

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 19.06.2024 09:29:15  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8850e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю  
Руководитель ООП  
С.Ю. Николаева  
  
«30» августа 2023 г.  
университет

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Элективные дисциплины по физической  
культуре и спорту  
плавание

Направление

42. 03.03 Издательское дело

Профиль подготовки

Книгоиздательское дело

Для студентов 1, 2 курса  
очной формы обучения

Составитель: к.б.н. доцент Т.И. Гужова

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

«Плавание» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту. 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 дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 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 140 часов,  
самостоятельная работа: 188 часов. в том числе заочной формы обучения:  
самостоятельная работа: 328 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;

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	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самостоятельная	
разделов и тем		Лекции	Практические (лабораторные) работы	самостоятельная работа (час.)
1 курс (I, II семестры)				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>				
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
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>				
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
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>				
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	4
Контрольное занятие	2		4	
ИТОГО (II семестр):	82		38	44

2 курс (III, IV семестры)

<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>				
Тема 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 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		0	12
ИТОГО (4 семестр):	82		30	52
ИТОГО:	328		140	188

Для 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)				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>				
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
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 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 (4 семестр):	82			82
ИТОГО:	328			328

### **III. Образовательные технологии**

Учебная программа - наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом)	Вид занятия	Образовательные технологии



ИРПД)		
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		
Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - 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> <p>Повторный метод</p>
Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, информационнокоммуникативные технологии, - 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> <p>Повторный метод</p>
Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноориентированного подхода,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии,</li> </ul>
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология поддержки. <i>Методы развития физических качеств:</i></li> <li>- Равномерный метод</li> <li>Повторный метод</li> </ul>
Тема 4. Техника плавания способом брасс.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - 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>
Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - 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>
Тема 6. Использование средств плавания для	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p>

исправления физических недостатков.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- личностноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>Повторный метод</li> </ul>
Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностноориентированного подхода,</li> <li>дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>Повторный метод</li> </ul>
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		
Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - 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>
Тема 2.Выполнение стартов при плавании кролем на спине	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - 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>
Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностноориентированного подхода,</li> <li>дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - 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>
Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие, -</li> <li>информационнокоммуникативные</li> <li>технологии, - технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный <i>Методы развития</i></li> </ul> <p><i>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>		
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноориентированного</li> <li>подхода, дифференцированного</li> <li>физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, -</li> <li>информационнокоммуникативные</li> <li>технологии, - технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный <i>Методы развития</i></li> </ul> <p><i>физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноориентированного</li> <li>подхода, дифференцированного</li> <li>физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, -</li> <li>информационнокоммуникативные</li> <li>технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный <i>Методы развития</i></li> </ul> <p><i>физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>

<p>Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноориентированного подхода, дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i></li> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<p><i>Раздел 3. Прикладное плавание</i></p>		
<p>Тема 1. Техника ныряния.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i> - словесный;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод</li> </ul>
<p>Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, информационнокоммуникативные технологии, - 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 <i>Методы развития физических качеств:</i></li> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
2 курс (III, IV семестры)		
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		
Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i></li> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i></li> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
Тема 3. Совершенствование техники плавания	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностноориентированного подхода,</li> </ul>

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



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<p>Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i></li> </ul> <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>		
<p>Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<p>Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> </ul>

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

<p>Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, информационнокоммуникативные технологии, - 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>Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - 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>		
<p>Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие, - информационнокоммуникативные технологии, - 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>
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностноориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационнокоммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный; - 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>

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

К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный.

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

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

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

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно

постоянной интенсивностью. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечнососудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

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

Сочетание различных методов обучения даёт возможность использования в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре:

плавание» различных образовательных технологий.

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

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

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

Тестовая технология: текущий и промежуточный контроль умений и навыков.

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

*Текущий контроль успеваемости:*

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

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

• Техника плавания кролем на груди:

- движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду; выдох в воду с поворотом головы на вдох;

- скольжение с доской, без доски, с движением ног; гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног;

- согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног; скольжение на груди с движением рук; проплывание отрезков с задержкой дыхания;

- плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки.

• Техника плавание брассом.

- движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения; -

движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем;

- согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения; - согласование движений рук и ног с дыханием.

### *Промежуточная аттестация:*

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов

общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов.

### Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Типовые контрольные задания (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
<p>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</p>	<p>Контрольные тесты: Техника плавание 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</p>	<p>10 баллов - овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объеме 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</p>

пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p>плавания брассом: - плавание с помощью только ног,</p> <p>- проплывание отрезков с задержкой дыхания. - плавание брассом на спине</p> <p>- плавание с полной координацией.</p>	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. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> (дата обращения: 20.11.2020). - Режим доступа: по подписке. 2. Тычинин, Н.В.

Элективные курсы по физической культуре и спорту :

учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Режим доступа: по подписке. -

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения:

02.12.2020). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5. - Текст : электронный.

3. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Твер. гос. ун-т, Фак. физ. культуры, Каф. физ. воспитания ; сост. : Т. И. Гужова, Н. А. Федорова, В. В. Клунко. - Тверь : Тверской государственный университет, 2019. - 39 с. - URL:

<http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=46083> 91

б) Дополнительная литература:

1. Мясоедов А.А. Спортивное плавание для всех : учебное пособие / Мясоедов А.А.. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2012. — 45 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/31564.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с.  
— (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16015719-1.  
- Текст : электронный. -  
URL:  
<https://znanium.com/catalog/product/1087952> (дата обращения: 20.11.2020). - Режим доступа: по подписке.
2. Программное обеспечение
- а) Лицензионное программное обеспечение  
Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows -
- б) Свободно распространяемое программное обеспечение
1. Google Chrome
  2. WinDjView 2.0.2
  3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы
1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;
  2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) ;
  3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://bibliodub.ru/> ;
  4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/> ;
  5. ЭБС «Лань» <http://elanbook.com>;
  6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>
  7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
  8. 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?) ;
  9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>
4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины: <http://www.swimming.ru> <http://swimming.narod.ru>

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

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



освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

	Виды упражнений	Кол-во упражнений
Упражнения по выбору	Техника плавания кролем на груди: - плавание с помощью рук, - плавание с помощью ног - плавание в полной координации	1
Упражнения (по выбору)	Скольжение на спине: - плавание с помощью только ног, - плавание с помощью только рук; - проплывание отрезков в полной координации	1
Упражнения (по выбору)	Техника плавания брассом: - плавание с помощью только ног, - проплывание отрезков с задержкой дыхания. - плавание брассом на спине - плавание с полной координацией.	1

### ***Требования к рейтинг-контролю:***

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с *Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 30.04.2020 г., протокол №8.*

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности	Баллы
Работа в семестре, в том числе:	60
текущий контроль	40
рейтинговый контроль	20
Зачет	40
Итого:	100

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение - по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение - 10 баллов, 3 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 10 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение - 10 баллов, 3 контрольных теста (по одному из каждой группы). Максимальное количество: 10 баллов за один тест.

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

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

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

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

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения