., Гужова Татьяна Ивановна; старший преподаватель, Титкова Ирина Анатольевна

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.1

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина входит в обязательную часть дисциплин, формирующих универсальные компетенции, является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

Безопасность жизнедеятельности

Адаптивная физическая культура

Физическая культура и спорт

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

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

Дисциплина входит в обязательную часть дисциплин, формирующих универсальные компетенции, является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

Теория и методика физического воспитания

Основы духовно-нравственного развития обучающихся

Физическая культура и спорт

Безопасность жизнедеятельности

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

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

самостоятельная работа	204

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 пропрандирует 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	Примечание
	Раздел 1. 1 курс (I,II семестры)				
1.1	Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	Пр	1	4	
1.2	Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	Пр	1	6	
1.3	Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	Пр	1	6	
1.4	Тема 4. Техника плавания способом брасс.	Пр	1	6	
1.5	Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	Ср	1	6	
1.6	Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	Ср	1	4	
1.7	Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	Ср	1	4	
1.8	Тема 4. Техника плавания способом брасс.	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	4	
2.2	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	1	4	
2.3	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Пр	1	4	
2.4	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	1	10	
2.5	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	1	10	
2.6	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Ср	1	10	
	Раздел 3. Раздел 1. Техника спортивного плавания				
3.1	Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	Пр	2	4	
3.2	Тема 2. Выполнение стартов при плавании кролем на спине	Пр	2	4	
3.3	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	2	4	
3.4	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	2	4	
3.5	Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	Ср	2	5	
3.6	Тема 2. Выполнение стартов при плавании кролем на спине	Ср	2	5	
3.7	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	2	5	
3.8	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	2	5	
	Раздел 4. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.				
4.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	2	4	
4.2	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	2	2	
4.3	Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Пр	2	2	
4.4	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	2	5	
4.5	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	2	7	
4.6	Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Ср	2	7	
	Раздел 5. Раздел 3. Прикладное плавание				
5.1	Тема 1. Техника ныряния.	Пр	2	2	

5.2	Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	Пр	2	2	
5.3	Контрольное занятие	Пр	2	2	
5.4	Тема 1. Техника ныряния.	Ср	2	7	
5.5	Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	Ср	2	6	
	Раздел 6. Раздел 1. Техника спортивного плавания				
6.1	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Пр	3	6	
6.2	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Пр	3	6	
6.3	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	3	6	
6.4	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	3	6	
6.5	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Ср	3	8	
6.6	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Ср	3	8	
6.7	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	3	8	
6.8	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	3	8	
	Раздел 7. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.				
7.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	3	6	
7.2	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	3	4	
7.3	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	3	8	
7.4	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	3	8	
	Раздел 8. Раздел 1. Техника спортивного плавания				
8.1	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Пр	4	4	
8.2	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Пр	4	4	
8.3	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	4	4	
8.4	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	4	4	
8.5	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Ср	4	10	

8.6	Тема 2.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Ср	4	10	
8.7	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	4	10	
8.8	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	4	10	
	Раздел 9. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.				
9.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	4	4	
9.2	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	4	4	
9.3	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	4	10	
9.4	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	4	6	
9.5	Контрольное занятие	Пр	4	2	

Образовательные технологии

- лично-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- проблемного обучения,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Список образовательных технологий

1	Методы группового решения творческих задач (метод Дельфи, метод 6–6, метод развивающей кооперации, мозговой штурм (метод генерации идей), нетворкинг и т.д.)
2	Игровые технологии
3	Информационные (цифровые) технологии

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

1. Текущий контроль успеваемости
Критерием текущего контроля является оценка выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

2. Промежуточная аттестация
Зачет.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

