

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 25.06.2025 11:58:04
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fec3ad1bf35f08

УП: 41.03.01 Зарубеж
регион УПвМД
2025.plx

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



Рабочая программа дисциплины

Плавание

Закреплена за кафедрой:	Физического воспитания
Направление подготовки:	41.03.01 Зарубежное регионоведение
Направленность (профиль):	Управление проектами в международной деятельности
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	1,2,3,4

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Хорошенкова В.В.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

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

Задачи :

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования.

Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- социально-биологических основ культуры здоровья. Умения:
- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Навыки:

- выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Безопасность жизнедеятельности

Физическая культура и спорт

Адаптивная физическая культура

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

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования.

Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- социально-биологических основ культуры здоровья. Умения:
- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Навыки:

- выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
самостоятельная работа	184

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

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

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

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

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2, 4

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Техника спортивного плавания.				

1.1	Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	Пр	1	4	
1.2	Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	Ср	1	4	
1.3	Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	Пр	1	6	
1.4	Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	Ср	1	6	
1.5	Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	Пр	1	6	
1.6	Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	Ср	1	6	
1.7	Тема 4. Техника плавания способом брасс.	Пр	1	6	
1.8	Тема 4. Техника плавания способом брасс.	Ср	1	6	
1.9	Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	Пр	2	2	
1.10	Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	Ср	2	4	
1.11	Тема 2. выполнение стартов при плавании кролем на спине	Пр	2	2	
1.12	Тема 2. Выполнение стартов при плавании кролем на спине	Ср	2	4	
1.13	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	2	4	
1.14	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	2	6	
1.15	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	2	4	
1.16	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	2	6	
1.17	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Пр	3	6	
1.18	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Ср	3	8	
1.19	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Пр	3	6	
1.20	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Ср	3	8	
1.21	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	3	6	
1.22	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	3	8	
1.23	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	3	6	

1.24	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	3	8	
1.25	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Пр	4	4	
1.26	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Ср	4	8	
1.27	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Пр	4	4	
1.28	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Ср	4	8	
1.29	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	4	6	
1.30	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	4	8	
1.31	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	4	6	
1.32	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	4	8	
	Раздел 2. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.				
2.1	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	1	4	
2.2	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	1	6	
2.3	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	1	4	
2.4	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	1	10	
2.5	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Пр	1	4	
2.6	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Ср	1	10	
2.7	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	2	4	
2.8	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	2	6	
2.9	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	2	4	
2.10	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	2	6	
2.11	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Пр	2	2	
2.12	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Ср	2	4	
2.13	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	3	6	
2.14	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	3	8	

2.15	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	3	4	
2.16	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	3	8	
2.17	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	4	6	
2.18	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	4	6	
2.19	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	4	4	
2.20	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	4	6	
	Раздел 3. Раздел 3. Прикладное плавание.				
3.1	Тема 1. Техника ныряния.	Пр	2	4	
3.2	Тема 1. Техника ныряния.	Ср	2	4	
3.3	Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	Пр	2	4	
3.4	Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	Ср	2	4	
	Раздел 4. Контрольные занятия.				
4.1		Пр	2	8	
4.2		Пр	4	8	

Образовательные технологии

Технология дифференцированного физкультурного образования
Здоровьесберегающие технологии
технологии личностно-ориентированного образования
технология поддержки

Список образовательных технологий

1	технологии личностно-ориентированного образования
2	технология поддержки
3	технология дифференцированного физкультурного образования
4	Здоровьесберегающие технологии

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

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

посещение учебных занятий и выполнение контрольных тестов.

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; выдох в воду с поворотом головы на вдох;

- скольжение с доской, без доски, с движением ног; гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног;

- согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног; скольжение на груди с движением рук; проплывание отрезков с задержкой дыхания;

- плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки.

- Техника плавания брассом.

- движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения;

- движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем;

- согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения;

- согласование движений рук и ног с дыханием.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

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

Типовые контрольные задания (2-3 примера)

Техника плавания кролем на груди:

- плавание с помощью рук,

- плавание с помощью ног

- плавание в полной координации

Скольжение на спине:

- плавание с помощью только ног,

- плавание с помощью только рук;

- проплывание отрезков в полной координации

Техника плавания брассом:

- плавание с помощью только ног,

- проплывание отрезков с задержкой дыхания.

- плавание брассом на спине

- плавание с полной координацией.

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

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

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

8.3. Требования к рейтинг-контролю

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, 4 контрольных теста – максимальное количество: 10 баллов в каждом модуле;

3 модуль: 100% посещение, 4 контрольных теста. Максимальное количество: 30 баллов.

4 модуль: 100% посещение, 4 контрольных теста . Максимальное количество: 50 баллов.

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

Для успешной сдачи зачета по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" для студентов 1-2 курсов каждый студент очного отделения должен выполнить требования основных разделов учебной программы:

1. Посещение учебных занятий.

2. Выполнение зачетных упражнений на удовлетворительную оценку по разделам учебной программы.

Члены сборных команд ТвГУ по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на межвузовских соревнованиях различного уровня (при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по дисциплине) имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Спортсмены, регулярно тренирующиеся и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по дисциплине), имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Примечание: ходатайства о свободном посещении занятий, подаются на имя заведующей кафедрой физического воспитания не позднее 15 октября текущего учебного года. Ходатайства, поданные позже установленных сроков, рассматриваются только в исключительных случаях при наличии подтверждающих документов.

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

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Булгакова, Морозов, Чеботарева, Афанасьев, Макаренко, Попов, Плавание с методикой преподавания, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-08846-5, URL: https://urait.ru/bcode/541028
Л.1.2	Афанасьев, Булгакова, Макаренко, Морозов, Попов, Чеботарева, Плавание, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-07939-5, URL: https://urait.ru/bcode/540920
Л.1.3	Стриханов, Савинков, Физическая культура и спорт в вузах, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-10524-7, URL: https://urait.ru/bcode/540376
Л.1.4	Булгакова, Морозов, Никитина, Павлова, Попов, Адаптивное плавание, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-18621-5, URL: https://urait.ru/bcode/545181

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
---	--

2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	ABBYY Lingvo x5
5	GlassFish Server Open Source Edition
6	Foxit Reader

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

11. 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

Упражнения (по выбору) Техника плавание кролем на груди:

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

Упражнения (по выбору) Скольжение на спине:

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

Упражнения (по выбору) Техника плавания брассом:

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