


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович  
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности  
Дата подписания: 09.07.2026 11:07:51  
Уникальный программный ключ:  
aa5b5ee17d97a2e4d84e98e995320af04f047ce2

УП: 38.03.05 Бизнес-  
информатика ОЗФО  
2025.plx

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



Утверждаю  
Руководитель ООП  
Смирнова О.В.   
«20» мая 2026 г.

## Рабочая программа дисциплины

### Плавание

Закреплена за кафедрой:	<b>Физического воспитания</b>
Направление подготовки:	<b>38.03.05 Бизнес-информатика</b>
Направленность (профиль):	<b>Бизнес-аналитика</b>
Квалификация:	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения:	<b>очно-заочная</b>
Семестр:	<b>1,2,3,4</b>

Программу составил(и):

*без уч. степ., старший преподаватель, Титкова Ирина Александровна*

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины (модуля):

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

### Задачи :

Задачами освоения дисциплины являются:

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: плавание» относится к элективным дисциплинам обязательной части Блока 1 и направлена на формирование у обучающихся универсальных компетенций. Дисциплина 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.

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

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

Технологическая (проектно-технологическая) практика

Аналитическая практика

Преддипломная практика

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Общая трудоемкость</b>	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
<b>в том числе:</b>	
самостоятельная работа	328

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

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

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

#### 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:

#### 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

#### 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Техника спортивного плавания 1 семестр				
1.1	Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	Ср	1	16	
1.2	Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	Ср	1	16	
1.3	Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	Ср	1	10	
1.4	Тема 4. Техника плавания способом брасс.	Ср	1	10	
	Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха. 1 семестр				
2.1	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	1	10	
2.2	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	1	10	
2.3	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Ср	1	10	
	Раздел 3. Техника спортивного плавания 2 семестр				
3.1	Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	Ср	2	10	
3.2	Тема 2. Выполнение стартов при плавании кролем на спине	Ср	2	10	
3.3	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	2	6	

3.4	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	2	5	
	Раздел 4. Плавание как средство оздоровления и отдыха. 2 семестр				
4.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	2	10	
4.2	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	2	10	
4.3	Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Ср	2	11	
	Раздел 5. Прикладное плавание 2 семестр				
5.1	Тема 1. Техника ныряния.	Ср	2	10	
5.2	Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	Ср	2	10	
	Раздел 6. Техника спортивного плавания 3 семестр				
6.1	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Ср	3	16	
6.2	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Ср	3	16	
6.3	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	3	10	
6.4	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	3	8	
	Раздел 7. Плавание как средство оздоровления и отдыха. 3 семестр				
7.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	3	16	
7.2	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	3	16	
	Раздел 8. Техника спортивного плавания 4 семестр				
8.1	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Ср	4	16	
8.2	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Ср	4	16	
8.3	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	4	16	
8.4	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	4	14	
	Раздел 9. Плавание как средство оздоровления и отдыха. 4 семестр				
9.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	4	10	

9.2	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	4	10	
-----	--	----	---	----	--

### **Образовательные технологии**

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 сердечно-сосудистой 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.

### **Список образовательных технологий**

1	Информационные (цифровые) технологии
2	Личностно-ориентированный подход
3	Дифференцированное физкультурное образование
4	Здоровьесберегающие технологии
5	Технология поддержки
6	Дистанционные образовательные 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: 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; 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**

Планируемый образовательный результат по УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

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

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

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:

Типовые контрольные задания:

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.

### **8.3. Требования к рейтинг-контролю**

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

### Рекомендуемая литература

#### Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Афанасьев, Булгакова, Макаренко, Морозов, Попов, Чеботарева, Плавание, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-07939-5, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/540920">https://urait.ru/bcode/540920</a>
Л.1.2	Булгакова, Морозов, Никитина, Павлова, Попов, Адаптивное плавание, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-18621-5, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/545181">https://urait.ru/bcode/545181</a>
Л.1.3	Афанасьев, Булгакова, Макаренко, Морозов, Попов, Чеботарева, Плавание, Москва: Юрайт, 2021, ISBN: 978-5-534-07939-5, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/474361">https://urait.ru/bcode/474361</a>

#### Дополнительная

Шифр	Литература
Л.2.1	Высоцкая Е. А., Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вуза, Липецк: Липецкий ГТУ, 2022, ISBN: 978-5-00175-167-0, URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/363590">https://e.lanbook.com/book/363590</a>
Л.2.2	Никитина Г. В., Дзюба Н. М., Богданова И. В., Мызников Н. Н., Евграфов И. В., Развитие физических качеств и универсальных компетенций обучающихся посредством спортивных и прикладных способов плавания в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», Санкт-Петербург: ПГУПС, 2021, ISBN: 978-5-7641-1587-0, URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/191023">https://e.lanbook.com/book/191023</a>
Л.2.3	Ериков В. М., Никулин А. А., Иванникова Т. В., Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания, Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2020, ISBN: 978-5-907266-47-6, URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/177002">https://e.lanbook.com/book/177002</a>

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Русский медицинский сервис: <a href="http://rusmedserver.ru/">http://rusmedserver.ru/</a>
Э2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Э3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Нормативы: <a href="https://gto.ru/norms#tab_special_group">https://gto.ru/norms#tab special group</a>

#### Перечень программного обеспечения

1	Adobe Acrobat Reader
2	Google Chrome
3	ОС Linux Ubuntu
4	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

#### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ИПС «Законодательство России»
2	СПС "КонсультантПлюс"
3	СПС "ГАРАНТ"
4	Репозиторий ТвГУ
5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
6	ЭБС ТвГУ
7	ЭБС BOOK.ru
8	ЭБС «Лань»
9	ЭБС IPRbooks
10	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
11	ЭБС «ЮРАИТ»
12	ЭБС «ZNANIUM.COM»

#### 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
7-224	щиты баскетбольные игровые, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, мячи, сетка волейбольная, трос для волейбольной сетки,

#### 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:

Упражнения (по выбору) - 1 шт.

Техника плавание кролем на груди:

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

Упражнения (по выбору) - 1 шт.

Скольжение на спине:

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

Упражнения (по выбору) - 1 шт.

Техника плавания брассом:

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