

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович

Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности

Дата подписания: 20.07.2026 09:33:35

Уникальный программный ключ:

aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## Плавание

Специальность

**37.05.01 Клиническая психология**

Направленность (профиль)

**Патопсихологическая диагностика и психотерапия**

Для студентов 1, 2 курсов очной формы обучения

Составитель: *Гужова Т.И.*

Тверь, 2025

## **I. Аннотация**

### **Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом**

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Плавание.

#### **1. Цель и задачи дисциплины**

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

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:**

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.

**3. Объем дисциплины:** составляет 328 академических часов, **в том числе контактная работа:** практические занятия – 140 часов, **самостоятельная работа** - 188 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>УК-7.1. - Выбирает здоровье-сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации</p> <p>УК-7.2 - Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК – 7.3 - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• подбирает методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</li> <li>• использует принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности</li> <li>• развивает адаптационные резервы своего организма</li> </ul> <p>использует релевантные методы физического</p> |

|  |                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

**5. Форма промежуточного контроля** - зачет (2 и 4 семестры). Освоение дисциплины рассчитано на четыре семестра, с осуществлением текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в счет аудиторного времени, предусмотренного на дисциплину.

**6. Язык преподавания** - русский.

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Плавание как средство физического воспитания является жизненно важным прикладным навыком, также это прекрасное закаливающее и гигиеническое средство, и популярнейший вид спорта. Это определяет важность изучения данной дисциплины. Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков, формированию стойких двигательных стереотипов, связанных с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Оно способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

| Учебная программа –<br>наименование разделов<br>и тем                                                    | Всего<br>(час.) | Контактная работа<br>(час.) |                                          | Самостоятельная<br>работа (час.) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                          |                 | Лекции                      | Практические<br>(лабораторные)<br>работы |                                  |
| 1 курс (I, II семестры)                                                                                  |                 |                             |                                          |                                  |
| Раздел 1. Техника<br>спортивного плавания                                                                |                 |                             |                                          |                                  |
| Тема 1. Основы<br>техники плавания:<br>положение тела в воде;<br>движения руками,<br>движения ногами, их | 6               |                             | 2                                        | 4                                |

|                                                                                            |    |  |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|---|---|
| согласование, техника дыхания.                                                             |    |  |   |   |
| <b>Тема 2.</b> Техника плавания способом кроль на груди                                    | 8  |  | 4 | 4 |
| <b>Тема 3.</b> Техника плавания способом кроль на спине                                    | 8  |  | 4 | 4 |
| <b>Тема 4.</b> Техника плавания способом брасс.                                            | 10 |  | 4 | 6 |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                              |    |  |   |   |
| <b>Тема 5.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.             | 10 |  | 4 | 6 |
| <b>Тема 6.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.      | 10 |  | 4 | 6 |
| <b>Тема 7.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.                         | 10 |  | 4 | 6 |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                              |    |  |   |   |
| <b>Тема 1.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на груди                             | 10 |  | 4 | 6 |
| <b>Тема 2.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на спине                             | 10 |  | 4 | 6 |
| <b>Тема 3.</b> Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. | 12 |  | 4 | 8 |
| <b>Тема 4.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс                           | 12 |  | 4 | 8 |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                              |    |  |   |   |

|                                                                                                       |            |  |           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|-----------|-----------|
| <b>Тема 1.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.                        | 10         |  | 4         | 6         |
| <b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.                 | 10         |  | 4         | 6         |
| <b>Тема 3.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.                                    | 10         |  | 4         | 6         |
| <i>Раздел 3. Прикладное плавание</i>                                                                  |            |  |           |           |
| <b>Тема 1.</b> Техника ныряния.                                                                       | 10         |  | 4         | 6         |
| <b>Тема 2.</b> Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека. | 10         |  | 4         | 6         |
| Контрольные занятия                                                                                   | 8          |  | 8         |           |
| <b>ИТОГО (II семестр):</b>                                                                            | <b>164</b> |  | <b>70</b> | <b>94</b> |
| <b>2 курс (III, IV семестры)</b>                                                                      |            |  |           |           |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                                         |            |  |           |           |
| <b>Тема 1.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди                         | 6          |  | 4         | 4         |
| <b>Тема 2.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине                         | 14         |  | 4         | 4         |
| <b>Тема 3.</b> Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.            | 14         |  | 6         | 8         |
| <b>Тема 4.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс                                      | 14         |  | 6         | 8         |

