

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 22.07.2025 15:48:18  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:



\_\_\_\_\_  
И.  
2025 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Плавание

Направление подготовки  
38.03.02 Менеджмент

Профиль  
Управление в организации

Для студентов 1-2 курса очной формы обучения  
и 1-2 курса очно-заочной формы обучения

Составитель: Титкова И.А., ст.преподаватель  
Гужова Т.И., к.б.н., доцент

Тверь, 2023

## **I. Аннотация**

### **1. 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.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Плавание» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент профиль «Управление в организации».

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.

Освоение дисциплина «Плавание» является основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины:** составляет 328 академических часов, в том числе для очной формы обучения:

**контактная аудиторная работа:** практические занятия 132 часа,  
**самостоятельная работа:** 196 часов.

**в том числе для очно-заочной формы обучения:**

**контактная аудиторная работа:** практические занятия 128 часов,  
**самостоятельная работа:** 200 часов

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)                                                 | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 способность поддерживать уровень физической подготовки 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                                              |
|                                                                                                                                     | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности                                                         |

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения:**

- по очной форме обучения – зачет во втором и четвертом семестре;
- по очно-заочной форме обучения – зачет во втором и четвертом семестре.

**6. 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 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.

Для очной формы обучения:

| Учебная программа – наименование разделов и тем                                                                             | Всего (час.) | Контактная работа (час.) |                                    | Самостоятельная работа (час.) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                                             |              | Лекции и                 | Практические (лабораторные) 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           |                          | 6                                  | 4                             |
| Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине                                                                            | 10           |                          | 6                                  | 4                             |
| Тема 4.Техника плавания способом брасс.                                                                                     | 10           |                          | 6                                  | 4                             |
| Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.                                                                      |              |                          |                                    |                               |
| Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.                                                     | 14           |                          | 4                                  | 10                            |
| Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.                                              | 14           |                          | 4                                  | 10                            |
| Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.                                                                 | 14           |                          | 4                                  | 10                            |
| ИТОГО (I семестр):                                                                                                          | 82           |                          | 34                                 | 48                            |
| Раздел 1. Техника спортивного плавания                                                                                      |              |                          |                                    |                               |
| Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди                                                                     | 7            |                          | 2                                  | 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  |  | 4  | 5  |
| Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                                      | 9  |  | 4  | 5  |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                                  |    |  |    |    |
| Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.                        | 9  |  | 4  | 5  |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.                 | 9  |  | 4  | 5  |
| Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.                                    | 9  |  | 4  | 5  |
| <i>Раздел 3. Прикладное плавание</i>                                                           |    |  |    |    |
| Тема 1. Техника ныряния.                                                                       | 9  |  | 4  | 5  |
| Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека. | 10 |  | 4  | 6  |
| Контрольное занятие                                                                            | 2  |  | 2  |    |
| ИТОГО (II семестр):                                                                            | 82 |  | 36 | 46 |
| 2 курс (III, IV семестры)                                                                      |    |  |    |    |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                                  |    |  |    |    |
| Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди                         | 14 |  | 6  | 8  |
| 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 |  | 6  | 8  |
| Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                                      | 14 |  | 6  | 8  |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                                  |    |  |    |    |
| Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.                        | 14 |  | 6  | 8  |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.                 | 12 |  | 4  | 8  |
| ИТОГО (3 семестр):                                                                             | 82 |  | 34 | 48 |

|                                                                                     |     |  |     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|-----|-----|
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                       |     |  |     |     |
| Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди              | 12  |  | 4   | 8   |
| Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине              | 12  |  | 4   | 8   |
| Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. | 12  |  | 4   | 8   |
| 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.             | 18  |  | 6   | 12  |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.      | 14  |  | 4   | 10  |
| Контрольное занятие                                                                 | 2   |  | 2   |     |
| ИТОГО (4 семестр):                                                                  | 82  |  | 28  | 54  |
| ИТОГО:                                                                              | 328 |  | 132 | 196 |

