

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 17.07.2025 08:30:03  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

УП: 39.03.03 Орг раб  
с мол 2025.plx

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



**УТВЕРЖДАЮ**

**Руководитель ООП**

**Мероз Мария Владимировна**

«21» мая 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Плавание**

|                           |                                                               |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Закреплена за кафедрой:   | <b>Физического воспитания</b>                                 |
| Направление подготовки:   | <b>39.03.03 Организация работы с молодежью</b>                |
| Направленность (профиль): | <b>Социальные технологии в организации работы с молодежью</b> |
| Квалификация:             | <b>Бакалавр</b>                                               |
| Форма обучения:           | <b>очная</b>                                                  |
| Семестр:                  | <b>1,2,3,4</b>                                                |

Программу составил(и):

*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:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования.

Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- социально-биологических основ культуры здоровья. Умения:
- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Навыки:

- выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Безопасность жизнедеятельности

Физическая культура и спорт

Безопасность жизнедеятельности

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

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования.

Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- социально-биологических основ культуры здоровья. Умения:
- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Навыки:

- выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

Физическая культура и спорт

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>Общая трудоемкость</b> | 0 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану   | 328   |
| <b>в том числе:</b>       |       |
| самостоятельная работа    | 200   |

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

УК-3.5: Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат

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

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 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания. | Ср | 1 | 4 |  |
| 1.3  | Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди                                                                            | Пр | 1 | 6 |  |
| 1.4  | Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди                                                                            | Ср | 1 | 6 |  |
| 1.5  | Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине                                                                            | Пр | 1 | 6 |  |
| 1.6  | Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине                                                                            | Ср | 1 | 6 |  |
| 1.7  | Тема 4. Техника плавания способом брасс.                                                                                    | Пр | 1 | 6 |  |
| 1.8  | Тема 4. Техника плавания способом брасс.                                                                                    | Ср | 1 | 6 |  |
| 1.9  | Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди                                                                     | Пр | 2 | 2 |  |
| 1.10 | Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди                                                                     | Ср | 2 | 4 |  |
| 1.11 | Тема 2. выполнение стартов при плавании кролем на спине                                                                     | Пр | 2 | 2 |  |
| 1.12 | Тема 2. Выполнение стартов при плавании кролем на спине                                                                     | Ср | 2 | 6 |  |
| 1.13 | Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.                                         | Пр | 2 | 2 |  |
| 1.14 | Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.                                         | Ср | 2 | 6 |  |
| 1.15 | Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                                                                   | Пр | 2 | 4 |  |
| 1.16 | Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                                                                   | Ср | 2 | 6 |  |
| 1.17 | Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди                                                      | Пр | 3 | 6 |  |
| 1.18 | Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди                                                      | Ср | 3 | 8 |  |
| 1.19 | Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине                                                      | Пр | 3 | 6 |  |
| 1.20 | Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине                                                      | Ср | 3 | 8 |  |
| 1.21 | Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.                                         | Пр | 3 | 6 |  |
| 1.22 | Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.                                         | Ср | 3 | 8 |  |

|      |                                                                                     |    |   |    |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|
| 1.23 | Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                           | Пр | 3 | 6  |  |
| 1.24 | Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                           | Ср | 3 | 8  |  |
| 1.25 | Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди              | Пр | 4 | 4  |  |
| 1.26 | Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди              | Ср | 4 | 8  |  |
| 1.27 | Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине              | Пр | 4 | 4  |  |
| 1.28 | Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине              | Ср | 4 | 8  |  |
| 1.29 | Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. | Пр | 4 | 4  |  |
| 1.30 | Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. | Ср | 4 | 6  |  |
| 1.31 | Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                           | Пр | 4 | 6  |  |
| 1.32 | Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                           | Ср | 4 | 8  |  |
|      | 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 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.             | Ср | 1 | 6  |  |
| 2.3  | Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.      | Пр | 1 | 4  |  |
| 2.4  | Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.      | Ср | 1 | 10 |  |
| 2.5  | Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.                         | Пр | 1 | 4  |  |
| 2.6  | Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.                         | Ср | 1 | 10 |  |
| 2.7  | Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.             | Пр | 2 | 4  |  |
| 2.8  | Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.             | Ср | 2 | 6  |  |
| 2.9  | Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.      | Пр | 2 | 4  |  |
| 2.10 | Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.      | Ср | 2 | 6  |  |
| 2.11 | Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.                         | Пр | 2 | 2  |  |
| 2.12 | Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.                         | Ср | 2 | 4  |  |
| 2.13 | Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.             | Пр | 3 | 6  |  |

