

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович

Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности

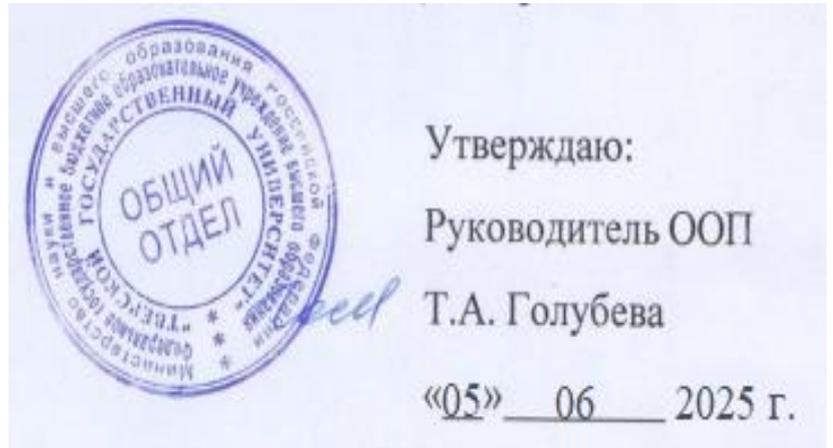
Дата подписания: 17.03.2026 12:10:03

Уникальный программный ключ:

aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

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:   | <b>Физического воспитания</b>                           |
| Направление подготовки:   | <b>44.03.01 Педагогическое образование</b>              |
| Направленность (профиль): | <b>Изобразительное искусство в образовании и дизайн</b> |
| Квалификация:             | <b>Бакалавр</b>   |
| Форма обучения:           | <b>очная</b>  |
| Семестр:                  | <b>1,2,3,4</b>  |

Программу составил(и):

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

## 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

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>Общая трудоемкость</b> | 0 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану   | 328   |
| <b>в том числе:</b>       |       |
| 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 пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Виды контроля в семестрах: |      |
| зачеты                     | 2, 4 |

## 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

## 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| №   | Наименование разделов и тем   | Вид занятия | Сем. | Часов | Примечание |
|-----|---|-------------|------|-------|------------|
|     | Раздел 1. Раздел 1. Техника спортивного плавания  |             |      |       |            |
| 1.1 | Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания. | Пр          | 1    | 4     |            |
| 1.2 | Тема 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; выдох в воду с поворотом головы на вдох;
- скольжение с доской, без доски, с движением ног; гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног;
- согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног; скольжение на груди с движением рук; проплывание отрезков с задержкой дыхания;
- плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки.

Техника плавания брассом.

- движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения;
- движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем;
- согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения;
- согласование движений рук и ног с дыханием.

### **8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

Контрольные тесты:

Техника плавания кролем на груди:

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

Скольжение на спине:

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

Техника плавания брассом:

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

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

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,<br>URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=422728">https://znanium.com/catalog/document?id=422728</a>  |
| 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,<br>URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=423010">https://znanium.com/catalog/document?id=423010</a> |
| Л.1.3 | Тычинин Н. В., Элективные курсы по физической культуре и спорту, Воронеж: ВГУИТ, 2017, ISBN: 978-5-00032-250-5,<br>URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/106810">https://e.lanbook.com/book/106810</a>  |

#### 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