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

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Булгакова, Морозов, Чеботарева, Афанасьев, Макаренко, Попов, Плавание с методикой преподавания, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-08846-5, URL: https://urait.ru/bcode/541028
Л.1.10	Сазонова И. М., Крохина Т. А., Прыткова Е. Г., Шалаева И. Ю., Рабочая тетрадь: Теория и методика избранного вида спорта: плавание (2 часть), Волгоград: ВГАФК, 2017, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/158139
Л.1.2	Булгакова, Морозов, Чеботарева, Афанасьев, Макаренко, Попов, Плавание с методикой преподавания, Москва: Юрайт, 2022, ISBN: 978-5-534-08846-5, URL: https://urait.ru/bcode/487324
Л.1.3	Обухов, Жизнь и деятельность бывших российских военных моряков в эмиграции (рецензия на книгу: Толочко А.В. долгое заграничное плавание (очерки из жизни морской семьи в эмиграции 1929–1930 гг.): монография / А.В. Толочко; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2020. – 408 с.), Тверь, , ISBN: , URL: http://eprints.tversu.ru/10700/
Л.1.4	Булгакова, Морозов, Никитина, Павлова, Попов, Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023, ISBN: 978-5-16-015465-7, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=422417
Л.1.5	Булгакова, Морозов, Никитина, Павлова, Попов, Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022, ISBN: 978-5-16-015465-7, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=384995
Л.1.6	Величко Т. И., Лоскутов В. А., Лоскутова И. В., Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии, Санкт-Петербург: Лань, 2024, ISBN: 978-5-507-47498-1, URL: https://e.lanbook.com/book/383846
Л.1.7	Дудкина С. Н., Панов Г. П., Оздоровительное плавание для студентов специальной медицинской группы, Липецк: Липецкий ГТУ, 2022, ISBN: 978-5-00175-166-3, URL: https://e.lanbook.com/book/388004
Л.1.8	Березина Л. В., Волкова И. В., Витушкина М. С., Гурова Е. А., Джаруллаев Р. З., Морозова О. Н., Овчинников С. А., Панова Т. Н., Швецова Н. В., Плавание и акваэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования, Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/342683
Л.1.9	Незабудкин С. Н., Гаврилова М. В., Сусллова Г. А., Ульрих Г. Э., Бурэ Н. П., Суслов В. М., Лечебное плавание в оздоровлении часто и длительно болеющих детей с бронхиальной астмой, Санкт-Петербург: СПбГПИМУ, 2019, ISBN: 978-5-907065-97-0, URL: https://e.lanbook.com/book/174460

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	http://www.swimming.ru :
Э2	http://www.plavanie.narod.ru :
Э3	http://swimm.narod.ru :
Э4	http://swimming.hut.ru :

Перечень программного обеспечения

1	Qgis
2	SMART Notebook
3	RStudio
4	R for Windows
5	Any Video Converter
6	Deductor Academic
7	G*Power

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Репозиторий ТвГУ
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
3	ЭБС BOOK.ru
4	ЭБС ТвГУ
5	ЭБС IPRbooks
6	ЭБС «Лань»
7	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
8	ЭБС «ЮРАИТ»
9	ЭБС «ZNANIUM.COM»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-108	интерактивная доска, проектор, телевизор, усилитель, акустическая система

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модуля)

Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Перечень контрольных испытаний

1. Техника плавания, старта и поворота в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс)
2. Плавание 25 (50) метров вольным стилем
3. Плавание 50 (100) метров вольным стилем
4. Плавание 100 (200) метров вольным стилем

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Методика выполнения тестов

1. Наиболее характерные тесты для определения уровня развития физических качеств в плавании:

- скоростных способностей – плавание на дистанциях 50м баттерфляем, брассом, кролем на спине и вольным стилем;
- выносливости – плавание на дистанции 400м вольным стилем.

2. Выполнение нормативов. Практические требования.

Сдать на оценку следующие виды:

Вид деятельности Ед. изм. Женщины Мужчины

Удовл. Хор. Отл. Удовл. Хор. Отл.

Плавание 50м батт. сек. 56,0 49,0 44,0 50,0 43,5 38,5

Плавание 50м брасс сек. 1.03,0 56,5 51,5 57,0 50,0 45,0

Плавание 50м н/сп сек. 59,0 52,5 47,5 53,0 47,0 42,0

Плавание 50м в/ст сек. 52,0 45,0 40,0 47,0 40,0 35,0

Плавание 400м в/ст м., с. Без вр. 10.00 9.00 Без вр. 9.00 8.00

Перечень вопросов зачету:

1. Анализ техники плавания кролем на груди.
2. Анализ техники плавания брассом.
3. Анализ техники плавания кролем на спине.
4. Анализ техники плавания на боку.
5. Анализ техники плавания брассом на спине.
6. Анализ техники старта с тумбочки.
7. Анализ техники старта из воды.
8. Анализ техники ныряния в глубину и на дальность.
9. Игры на воде как средство обучения плаванию.
10. Начальное обучение плаванию: упражнения на погружение, всплывание, лежания, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, скольжения, прыжки и спады в воду, опорные
11. Техника безопасности при занятиях плаванием.
12. Способы транспортировки пострадавшего.
13. Приемы спасения утопающих и оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.
14. Плавание в детском саду.
15. Специальная физическая подготовка пловца.
16. Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику.
17. Лечебное плавание, его цель и задачи.

VIII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (по необходимости)

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является: обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития. Определение дозированной нагрузки, дифференцированная оценка уровня физической и технической подготовленности.

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий.