

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 27.03.2025 15:17:18
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf55f08

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

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ООП



д.ф.н., профессор Е.Н. Брызгалова

«30» апреля 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Плавание

Направление подготовки

42.03.02 Журналистика

Профиль подготовки

Периодические издания и мультимедийная журналистика

Для студентов 1 курса очной формы обучения

Составитель: *к.б.н., доцент Т.И. Гужова*
ст. преподаватель В.А. Фирсов

Тверь 2024

Элективный курс по направлению «Плавание»

I. Аннотация

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.

1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина относится к базовой части общеобразовательного цикла и является основой для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. Общая трудоемкость дисциплины 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего)	400 (2 зач.един.)	108	76	108	76	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Лекции	72	36	-	36	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	72	76	72	76	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	

Общая трудоемкость (в часах)	400	108	76	108	76	32
------------------------------	-----	-----	----	-----	----	----

4. Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемым результатам обучения

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
Первый уровень (пороговый) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –I
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –I
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) -I

5. Образовательные технологии

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.

6. Форма промежуточного контроля

Формой промежуточной аттестации является зачет.

7. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I,II семестр)				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	58			

Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.			10	
Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди			16	
Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине			16	
Тема 4. Техника плавания способом брасс.			16	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	54			
Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.			20	
Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			20	
Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.			14	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (1 курс):	148		148	
2 курс (III,IV семестр)				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	48			
Тема 5. Выполнение стартов при плавании кролем на груди			10	
Тема 6. Выполнение стартов при плавании кролем на спине			10	
Тема 8. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.			14	
Тема 9. Совершенствование техники плавания способом брасс			14	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	44			
Тема 10. Использование средств плавания для развития физических качеств.			12	

Тема 11. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			12	
Тема 12. Организация и проведение игр и развлечений на воде.			10	
<i>Раздел 3. Прикладное плавание</i>	20			
Тема 15. Техника ныряния.			10	
Тема 16. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.			10	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	148		148	
3 курс (V семестр)				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	20			
Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди			4	
Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине			4	
Тема 8. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.			6	
Тема 9. Совершенствование техники плавания способом брасс			6	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	12			
Тема 10. Использование средств плавания для развития физических качеств.			6	
Тема 11. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			6	
ИТОГО (3 курс):	32		32	
ИТОГО :	328		328	

III. Фонды оценочных средств

1. Текущий контроль успеваемости

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных практических учебных занятий.

2. Промежуточная аттестация

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической подготовки. В каждом модуле студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 1).

**СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ
ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
<p>Пороговый уровень (УК-7) -I -способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –I</p>	<p>Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания</p>
	<p>Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –I</p>	<p>Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>
	<p>Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) -I</p>	<p>Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Спортивное плавание : путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 1: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012. – 480 с., режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/11820/>
2. Спортивное плавание : путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 2: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012. – 544 с., режим доступа:<http://e.lanbook.com/view/book/11821/>
3. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

б) Дополнительная литература:

1. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова. – М. : Академия, 2008.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. Первые шаги / Н.Ж. Булгакова. – М. : АСТ ХарвестАстрель, 2005.
3. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М. :ФКиС, 2001.
4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.
5. Викулов, А.Д. Плавание : учебное пособие для вузов / А.Д. Викулов. – Владос-Пресс, 2004.
6. Карпенко, Е. Плавание. Игровой метод обучения / Е. Карпенко, Т. Коротнова и др. – М. : Терра-Спорт, 2009.
7. Кошанов, А. И. Начальное обучение плаванию / А. И. Кошанов. – М. : Чистые пруды, 2006.
8. Плавание Серия: Спорт от А до Я. – М. : АСТ ХарвестАстрель, 2010.
9. Плавание. Учебник / Под ред. Платонова В.М. – Киев : Олимпийская литература, 2000.
10. Протченко, Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие / Т.А Протченко, Ю.А.Семенов. – М. : Айрис-Пресс, 2003

в) Программное обеспечение, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы:

- <http://www.swimming.ru>
<http://www.plavanie.narod.ru>
<http://swimm.narod.ru>
<http://swimming.hut.ru>

V. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Бассейн, оборудование и инвентарь, соответствующие действующим санитарным, противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных занятий.

VI. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения

Плавание

Контрольные испытания

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

Атлетическая гимнастика

Контрольные испытания

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжки через гимнастическую скамейку боком/5 серий по 10 сек./с интервалом отдыха/сумма серий, кол-во/.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)
5. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)
6. Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз).