

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 11.07.2025 08:37:55
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fec2ad1bf35f08

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

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
Иванова С.А.
29.05.2025 г.



Рабочая программа дисциплины

Плавание

Закреплена за кафедрой:	Физического воспитания
Направление подготовки:	35.03.05 Садоводство
Направленность (профиль):	Декоративное садоводство и ландшафтный дизайн
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	1,2,3,4

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Голоулина Елена Александровна

Тверь, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Изучение наиболее общих закономерностей передвижений в водной среде, представленных в спортивных и прикладных способах плавания.

Задачи :

- выработать у обучающихся интерес к занятиям плаванием, к овладению жизненно необходимых навыков плавания;
- обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность;
- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и оздоровительного плавания;
- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на достаточном уровне.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

Знания:

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

Навыки:

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

Безопасность жизнедеятельности

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

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

Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;

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

Навыки:

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

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
самостоятельная работа	200

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

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. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2, 4

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Техника спортивного плавания.				

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

1.24	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	3	8	
1.25	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Пр	4	4	
1.26	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Ср	4	14	
1.27	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Пр	4	1	
1.28	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Ср	4	8	
1.29	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	4	1	
1.30	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	4	6	
1.31	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	4	6	
1.32	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	4	8	
	Раздел 2. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.				
2.1	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	1	4	
2.2	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	1	6	
2.3	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	1	4	
2.4	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	1	10	
2.5	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Пр	1	4	
2.6	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Ср	1	10	
2.7	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	2	4	
2.8	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	2	6	
2.9	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	2	4	
2.10	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	2	6	
2.11	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Пр	2	2	
2.12	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Ср	2	4	
2.13	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	3	6	
2.14	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	3	8	

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

Образовательные технологии

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

Список образовательных технологий

1	технологии личностно-ориентированного образования
2	технология поддержки
3	технология дифференцированного физкультурного образования
4	Здоровьесберегающие технологии

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Смотрите приложение

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Смотрите приложение

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Смотрите приложение

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

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Гужова, Титкова, Физическая культура и спорт, Тверь: Тверской государственный университет, 2019, ISBN: , URL: http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4834671
Л.1.2	Филиппова, Физическая культура, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022, ISBN: 978-5-16-015719-1, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=422728
Л.1.3	Гужова, Федорова, Клунко, Элективные курсы по физической культуре и спорту, Тверь: Тверской государственный университет, 2019, ISBN: , URL: http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4608391

Дополнительная

Шифр	Литература
Л.2.1	Арустамов, Волощенко А.Е., Косолапова, Прокопенко, Безопасность жизнедеятельности, Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2020, ISBN: 978-5-394-03703-0, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=358204
Л.2.2	Орехова, Романова, Щелчкова, Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019, ISBN: 978-5-16-108380-2, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=352335

Перечень программного обеспечения

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

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС «ZNANIUM.COM»
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
3	ЭБС IPRbooks
4	ЭБС «Лань»
5	ЭБС ТвГУ
6	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
7	ЭБС «ЮРАИТ»

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Смотрите приложение

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1. - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации УК-7.2 - Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК – 7.3 - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	• подбирает методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств • использует принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности • развивает адаптационные резервы своего организма использует релевантные методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

Фонды оценочных средств

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

1. Текущий контроль успеваемости

Критерием текущего контроля является оценка выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения.

3. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков	Показатели и критерии оценивания
Техника плавание 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 дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.	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).
Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук; плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук; проплывание отрезков в полной координации	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);

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. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией.	овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объёме без ошибок и недочетов);
--	---

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

а) Основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Спортивное плавание: путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 1: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012. – 480 с., режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/11820/>

2. Спортивное плавание: путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 2: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012. – 544 с., режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/11821/>Булгакова Н.Ж.

Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические указания для обучающихся по практическим занятиям и самостоятельной работе по дисциплине: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание».
2. Перечень контрольных испытаний.
3. Методика выполнения тестов.
4. Вопросы к зачету.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модуля)

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.

Перечень контрольных испытаний

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

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Методика выполнения тестов

1. Наиболее характерные тесты для определения уровня развития физических качеств в плавании:

- скоростных способностей – плавание на дистанциях 50 м баттерфляем, брассом, кролем на спине и вольным стилем;
- выносливости – плавание на дистанции 400 м вольным стилем.

2. Выполнение нормативов.
 Практические требования.
 Сдать на оценку следующие
 виды:

Вид деятельности	Ед. изм.	Женщины			Мужчины		
		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
Плавание 50м батт.	сек.	56,0	49,0	44,0	50,0	43,5	38,5
Плавание 50м брасс	сек.	1.03,0	56,5	51,5	57,0	50,0	45,0
Плавание 50м н/сп	сек.	59,0	52,5	47,5	53,0	47,0	42,0
Плавание 50м в/ст	сек.	52,0	45,0	40,0	47,0	40,0	35,0
Плавание 400м в/ст	м., с.	Без вр.	10.00	9.00	Без вр.	9.00	8.00

Перечень вопросов зачету:

1. Анализ техники плавания кролем на груди.
2. Анализ техники плавания брассом.
3. Анализ техники плавания кролем на спине.
4. Анализ техники плавания на боку.
5. Анализ техники плавания брассом на спине.
6. Анализ техники старта с тумбочки.
7. Анализ техники старта из воды.
8. Анализ техники ныряния в глубину и на дальность.
9. Игры на воде как средство обучения плаванию.
10. Начальное обучение плаванию: упражнения на погружение, всплытие, лежания, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, скольжения, прыжки и спады в воду, опорные
11. Техника безопасности при занятиях плаванием.
12. Способы транспортировки пострадавшего.
13. Приемы спасения утопающих и оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.
14. Плавание в детском саду.
15. Специальная физическая подготовка пловца.
16. Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику.
17. Лечебное плавание, его цель и задачи.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

9. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля)			
№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			
3.			
4.			