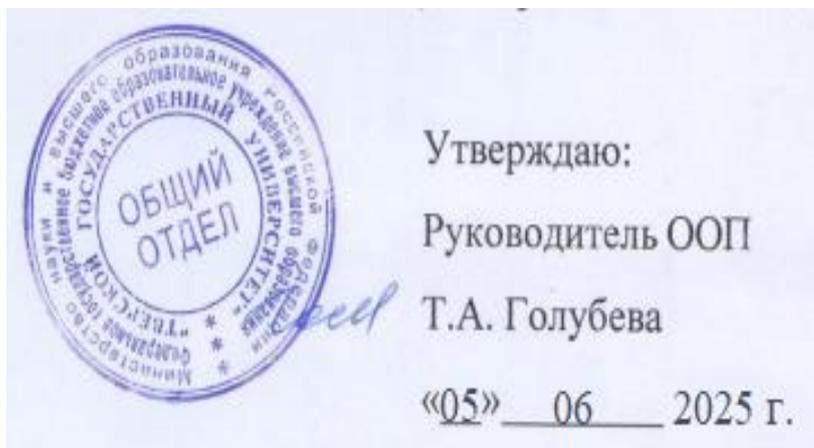


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 10.07.2025 10:15:47
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

УП: 44.03.01 Пед обр
ИЗОиД 2025.plx

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



Рабочая программа дисциплины

Плавание

Закреплена за кафедрой:	Физического воспитания
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Изобразительное искусство в образовании и дизайн
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	1,2,3,4

Программу составил(и):

канд. биол. наук, доц., Федорова Наталья Алексеевна; без уч. степ., старший преподаватель, Белоусова Елена Владимировна

Тверь, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

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

Задачи :

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

«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.

Физическая культура и спорт

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

Безопасность жизнедеятельности

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
самостоятельная работа	204

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

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

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

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

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2, 4

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Техника спортивного плавания				
1.1	Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	Пр	1	4	
1.2	Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	Пр	1	6	
1.3	Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	Пр	1	6	
1.4	Тема 4. Техника плавания способом брасс	Пр	1	6	
1.5	Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	Ср	1	6	
1.6	Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	Ср	1	4	
1.7	Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	Ср	1	4	
1.8	Тема 4. Техника плавания способом брасс	Ср	1	4	
	Раздел 2. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха				
2.1	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств	Пр	1	4	
2.2	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков	Пр	1	4	
2.3	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде	Пр	1	4	
2.4	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств	Ср	1	10	
2.5	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков	Ср	1	10	

2.6	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде	Ср	1	10	
	Раздел 3. Раздел 1. Техника спортивного плавания				
3.1	Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	Пр	2	2	
3.2	Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	Ср	2	7	
3.3	Тема 2. Выполнение стартов при плавании кролем на спине	Пр	2	2	
3.4	Тема 2. Выполнение стартов при плавании кролем на спине	Ср	2	7	
3.5	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине	Пр	2	4	
3.6	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине	Ср	2	5	
3.7	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	2	4	
3.8	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	2	5	
	Раздел 4. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха				
4.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств	Пр	2	4	
4.2	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств	Ср	2	5	
4.3	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков	Пр	2	4	
4.4	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков	Ср	2	5	
4.5	Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде	Пр	2	4	
4.6	Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде	Ср	2	5	
	Раздел 5. Раздел 3. Прикладное плавание				
5.1	Тема 1. Техника ныряния	Пр	2	4	
5.2	Тема 1. Техника ныряния	Ср	2	5	
5.3	Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека	Пр	2	2	
5.4	Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека	Ср	2	8	
	Раздел 6. Раздел 1. Техника спортивного плавания				
6.1	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Пр	3	6	

6.2	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Ср	3	8	
6.3	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Пр	3	6	
6.4	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Ср	3	8	
6.5	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине	Пр	3	6	
6.6	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине	Ср	3	8	
6.7	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	3	6	
6.8	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	3	8	
	Раздел 7. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха				
7.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств	Пр	3	6	
7.2	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств	Ср	3	8	
7.3	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков	Пр	3	4	
7.4	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков	Ср	3	8	
	Раздел 8. Раздел 1. Техника спортивного плавания				
8.1	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Пр	4	4	
8.2	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Ср	4	8	
8.3	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Пр	4	4	
8.4	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Ср	4	8	
8.5	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	4	4	
8.6	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	4	10	
8.7	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	4	4	
8.8	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	4	10	
	Раздел 9. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха				
9.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств	Пр	4	6	
9.2	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств	Ср	4	10	

9.3	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков	Пр	4	4	
9.4	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков	Ср	4	10	

Образовательные технологии

Информационные (цифровые) технологии

Активное слушание

Список образовательных технологий

1	Информационные (цифровые) технологии
2	Активное слушание

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1–4 модуле: 100% посещение – 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

Техника плавания кролем на груди:

- движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду; 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.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Контрольные тесты:

Техника плавание кролем на груди:

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

Скольжение на спине:

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

Техника плавания брассом:

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

8.3. Требования к рейтинг-контролю

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.

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

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Филиппова, Физическая культура, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022, ISBN: 978-5-16-015719-1, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=422728
Л.1.2	Каргин, Лаамарти, Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022, ISBN: 978-5-16-015939-3, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=423010
Л.1.3	Тычинин Н. В., Элективные курсы по физической культуре и спорту, Воронеж: ВГУИТ, 2017, ISBN: 978-5-00032-250-5, URL: https://e.lanbook.com/book/106810

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	WinDjView
3	Google Chrome

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
3-321	комплект учебной мебели, стол н/т складной, гриф, скамья для пресса, скамьи регулируемые, стеллаж для хранения гимнастических палок, стойка для

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ

ДИСЦИПЛИНЫ

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

(по выбору) Техника плавания кролем на груди:

- плавание с помощью рук,
- плавание с помощью ног
- плавание в полной координации 1

Упражнения

(по выбору) Скольжение на спине:

- плавание с помощью только ног,
- плавание с помощью только рук;
- проплывание отрезков в полной координации 1

Упражнения

(по выбору) Техника плавания брассом:

- плавание с помощью только ног,
- проплывание отрезков с задержкой дыхания.
- плавание брассом на спине
- плавание с полной координацией. 1