Для очно - заочной формы обучения:

| Учебная программа – наименование разделов и тем                                                                             | Всего (час.) | Контактная работа (час.) |                                    | Самостоятельная работа (час.) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                                             |              | Лекции и                 | Практические (лабораторные) 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           |                          |                                    | 10                            |
| Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди                                                                            | 10           |                          |                                    | 10                            |
| Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине                                                                            | 10           |                          |                                    | 10                            |
| Тема 4.Техника плавания способом брасс.                                                                                     | 10           |                          |                                    | 10                            |

|                                                                                                |    |  |  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|----|
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                                  |    |  |  |    |
| Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.                        | 14 |  |  | 14 |
| Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.                 | 14 |  |  | 14 |
| Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.                                    | 14 |  |  | 14 |
| ИТОГО (I семестр):                                                                             | 82 |  |  | 82 |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                                  |    |  |  |    |
| Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди                                        | 7  |  |  | 7  |
| Тема 2. Выполнение стартов при плавании кролем на спине                                        | 9  |  |  | 9  |
| Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.            | 9  |  |  | 9  |
| Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                                      | 9  |  |  | 9  |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                                  |    |  |  |    |
| Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.                        | 10 |  |  | 10 |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.                 | 9  |  |  | 9  |
| Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.                                    | 10 |  |  | 10 |
| <i>Раздел 3. Прикладное плавание</i>                                                           |    |  |  |    |
| Тема 1. Техника ныряния.                                                                       | 9  |  |  | 9  |
| Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека. | 10 |  |  | 10 |
| Контрольное занятие                                                                            | 0  |  |  |    |
| ИТОГО (II семестр):                                                                            | 82 |  |  | 82 |
| 2 курс (III, IV семестры)                                                                      |    |  |  |    |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                                  |    |  |  |    |
| Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди                         | 14 |  |  | 14 |

|                                                                                     |     |  |  |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|-----|
| Тема 2.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине               | 14  |  |  | 14  |
| Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. | 14  |  |  | 14  |
| Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                           | 14  |  |  | 14  |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                       |     |  |  |     |
| Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.             | 14  |  |  | 14  |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.      | 12  |  |  | 12  |
| ИТОГО (3 семестр):                                                                  | 82  |  |  | 82  |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                       |     |  |  |     |
| Тема 1.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди               | 12  |  |  | 12  |
| Тема 2.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине               | 12  |  |  | 12  |
| Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. | 12  |  |  | 12  |
| Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                           | 12  |  |  | 12  |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                       |     |  |  |     |
| Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.             | 20  |  |  | 20  |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.      | 14  |  |  | 14  |
| Контрольное занятие                                                                 | 0   |  |  |     |
| ИТОГО (4 семестр):                                                                  | 82  |  |  | 82  |
| ИТОГО:                                                                              | 328 |  |  | 328 |

### III. Образовательные технологии

|                                                |             |                            |
|------------------------------------------------|-------------|----------------------------|
| Учебная программа –<br>наименование разделов и | Вид занятия | Образовательные технологии |
|------------------------------------------------|-------------|----------------------------|

|                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)                                                                                     |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                                                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Тема 1.</b> Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный</li> </ul>                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                    |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Тема 2.</b> Техника плавания способом кроль на груди                                                                            | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <b>Тема 3.</b> Техника плавания способом кроль на спине                                                                            | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

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

|                                                                                       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 6.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков. | Практические занятия | <i>Технологии:</i><br>- личноcтно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.<br><i>Общепедагогические методы:</i><br>- словесный;<br>- наглядный<br><i>Методы развития физических качеств:</i><br>- Равномерный метод<br>- Повторный метод |
| <b>Тема 7.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.                    | Практические занятия | <i>Технологии:</i><br>- личноcтно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                       |                      | - технология поддержки.<br><i>Общепедагогические методы:</i><br>- словесный;<br>- наглядный<br><i>Методы развития физических качеств:</i><br>- Равномерный метод<br>- Повторный метод                                                                                                                                                                                              |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                         |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 1.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на груди | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <b>Тема 2.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на спине | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                          |

|                                                                                               |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 3.</b><br>Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. | Практические занятия | <i>Технологии:</i><br>- личноcтно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.<br><i>Общепедагогические методы:</i><br>- словесный;<br>- наглядный<br><i>Методы развития физических качеств:</i><br>- Равномерный метод<br>- Повторный метод |
| <b>Тема 4.</b><br>Совершенствование техники плавания способом брасс                           | Практические занятия | <i>Технологии:</i><br>- личноcтно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.<br><i>Общепедагогические методы:</i><br>- словесный;<br>- наглядный<br><i>Методы развития физических качеств:</i><br>- Равномерный метод<br>- Повторный метод |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                                 |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 1.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.        | Практические занятия | <i>Технологии:</i><br>- личностно-ориентированного подхода,<br>дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.                                                                                                                                                               |
|                                                                                       |                      | <i>Общепедагогические методы:</i><br>- словесный;<br>- наглядный<br><i>Методы развития физических качеств:</i><br>- Равномерный метод<br>- Повторный метод                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков. |                      | <i>Технологии:</i><br>- личностно-ориентированного подхода,<br>дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.<br><i>Общепедагогические методы:</i><br>- словесный;<br>- наглядный<br><i>Методы развития физических качеств:</i><br>- Равномерный метод<br>- Повторный метод |
| <b>Тема 3.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.                    | Практические занятия | <i>Технологии:</i><br>- личностно-ориентированного подхода,<br>дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                       |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                                                                                                                     |
| <i>Раздел 3. Прикладное плавание</i>                                                                  |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Тема 1.</b> Техника ныряния.                                                                       | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul>                            |
| <b>Тема 2.</b> Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <b>2 курс</b> (III, IV семестры)                                                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                                        |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Тема</b><br><b>1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди</b>              | Практические занятия | <b>Технологии:</b><br>- личностно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                      |                      | - технология поддержки.<br><b>Общепедагогические методы:</b><br>- словесный;<br>- наглядный<br><b>Методы развития физических качеств:</b><br>- Равномерный метод<br>- Повторный метод                                                                                                                                                                                              |
| <b>Тема</b><br><b>2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине</b>              | Практические занятия | <b>Технологии:</b><br>- личностно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.<br><b>Общепедагогические методы:</b><br>- словесный;<br>- наглядный<br><b>Методы развития физических качеств:</b><br>- Равномерный метод<br>- Повторный метод |
| <b>Тема 3.</b><br><b>Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.</b> | Практические занятия | <b>Технологии:</b><br>- личностно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                                                                                                                     |
| <b>Тема 4.</b><br>Совершенствование техники плавания способом брасс            | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                  |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Тема 1.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |

|                                                                                       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul>                                                                                                                                                    |
|                                                                                       |                      | <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                         |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Тема 1.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди         | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <b>Тема 2.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине         | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                       |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>Тема 3.</b><br/>Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.</p> | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <p><b>Тема 4.</b><br/>Совершенствование техники плавания способом брасс</p>                           | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                       |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>                                                                                                                                     |
| <p><i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i></p>                                  |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

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

*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 профессиональной деятельности<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для | Контрольные тесты:<br>Техника плавания кролем на груди:<br>- плавание с помощью рук,<br>- плавание с помощью ног<br>- плавание в полной координации<br>Скольжение на спине:<br>- плавание с помощью только ног,<br>- плавание с помощью только рук;<br>- проплывание отрезков | 10 баллов - овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объеме без ошибок и недочетов);<br>7 баллов - частичное овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений не в полном объеме (допущено не более трех |

|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | в полной координации<br>Техника плавания брассом:<br>- плавание с помощью только ног,<br>- проплывание отрезков с задержкой дыхания.<br>- плавание брассом на спине<br>- плавание с полной координацией. | существенных ошибок в выполнении техники, которые устраняются по указанию преподавателя);<br>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. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **1. Рекомендуемая литература**

#### **а) Основная литература:**

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 401 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Начальное обучение спортивным способам плавания в вузах : учеб. пособие / сост. А. С. Ямпольский, А. И. Антипенко, Н. С. Кузнецова, А. Ю. Шредер [и др.]. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2019. – 128 с.– URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575846> (дата обращения: 09.01.2024). – Текст : электронный.

2. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455> (дата обращения: 09.01.2024).

3. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454> (дата обращения: 09.01.2024).

### **2) Программное обеспечение**

|                    |                                          |
|--------------------|------------------------------------------|
| Google Chrome      | бесплатное ПО                            |
| Яндекс Браузер     | бесплатное ПО                            |
| Kaspersky Endpoint | акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022 |

|                                         |               |
|-----------------------------------------|---------------|
| Security 10                             |               |
| Многофункциональный редактор ONLYOFFICE | бесплатное ПО |
| ОС Linux Ubuntu                         | бесплатное ПО |

*Перечень программного обеспечения в обязательном порядке согласовывается с сотрудниками Областного центра новых информационных технологий (ОЦНИТ).*

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (*Доступ с компьютеров сети ТвГУ*)

1. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/> Договор № 4-е/23 от 02.08.2023г.
2. ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/> Договор № 1106 эбс от 02.08.2023г.
3. ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru> Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023 г.
4. ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/> Договор № 5-е/23 от 02.08.2023 г.
5. ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/> Договор № 3-е/23К от 02.08.2023г.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы): [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;
7. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.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 |
|--|-----------------|-------------------|
|  |                 | й                 |

|                           |                                                                                                                                                                                  |   |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Упражнения<br>(по выбору) | Техника плавание кролем на груди:<br>- плавание с помощью рук,<br>- плавание с помощью ног<br>- плавание в полной координации                                                    | 1 |
| Упражнения<br>(по выбору) | Скольжение на спине:<br>- плавание с помощью только ног,<br>- плавание с помощью только рук;<br>- проплывание отрезков в полной координации                                      | 1 |
| Упражнения<br>(по выбору) | Техника плавания брассом:<br>- плавание с помощью только ног,<br>- проплывание отрезков с задержкой дыхания.<br>- плавание брассом на спине<br>- 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»<br>(170021, г.Тверь,<br>Тверская обл., ул. 2-я<br>Грибоедова, д. 32) | 1. Профессиональная радиосистема для аэробики<br>2. секундомер Интеграл ЧСЭ-01/02/ЧС-01 - 5 шт.,<br>3. флажок - 63 шт.,<br>4. шкаф LE-21С - 58 шт.,<br>5. шкаф LE-41 - 60 шт.,<br>6. сейф - 10 ящиков,<br>7. сейф - 8 ящиков,<br>8. сушуар "Imagine" - 5 шт.,<br>9. шкафчик на 60 ключей - 2 шт.,<br>10.доска информации,<br>11.доски для плавания - 30 шт.,<br>12.палки для плавания - 30 шт. |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)**

| №<br>п.п. | Обновленный раздел<br>рабочей программы практики | Описание внесенных<br>изменений                                                  | Реквизиты документа,<br>утвердившего<br>изменения                                              |
|-----------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | Титульный лист и 4-13<br>разделы                 | Даты утверждения,<br>обновление<br>литературы, договоры с<br>предприятиями и др. | Протокол заседания<br>кафедры экономики<br>предприятия и<br>менеджмента №1 от<br>29.08.2023 г. |
| 2.        | 4-13 разделы                                     | Даты утверждения,<br>обновление<br>литературы, договоры с<br>предприятиями и др. | Протокол заседания<br>кафедры экономики<br>предприятия и<br>менеджмента №9 от<br>22.04.2024 г. |