|                                                                                            |    |  |   |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|---|----|
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                              |    |  |   |    |
| <b>Тема 1.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.             | 12 |  | 4 | 8  |
| <b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.      | 10 |  | 4 | 8  |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                              |    |  |   |    |
| <b>Тема 1.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди              | 14 |  | 6 | 8  |
| <b>Тема 2.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине              | 14 |  | 6 | 10 |
| <b>Тема 3.</b> Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. | 14 |  | 6 | 10 |
| <b>Тема 4.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс                           | 12 |  | 6 | 10 |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                              |    |  |   |    |
| <b>Тема 1.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.             | 12 |  | 6 | 8  |
| <b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.      | 12 |  | 4 | 8  |
| Контрольные занятия                                                                        | 8  |  | 8 |    |

|                           |            |  |            |            |
|---------------------------|------------|--|------------|------------|
| <b>ИТОГО (4 семестр):</b> | <b>164</b> |  | <b>70</b>  | <b>94</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>             | <b>328</b> |  | <b>140</b> | <b>188</b> |

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа –<br>наименование разделов<br>и тем <i>(в строгом<br/>соответствии с<br/>разделом II РПД)</i>                                       | Вид занятия             | Образовательные технологии                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Раздел 1. Техника<br/>спортивного плавания</i>                                                                                                     |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Тема 1. Основы<br/>техники плавания:</b><br>положение тела в воде;<br>движения руками,<br>движения ногами, их<br>согласование, техника<br>дыхания. | Практические<br>занятия | <i>Технологии:</i><br>- лично-ориентированного<br>подхода,<br>- дифференцированного<br>физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-<br>коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.<br><i>Общепедагогические методы:</i><br>- словесный |
|                                                                                                                                                       |                         | - наглядный<br><i>Методы развития физических<br/>качеств:</i><br>- Равномерный метод<br>- Повторный метод                                                                                                                                                                      |

|                                                                |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Тема 2.</b> Техника плавания способом кроль на груди</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <p><b>Тема 3.</b> Техника плавания способом кроль на спине</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                |                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><i>Раздел 2. Плавание как</i></p>                           |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>средство оздоровления и отдыха.</i>                                         |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Тема 4.</b> Техника плавания способом брасс.                                | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <b>Тема 5.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> </ul>                                                                                                                                                                         |
|                                                                                |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                              |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              |                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Тема 6.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <p><b>Тема 7.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.</p>                    | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                  |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Тема 1.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на груди | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul>                                                                               |
|                                                                |                      | <i>Методы развития физических качеств:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                               |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                               |                      | <i>качеств:</i><br>- Равномерный метод<br>- Повторный метод                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Тема 2.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на спине                                | Практические занятия | <i>Технологии:</i><br>- личностно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.<br><i>Общепедагогические методы:</i><br>- словесный;<br>- наглядный<br><i>Методы развития физических качеств:</i><br>- Равномерный метод<br>- Повторный метод |
| <b>Тема 3.</b><br>Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. | Практические занятия | <i>Технологии:</i><br>- личностно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.                                                                                                                                                               |
|                                                                                               |                      | <i>Общепедагогические методы:</i><br>- словесный;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Тема 4.</b></p> <p>Совершенствование техники плавания способом брасс</p>        | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                         |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Тема 1.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.</p> | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                       |                      | <p>дифференцированного физкультурного образования,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                                                                                   |
| <p><b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.</p> |  | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <p><b>Тема 3.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.</p>                    |  | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |                      | <p>дифференцированного физкультурного образования,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <i>Раздел 3. Прикладное плавание</i> |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Тема 1.</b> Техника ныряния.      | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul>                                                                           |
|                                      |                      | <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 2.</b> Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека. | Практические занятия | <i>Технологии:</i><br>- личностно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.<br><i>Общепедагогические методы:</i><br>- словесный;<br>- наглядный<br><i>Методы развития физических качеств:</i><br>- Равномерный метод<br>- Повторный метод |
| <b>2 курс (III, IV семестры)</b>                                                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                                         |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Тема 1.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди                         | Практические занятия | <i>Технологии:</i><br>- личностно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.<br><i>Общепедагогические методы:</i>                                                                                                                          |
|                                                                                                       |                      | <i>Общепедагогические методы:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                 |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                 |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Тема</b></p> <p><b>2.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине</b></p>               | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <p><b>Тема 3.</b></p> <p><b>Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.</b></p> | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                 |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                |                             | <p>- технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Тема 4.</b></p> <p>Совершенствование техники плавания способом брасс</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <p><i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i></p>           |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Тема 1.</b> Использование средств плавания для развития физических</p>   | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| качеств.                                                                              |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul>                                                                           |
|                                                                                       |                      | <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                 |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Раздел 1. Техника<br/>спортивного плавания</i>                                               |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Тема</b><br><b>1.Совершенствование</b><br>техники стартов при<br>плавании кролем на<br>груди | Практические<br>занятия | <i>Технологии:</i><br>- личноcтно-ориентированного<br>подхода,<br>- дифференцированного<br>физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-<br>коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.<br><i>Общепедагогические методы:</i><br>- словесный;<br>- наглядный<br><i>Методы развития физических<br/> качеств:</i><br>- Равномерный метод<br>- Повторный метод |
| <b>Тема</b><br><b>2.Совершенствование</b><br>техники стартов при<br>плавании кролем на<br>спине | Практические<br>занятия | <i>Технологии:</i><br>- личноcтно-ориентированного<br>подхода,<br>- дифференцированного<br>физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-<br>коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.<br><i>Общепедагогические методы:</i><br>- словесный;<br>- наглядный                                                                                                |
|                                                                                                 |                         | - технология поддержки.<br><i>Общепедагогические методы:</i><br>- словесный;<br>- наглядный                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                          |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          |                             | <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Тема 3.</b></p> <p>Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <p><b>Тема 4.</b></p> <p>Совершенствование техники плавания способом брасс</p>                           | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                                                          |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                  |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 1.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul> |