|      |                                                                                                |    |   |    |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|
| 2.14 | Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.                        | Ср | 3 | 8  |  |
| 2.15 | Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.                 | Пр | 3 | 4  |  |
| 2.16 | Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.                 | Ср | 3 | 8  |  |
| 2.17 | Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.                        | Пр | 4 | 6  |  |
| 2.18 | Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.                        | Ср | 4 | 10 |  |
| 2.19 | Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.                 | Пр | 4 | 4  |  |
| 2.20 | Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.                 | Ср | 4 | 6  |  |
|      | Раздел 3. Раздел 3. Прикладное плавание.                                                       |    |   |    |  |
| 3.1  | Тема 1. Техника ныряния.                                                                       | Пр | 2 | 4  |  |
| 3.2  | Тема 1. Техника ныряния.                                                                       | Ср | 2 | 4  |  |
| 3.3  | Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека. | Пр | 2 | 4  |  |
| 3.4  | Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека. | Ср | 2 | 4  |  |
|      | Раздел 4. Контрольные занятия.                                                                 |    |   |    |  |
| 4.1  |                                                                                                | Пр | 2 | 8  |  |
| 4.2  |                                                                                                | Пр | 4 | 0  |  |

### Образовательные технологии

Технология дифференцированного физкультурного образования  
Здоровьесберегающие технологии  
технологии личностно-ориентированного образования  
технология поддержки

### Список образовательных технологий

|   |                                                           |
|---|-----------------------------------------------------------|
| 1 | технологии личностно-ориентированного образования         |
| 2 | технология поддержки                                      |
| 3 | технология дифференцированного физкультурного образования |
| 4 | Здоровьесберегающие 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: посещение учебных занятий и выполнение контрольных тестов.

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 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**

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

Типовые контрольные задания (2-3 примера)

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.

10 баллов - овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объёме без ошибок и недочетов);

7 баллов - частичное овладение базовыми 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).

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

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, 4 контрольных теста – максимальное количество: 10 баллов в каждом модуле;

3 модуль: 100% посещение, 4 контрольных теста. Максимальное количество: 30 баллов.

4 модуль: 100% посещение, 4 контрольных теста . Максимальное количество: 50 баллов.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

Для успешной сдачи зачета по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" для студентов 1-2 курсов каждый студент очного отделения должен выполнить требования основных разделов учебной программы:

1. Посещение учебных занятий.
2. Выполнение зачетных упражнений на удовлетворительную оценку по разделам учебной программы.

Члены сборных команд ТвГУ по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на межвузовских соревнованиях различного уровня (при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по дисциплине) имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Спортсмены, регулярно тренирующиеся и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по дисциплине), имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Примечание: ходатайства о свободном посещения занятий, подаются на имя заведующей кафедрой физического воспитания не позднее 15 октября текущего учебного года. Ходатайства, поданные позже установленных сроков, рассматриваются только в исключительных случаях при наличии подтверждающих документов.

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

### Рекомендуемая литература

#### Перечень программного обеспечения

|   |                                            |
|---|--------------------------------------------|
| 1 | Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows |
| 2 | Adobe Acrobat Reader                       |
| 3 | Google Chrome                              |
| 4 | OpenOffice                                 |
| 5 | Многофункциональный редактор ONLYOFFICE    |

#### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

|   |                                         |
|---|-----------------------------------------|
| 1 | ЭБС «ZNANIUM.COM»                       |
| 2 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 3 | ЭБС IPRbooks                            |
| 4 | ЭБС «Лань»                              |

|   |                                                                  |
|---|------------------------------------------------------------------|
| 5 | ЭБС ТвГУ                                                         |
| 6 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) |
| 7 | ЭБС «ЮРАИТ»                                                      |

## 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:

Виды упражнений

Упражнения (по выбору) Техника плавания кролем на груди:

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

Упражнения (по выбору) Скольжение на спине:

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

Упражнения (по выбору) Техника плавания брассом:

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