Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 09.07.2025 12:50:51
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель ООП

_____С.М.Дудаков

«__» _____2023 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ПЛАВАНИЕ

Направление подготовки

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Профиль подготовки

Искусственный интеллект анализ данных

Для студентов 1, 2 курса
очная форма

Составители: И. А. Титкова
Т.И. Гужова

Тверь, 2023

I. Аннотация

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 аудиторная работа: практические занятия 124 часа, в т.ч. практическая подготовка 0 часов;

контактная внеаудиторная работа: контроль самостоятельной работы _____, в том числе курсовая работа _____;

самостоятельная работа: 204 часа, в том числе контроль 0 часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		I	II	III	IV
Общая трудоемкость (всего)	328	82	82	82	82
В том числе:					
Практические занятия	124	30	32	30	32
Самостоятельная работа	204	52	50	52	50
Вид промежуточной аттестации	зачет		зачет		зачет

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные 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	УК-7.1. - Выбирает здоровье-сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации 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. Форма промежуточного контроля - зачет (2 и 4 семестры).

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 – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.)
		Практические занятия		Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	
		всего	в т.ч. практическая подготовка		
1 курс (I, II семестры)					
Раздел 1. Техника спортивного плавания					
Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	10	4			6
Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	10	6			4
Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	10	6			4
Тема 4.Техника плавания способом брасс.	10	6			4

Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.					
Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	14	4			10
Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	14	2			12
Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	14	2			12
ИТОГО (I семестр):	**82**	**30**			**52**
Раздел 1. Техника спортивного плавания					
Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	12	4			8
Тема 2.Выполнение стартов при плавании кролем на спине	12	4			8
Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	12	4			8
Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	12	4			8
Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.					
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	10	4			6
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	10	4			6
Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	10	4			6
Контрольное занятие	4	4			
ИТОГО (II семестр):	**82**	**32**			**50**
2 курс (III, IV семестры)					
Раздел 1. Техника спортивного плавания					
Тема 1.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	14	6			8
Тема 2.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	14	6			8
Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	14	6			8

Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	14	4			10
Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.					
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	14	4			10
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	12	4			8
ИТОГО (3 семестр):	**82**	**30**			**52**
Раздел 1. Техника спортивного плавания					
Тема 1.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	14	6			8
Тема 2.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	14	6			8
Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	14	6			8
Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	14	6			8
Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.					
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	14	2			12
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	8	2			6
Контрольное занятие	4	4			
ИТОГО (4 семестр):	**82**	**32**			**50**
ИТОГО:	**328**	**124**			**204**

III. Образовательные технологии

1. Методические указания для обучающихся по практическим занятиям и самостоятельной работе по дисциплине: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание».
2. Перечень контрольных испытаний.
3. Методика выполнения тестов.
4. Вопросы к зачету.

IV. Фонды оценочных средств

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

1. Текущий контроль успеваемости

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

2. Промежуточная аттестация

Зачет.

3. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков	Показатели и критерии оценивания
Техника плавание 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 дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.	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).
Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук; плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук; проплывание отрезков в полной координации	частичное овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упраж-нений не в полном объеме (допущено не более трех существенных

	ошибок в выполнении техники, которые устраняются по указанию преподавателя);
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. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией.	овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объёме без ошибок и недочетов);

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

Основная литература:

1. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.]; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1905255
2. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/516455

Дополнительная литература:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учеб. пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 401 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/516453
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/519688
3. Плавание. Кроль на груди: учеб. пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. - Новосибирск: НГТУ, 2020. - 86 с. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1866291

VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

http://www.swimming.ru
http://www.plavanie.narod.ru
http://swimm.narod.ru
http://swimming.hut.ru

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

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

Перечень контрольных испытаний

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

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

Методика выполнения тестов

1. Наиболее характерные тесты для определения уровня развития физических качеств в плавании:
- скоростных способностей – плавание на дистанциях 50 м баттерфляем, брассом, кролем на спине и вольным стилем;
- выносливости – плавание на дистанции 400 м вольным стилем.

2. Выполнение нормативов. Практические требования.

Сдать на оценку следующие виды:

Вид деятельности	Ед. изм.	Женщины			Мужчины		
		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
Плавание 50м батт.	сек.	56,0	49,0	44,0	50,0	43,5	38,5
Плавание 50м брасс	сек.	1.03,0	56,5	51,5	57,0	50,0	45,0
Плавание 50м н/сп	сек.	59,0	52,5	47,5	53,0	47,0	42,0
Плавание 50м в/ст	сек.	52,0	45,0	40,0	47,0	40,0	35,0
Плавание 400м в/ст	м., с.	Без вр.	10.00	9.00	Без вр.	9.00	8.00

Перечень вопросов зачету:

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

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

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

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

IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Бассейн «Парус» (170021, г.Тверь, Тверская обл., ул. 2-я Грибоедова, д. 32)	1. Профессиональная радиосистема для аэробики 2. секундомер Интеграл ЧСЭ-01/02/ЧС-01 - 5 шт., 3. флажок - 63 шт., 4. шкаф LE-21C - 58 шт., 5. шкаф LE-41 - 60 шт., 6. сейф - 10 ящиков, 7. сейф - 8 ящиков, 8. сушуар "Imagine" - 5 шт., 9. шкафчик на 60 ключей - 2 шт., 10. доска информации, 11. доски для плавания - 30 шт., 12. палки для плавания - 30 шт.

X. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1	11. 2) Программное обеспечение	Внесены изменения в список ПО	От 24.08.2023 года, протокол № 1 ученого совета факультета
2	V. 1) Рекомендуемая литература	Обновление ссылок на литературу	От 24.08.2023 года, протокол № 1 ученого совета факультета
3			
4			