

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 09.07.2026 11:11:45
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d84e98e995320af04f047ce2

УП: 38.03.05 Бизнес-
информатика ОЗФО
2025.plx

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



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

Рабочая программа дисциплины

Плавание

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

Программу составил(и):

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

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

Задачи :

Задачами освоения дисциплины являются:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: плавание» относится к элективным дисциплинам обязательной части Блока 1 и направлена на формирование у обучающихся универсальных компетенций. Дисциплина является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

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

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

Технологическая (проектно-технологическая) практика

Аналитическая практика

Преддипломная практика

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

Образовательные технологии

При реализации рабочей программы используется всё многообразие как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный.

Словесный метод применяется при беседах, рассказах, объяснениях (сообщение нового материала или дополнения к технике элементов), указаниях, распоряжениях и командах (пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей), словесных оценках, комментариях, замечаниях.

Наглядный метод используется в сочетании со словесным. Особое значение имеет применение наглядного метода при показе отдельных упражнений, элементов техники, объяснении тактических действий. Данные методы используются при реализации всех видов образовательных задач и овладении интеллектуальными, практическими и универсальными навыками и умениями.

Методы развития физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. К ним можно отнести равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Сочетание различных методов обучения даёт возможность использования в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре: плавание» различных образовательных технологий.

Реализация частных задач дисциплины предполагает опору на здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные технологии, а также технологии личностно-ориентированного подхода и дифференцированного физкультурного образования.

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

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Список образовательных технологий

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

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

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

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- Техника плавания кролем на груди:
 - движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду; выдох в воду с поворотом головы на вдох;
 - скольжение с доской, без доски, с движением ног; гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног;
 - согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног; скольжение на груди с движением рук; проплывание отрезков с задержкой дыхания;
 - плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки.
- Техника плавания брассом:
 - движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения;
 - движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем;
 - согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения;
 - согласование движений рук и ног с дыханием.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

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

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

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

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов.

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации:

Типовые контрольные задания:

Техника плавания кролем на груди:

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

Скольжение на спине:

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

Техника плавания брассом:

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

8.3. Требования к рейтинг-контролю

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

Рекомендуемая литература

Основная

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

Дополнительная

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

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

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

Перечень программного обеспечения

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

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

Упражнения (по выбору) - 1 шт.

Техника плавания кролем на груди:

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

Упражнения (по выбору) - 1 шт.

Скольжение на спине:

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

Упражнения (по выбору) - 1 шт.

Техника плавания брассом:

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