|                                                                                       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       |                      | - Повторный метод                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |

При реализации рабочей программы используется всё многообразие как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный.

Словесный метод применяется при беседах, рассказах, объяснениях (сообщение нового материала или дополнения к технике элементов), указаниях, распоряжениях и командах (пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей), словесных оценках, комментариях, замечаниях.

Наглядный метод используется в сочетании со словесным. Особое значение имеет применение наглядного метода при показе отдельных упражнений, элементов техники, объяснении тактических действий. Данные

методы используются при реализации всех видов образовательных задач и овладении интеллектуальными, практическими и универсальными навыками и умениями.

Методы развития физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. К ним можно отнести равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечнососудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Сочетание различных методов обучения даёт возможность использования в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре: плавание» различных образовательных технологий.

Реализация частных задач дисциплины предполагает опору на здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные технологии, а также технологии личностно-ориентированного подхода и дифференцированного физкультурного образования.

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.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Тестовая технология: текущий и промежуточный контроль умений и навыков.

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной 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 плавание 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.

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<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и | Контрольные тесты:<br>Техника плавание кролем на груди:<br>- плавание с помощью рук,<br>- плавание с помощью ног<br>- плавание в полной координации<br>Скольжение на спине:<br>- плавание с помощью только ног,<br>- плавание с помощью только рук; | 10 баллов - овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объёме без ошибок и недочетов);<br>7 баллов - частичное овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений не в полном объеме |

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проплывание отрезков в полной координации</li> <li>Техника плавания брассом:</li> <li>- плавание с помощью только ног,</li> <li>- проплывание отрезков с задержкой дыхания.</li> <li>- плавание брассом на спине</li> <li>- плавание с полной координацией.</li> </ul> | (допущено не более трех существенных ошибок в выполнении техники, которые устраняются по указанию преподавателя);<br>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). |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **1) Рекомендуемая литература**

#### **а) Основная литература**

1. Плавание: учебник для вузов / В.З. Афанасьев [и др.] ; под общей ред. Н.Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2023. — 344 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455> (дата обращения: 16.05.2023).
2. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова [и др.] ; под ред. Н.Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2023. — 304 с. — Текст: электронный // Образовательная

платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454> (дата обращения: 16.05.2023).

3. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст: электронный.

4. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Твер. гос. ун-т, Фак. физ. культуры, Каф. физ. воспитания ; сост. : Т. И. Гужова, Н. А. Федорова, В. В. Клунко. - Тверь : Тверской государственный университет, 2019. – 39 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4608391>

#### б) Дополнительная литература

1. Димова, А.Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А.Л. Димова. — Москва: Юрайт, 2023. — 428 с. . — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 16.05.2023).

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова [и др.] ; под ред. проф. Э. А. Арустамова. — 22-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. — 446 с. - ISBN 978-5-394-03703-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1091487> : 16.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

3. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. –

Режим доступа: по подписке. – URL:  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> . – Библиогр. в кн. – ISBN  
978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст: электронный.

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

Google Chrome - бесплатное ПО

Яндекс Браузер - бесплатное ПО

Kaspersky Endpoint Security 10 – УПД № ПК 657 от 29.12.2023

Многофункциональный редактор ONLYOFFICE - бесплатное ПО

ОС Linux Ubuntu - бесплатное ПО

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

- Google Chrome - бесплатно

**3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс» <https://www.garant.ru/>

2. Справочная правовая система «ГАРАНТ» <https://www.consultant.ru/>

3. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>

4. ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/>

5. ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru>

6. ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

7. ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. <http://rusmedserver.ru/>

2. <https://www.gto.ru/>

3. [https://gto.ru/norms#tab\\_special\\_group](https://gto.ru/norms#tab_special_group)

**VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

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.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

|                           | Виды упражнений                                                                                                                                                                  | Кол-во<br>упражнений |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Упражнения<br>(по выбору) | Техника плавание кролем на груди:<br>- плавание с помощью рук,<br>- плавание с помощью ног<br>- плавание в полной координации                                                    | 1                    |
| Упражнения<br>(по выбору) | Скольжение на спине:<br>- плавание с помощью только ног,<br>- плавание с помощью только рук;<br>- проплывание отрезков в полной координации                                      | 1                    |
| Упражнения<br>(по выбору) | Техника плавания брассом:<br>- плавание с помощью только ног,<br>- проплывание отрезков с задержкой дыхания.<br>- плавание брассом на спине<br>- плавание с полной координацией. | 1                    |

### **Требования к рейтинг-контролю:**

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с *Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 30.04.2020 г., протокол №8.*

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

| Вид отчетности                  | Баллы |
|---------------------------------|-------|
| Работа в семестре, в том числе: | 60    |
| текущий контроль                | 40    |
| рейтинговый контроль            | 20    |
| Зачет                           | 40    |
| Итого:                          | 100   |

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 3 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 10 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 3 контрольных теста (по одному из каждой группы). Максимальное количество: 10 баллов за один тест.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

### **VII. Материально-техническое обеспечение**

|                                                                                      |                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Бассейн «Парус»<br>(170021, г.Тверь,<br>Тверская обл., ул. 2-я<br>Грибоедова, д. 32) | секундомер<br>флажок<br>доски для плавания |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|

### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)**

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины                           | Описание внесенных изменений                                                                                                                                                                                                                             | Реквизиты документа, утвердившего изменения                                              |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Все разделы                                                               | Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС 3++ направления подготовки 37.05.01 Клиническая психология                                                                                                                                       | Протокол № 7 от 26.03.2021 заседания кафедры                                             |
| 2.    | V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины            | Корректировка списка основной и дополнительной литературы.<br>Обновление реквизитов договоров, заключенные с прямыми правообладателями ресурсов:<br>- программное обеспечение;<br>- информационно-справочные системы;<br>- профессиональные базы данных. | Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» |
| 3.    | IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации | Обновление фонда оценочных средств                                                                                                                                                                                                                       | Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» |
| 4.    | VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины         | Внесены изменения в методические рекомендации студентам по изучению курса, скорректированы требования к рейтинг-контролю                                                                                                                                 | Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» |
| 5.    | V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины            | Корректировка списка основной и дополнительной литературы.<br>Обновление реквизитов договоров, заключенные с прямыми правообладателями ресурсов:<br>- программное обеспечение;<br>- информационно-                                                       | Протокол № 1 от 29.08.2023 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» |

|    |                                                                   |                                                                                                                          |                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                   | справочные системы;<br>- профессиональные<br>базы данных.                                                                |                                                                                          |
| 6. | VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины | Внесены изменения в методические рекомендации студентам по изучению курса, скорректированы требования к рейтинг-контролю | Протокол № 1 от 29.08.2023 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» |