

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 09.07.2025 17:04:30
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПЛАВАНИЕ

Направление

09.03.03 Прикладная информатика

Профиль

Прикладная информатика в мехатронике

Для студентов 1,2 курса очной формы обучения

Составители: Т.И. Гужова
Н.В. Мамедов

Тверь, 2021

I. Аннотация

1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом *Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Плавание.*

2. 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.

3. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина 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.

4. Объем дисциплины: составляет 328 академических часов, **в том числе контактная работа:** лекции – 0, практические занятия – 124 часов, **самостоятельная работа** - 204 часа. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
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 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	• подбирает методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств • использует принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности • развивает адаптационные резервы своего организма использует релевантные методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

6. Форма промежуточного контроля - зачет.

7. 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 закаляющее 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	Практические (аудиторные) работы	
1 курс (I, II семестры)				
Раздел 1. Техника спортивного плавания				
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		4	6
Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	10		5	5
Тема 4. Техника плавания способом брасс.	10		4	6
Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.				

Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	12		3	9
Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	12		3	9
Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	14		4	10
Контрольные занятия	4		4	
ИТОГО (I семестр):	82		31	51
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>				
Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	9		4	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		3	6
Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	9		3	6
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>				
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	8		3	5
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	8		2	6

Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	8		3	5
<i>Раздел 3. Прикладное плавание</i>				
Тема 1. Техника ныряния.	8		2	6
Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	10		3	7
Контрольные занятия	4		4	
ИТОГО (II семестр):	82		31	51
2 курс (III, IV семестры)				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>				
Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	14		4	10
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		4	10
Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	14		4	10
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>				
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	12		5	7

Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	10		4	6
Контрольные занятия	4		4	
ИТОГО (3 семестр):	82		31	51
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>				
Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	14		5	9
Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	14		4	10
Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	14		5	9
Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	12		4	8
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>				
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	12		4	8
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	12		5	7
Контрольные занятия	4		4	
ИТОГО (4 семестр):	82		31	51
ИТОГО:	328		124	204

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем <i>(в строгом соответствии с разделом II РПД)</i>	Вид занятия	Образовательные технологии
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		
Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный
		- наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод

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

Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.		
Тема 4. Техника плавания способом брасс.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i>

		- словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода,

		- дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		
Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный

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

		<i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>		
Тема 1. Использование средств плавания для	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода,

развития физических качеств.		
		дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.		<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод

		- Повторный метод
Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.		<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
Раздел 3. Прикладное плавание		
Тема 1. Техника ныряния.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i>

		- словесный; - наглядный
		<i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод
Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
2 курс (III, IV семестры)		
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		
Тема 1. Совершенствование техники стартов при	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода,

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

Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие,
		- информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i>

		- Равномерный метод - Повторный метод
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>		
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии,

		- технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный
		<i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		
Тема 1.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личноcтно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно- коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
Тема 2.Совершенствование техники стартов при	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личноcтно-ориентированного подхода,

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

Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личноcтно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования,
		- здоровьесберегающие, - информационно- коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>		
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личноcтно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно- коммуникативные технологии, - технология поддержки.

		<i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод
		- Повторный метод
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод

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; 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 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	Контрольные тесты: Техника плавание кролем на груди: - плавание с помощью рук, - плавание с помощью ног - плавание в полной координации Скольжение на спине:	10 баллов - овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объеме без ошибок и недочетов); 7 баллов - частичное овладение базовыми

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	- 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.	техниками плавания и выполнение всех практических упражнений не в полном объеме (допущено не более трех существенных ошибок в выполнении техники, которые устраняются по указанию преподавателя); 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. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки

- / Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», Факультет физической культуры, Кафедра физического воспитания; составители: Т. И. Гужова, И. А. Титкова. - Тверь: Тверской государственный университет, 2019. – 129 с. URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4834671>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952> – Режим доступа: по подписке.
3. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст: электронный.
4. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Твер. гос. ун-т, Фак. физ. культуры, Каф. физ. воспитания ; сост. : Т. И. Гужова, Н. А. Федорова, В. В. Клунко. - Тверь : Тверской государственный университет, 2019. – 39 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4608391>

б) Дополнительная литература

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова [и др.] ; под ред. проф. Э. А. Арустамова. — 22-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. — 446 с. - ISBN 978-5-394-03703-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1091487> : 16.11.2020). — Режим доступа: по подписке.
2. Орехова И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / Орехова И.Л.. — Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. — 174 с. — ISBN 978-5-906908-76-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83862.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. — Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. — Ч. 2. — 91 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> . — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). — Текст: электронный.

2) Программное обеспечение

а)

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

- Google Chrome - бесплатно

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

• Информационно-справочные системы:

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - Договор № 18-10/2019 от 25.11.2019 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://biblioclub.ru/>

- ЭБС «Юрайт» - Договор № 7-е от 23.04.2020 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://urait.ru/>
- ЭБС «Лань» - Договор № 8-е от 23.04.2020 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС ZNANIUM.COM - Договор № 10-е/эбс от 29.04.2020 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks - Договор № 5826/19 от 17.12.2019 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <http://www.iprbookshop.ru/>
- ЭБС BOOK.ru - Договор № 11-е от 13.05.2020 г. Срок действия – 14.05.2021 г. <https://www.book.ru>
- Электронно-библиотечная система ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
- Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>

• **Профессиональные базы данных:**

1. База данных международных индексов научного цитирования Scopus www.scopus.com (<http://library.tversu.ru/kratie-novosti/35-about-library/resurs/488-scopus.html>)
2. База данных международных индексов научного цитирования Web of Science (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/748-baza-dannykh-mezhdunarodnykh-indeksov-nauchnogotsitirovaniya-web-of-science.html>)
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» www.consultant.ru (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/348-c.html>)
4. **Психологический навигатор** - психологический портал <https://www.psynavigator.ru/>
5. Национальная психологическая энциклопедия <https://vocabulary.ru>
6. Психологический портал (базы данных) <http://www.psychology-online.net>

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

<http://bibl.tikva.ru>

<http://www.rusmedserver.ru/>

<https://www.gto.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 (по выбору)	Техника плавание 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
---------------------------	---	---

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» (170021, г.Тверь, Тверская обл., ул. 2-я Грибоедова, д. 32)	1. Профессиональная радиосистема для аэробики 2. секундомер Интеграл ЧСЭ-01/02/ЧС-01 - 5 шт., 3. флажок - 63 шт., 4. шкаф LE-21С - 58 шт., 5. шкаф LE-41 - 60 шт., 6. сейф - 10 ящиков, 7. сейф - 8 ящиков, 8. сушуар "Imagine" - 5 шт., 9. шкафчик на 60 ключей - 2 шт., 10. доска информации, 11. доски для плавания - 30 шт., 12. палки для плавания - 30 шт.
--	---

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1.	3. Объем дисциплины	Выделение часов на практическую подготовку	От 29.10.2020 года, протокол № 3 ученого совета факультета
2.	II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	Выделение часов на практическую подготовку	От 29.10.2020 года, протокол № 3 ученого совета факультета

3.	3. Объем дисциплины. II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	Изменения в учебные планы и обновление рабочих программ практик, рабочих программ дисциплин в части включения часов практической подготовки.	Решение научно-методического совета (протокол №1 от 09.09.2020 г.).
4.	4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	Изменения в учебные планы и в рабочие программы дисциплин, формирующих новые/измененные компетенции в соответствии с приказом Минобрнауки России от 26.11.2020 г. №1456.	Решение научно-методического совета (протокол №6 от 02.06.2021 г.)
5	I. Аннотация. IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	Изменения в учебные планы и в рабочие программы дисциплин, формирующих новые/измененные компетенции в соответствии с приказом Минобрнауки России от 26.11.2020 г. № 1456	Протокол № 7 заседания ученого совета от 30.12.2021 года
6	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для проведения практики 2) Программное обеспечение	Внесены изменения в программное обеспечение	От 29.09.2022 года, протокол № 2 ученого совета факультета
7	VII. Материально-техническое обеспечение	Внесены изменения в материально-техническое обеспечение аудиторий	От 29.09.2022 года, протокол № 2 ученого совета факультета