

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 01.07.2025 14:22:37  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП:

к.филос.н. А.А. Сладкова



«13 июля» 2024 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ПЛАВАНИЕ**

Специальность

38.05.02 ТАМОЖЕННОЕ ДЕЛО

Профиль

**ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТАМОЖЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для студентов 1,2 курса очной формы обучения

Составитель: *Титкова И.А.*  
*к.б.н. Гужова Т.И.*

Тверь, 2024

## **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:**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: плавание» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту. Она 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.

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической

культуре и спорту: плавание» является основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины:** составляет 328 академических часов, **в том числе контактная работа:** лекции – 0, практические занятия – 140 часа, **самостоятельная работа** - 188 часа. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

**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 способность поддерживать уровень физической подготовки 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                                              |
|                                                                                                                                     | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности                                                         |

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения:**

Формой промежуточной аттестации является зачет во втором и четвертом семестре.

**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 (час.) |
|-------------------------------------------------|--------------|--------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
|                                                 |              | Лекции и                 | Практические (лабораторные) работы |                               |
| 1 курс (I, II семестры)                         |              |                          |                                    |                               |

|                                                                                                                             |    |  |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|----|
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                                                               |    |  |    |    |
| 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  |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                                                               |    |  |    |    |
| Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.                                                     | 14 |  | 4  | 10 |
| Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.                                              | 14 |  | 4  | 10 |
| Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.                                                                 | 14 |  | 4  | 10 |
| ИТОГО (I семестр):                                                                                                          | 82 |  | 34 | 48 |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                                                               |    |  |    |    |
| Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди                                                                     | 7  |  | 2  | 5  |
| Тема 2. Выполнение стартов при плавании кролем на спине                                                                     | 9  |  | 4  | 5  |

|                                                                                                |    |  |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|----|
| Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.            | 9  |  | 4  | 5  |
| Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                                      | 9  |  | 4  | 5  |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                                  |    |  |    |    |
| Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.                        | 9  |  | 4  | 5  |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.                 | 9  |  | 4  | 5  |
| Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.                                    | 9  |  | 4  | 5  |
| <i>Раздел 3. Прикладное плавание</i>                                                           |    |  |    |    |
| Тема 1. Техника ныряния.                                                                       | 9  |  | 4  | 5  |
| Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека. | 10 |  | 4  | 6  |
| Контрольное занятие                                                                            | 2  |  | 2  |    |
| ИТОГО (II семестр):                                                                            | 82 |  | 36 | 46 |
| 2 курс (III, IV семестры)                                                                      |    |  |    |    |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                                  |    |  |    |    |
| 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  |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                       |    |  |    |    |
| Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.             | 14 |  | 6  | 8  |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.      | 12 |  | 4  | 8  |
| ИТОГО (3 семестр):                                                                  | 82 |  | 34 | 48 |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                       |    |  |    |    |
| 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  |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                       |    |  |    |    |

|                                                                                |     |  |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|--|-----|-----|
| Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.        | 14  |  | 6   | 8   |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков. | 10  |  | 4   | 6   |
| Контрольное занятие                                                            | 2   |  | 2   |     |
| ИТОГО (4 семестр):                                                             | 82  |  | 36  | 46  |
| ИТОГО:                                                                         | 328 |  | 140 | 188 |

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа –<br>наименование разделов и<br>тем <i>(в строгом<br/>соответствии с<br/>разделом II РПД)</i>                               | Вид занятия             | Образовательные технологии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Раздел 1. Техника<br/>спортивного плавания</i>                                                                                             |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Тема 1. Основы<br>техники плавания:<br>положение тела в воде;<br>движения руками,<br>движения ногами, их<br>согласование, техника<br>дыхания. | Практические<br>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>- 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди | 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> |
| Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине | 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> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                         |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         |                      | <p>- технология поддержки.</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <p>- Равномерный метод</p> <p>- Повторный метод</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>           |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Тема 4. Техника плавания способом брасс.                                | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <p>- лично-ориентированного подхода,</p> <p>- дифференцированного физкультурного образования,</p> <p>- здоровьесберегающие,</p> <p>- информационно-коммуникативные технологии,</p> <p>- технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <p>- словесный;</p> <p>- наглядный</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <p>- Равномерный метод</p> <p>- Повторный метод</p> |
| Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <p>- лично-ориентированного подхода,</p> <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>                                                                                                                                     |
| Тема 6. 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> |
| Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.                    | Практические занятия | <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>           |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди | 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>Тема 2.Выполнение стартов при плавании кролем на спине</p>                                  | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноcтно-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>Тема 3.<br/>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>- личноcтно-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>Тема 4.</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> <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>Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                |  | <p>дифференцированного<br/>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>                                                                                                               |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков. |  | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> </ul> <p>дифференцированного<br/>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> |

|                                                             |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде. |                      | <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> |
| Раздел 3. Прикладное плавание                               |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Тема 1. Техника ныряния.                                    | 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.</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> |
| 2 курс (III, IV семестры)                                                                             |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем 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> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

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

|                                                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         |                             | <ul style="list-style-type: none"> <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>Тема 4.</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> <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>Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.</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>Тема 2. 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                       |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Тема</p> <p>1.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноcтно-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>Тема</p> <p>2.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноcтно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                   |                             | <p>- технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <p>- словесный;</p> <p>- наглядный</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <p>- Равномерный метод</p> <p>- Повторный метод</p>                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Тема 3.</p> <p>Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <p>- личностно-ориентированного подхода,</p> <p>- дифференцированного физкультурного образования,</p> <p>- здоровьесберегающие,</p> <p>- информационно-коммуникативные технологии,</p> <p>- технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <p>- словесный;</p> <p>- наглядный</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <p>- Равномерный метод</p> <p>- Повторный метод</p> |
| <p>Тема 4.</p> <p>Совершенствование техники плавания способом брасс</p>                           | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <p>- личностно-ориентированного подхода,</p> <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 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>           |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Тема 1. 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Тема 2. 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 УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | - проплывание отрезков в полной координации<br>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. | (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. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 1. Рекомендуемая литература

#### а) 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> (дата обращения: 04.03.2024).
2. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920> (дата обращения: 04.03.2024).

#### б) Дополнительная литература:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/540918> (дата обращения: 04.03.2024).
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 428 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/543939> (дата обращения: 04.03.2024).
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> (дата обращения: 04.03.2024).
4. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 304 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/540919> (дата обращения: 04.03.2024).

## **2) Программное обеспечение**

### **а) Лицензионное программное обеспечение**

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022

СПС ГАРАНТ аэро - договор №5/2018 от 31.01.2018

СПС КонсультантПлюс: версия Проф. - договор № 2018С8702

### **б) Свободно распространяемое программное обеспечение**

Google Chrome

Яндекс Браузер

Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

ОС Linux Ubuntu

Notepad++

OpenOffice

paint.net

WinDjView

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

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

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

ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>

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

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

ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

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

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

<http://www.swimming.ru>

<http://swimm.narod.ru>

**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 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) | 1. Профессиональная радиосистема для аэробики<br>2. секундомер Интеграл ЧСЭ-01/02/ЧС-01 - 5 шт.,<br>3. флажок - 63 шт.,<br>4. шкаф LE-21С - 58 шт.,<br>5. шкаф LE-41 - 60 шт.,<br>6. сейф - 10 ящиков,<br>7. сейф - 8 ящиков,<br>8. сушуар "Imagine" - 5 шт.,<br>9. шкафчик на 60 ключей - 2 шт.,<br>10.доска информации,<br>11.доски для плавания - 30 шт.,<br>12.палки для плавания - 30 шт. |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

| №п.п. | Обновленный<br>раздел рабочей<br>программы<br>дисциплины<br>(модуля) | Описание внесенных<br>изменений | Реквизиты документа,<br>утвердившего<br>изменения |
|-------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------|
|       |                                                                      |                                 |                                                   |