

aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

«16» июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

плавание»

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

Направленность (профиль)

«Учет, анализ и аудит»

«Финансы и инвестиции»

«Финансовые рынки и банки»

очной, очно-заочной, заочной формы обучения

Гужова Т.И.

Тверь, 2021

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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: плавание» относится к Блоку 1 дисциплин обязательной части учебного плана и направлена на формирование у обучающихся универсальных компетенций.

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 работа: лекции – 0, практические занятия – 140 часа, **самостоятельная работа** - 188 часа.

для очной-заочной и заочной формы обучения:

контактная аудиторная работа: практические занятия 0 часов, **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
--	--

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения:

Формой промежуточной аттестации является 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.)	Самостоя тельная
----------------------------------	-----------------	-----------------------------	---------------------

разделов и тем		Лекции и	Практически е (лабораторные) работы	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	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	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.	10		4	6
Контрольное занятие	2		2	
ИТОГО (4 семестр):	82		36	46
ИТОГО:	328		140	188

Для очно-заочной и 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		0	10

Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	10		0	10
Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	10		0	10
Тема 4.Техника плавания способом брасс.	10		0	10
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>				
Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	14		0	14
Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	14		0	14
Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	14		0	14
ИТОГО (I семестр):	82		0	82
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>				
Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	7		0	7
Тема 2.Выполнение стартов при плавании кролем на спине	9		0	9
Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	9		0	9
Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	9		0	9

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

<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>				
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	14		0	14
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	12		0	12
ИТОГО (3 семестр):	82		0	82
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>				
Тема 1.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	14		0	14
Тема 2.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	14		0	14
Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	14		0	14
Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	14		0	14
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>				
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	14		0	14
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	10		0	14
Контрольное занятие	2		0	2

ИТОГО (4 семестр):	82		0	82
ИТОГО:	328		0	328

III. Образовательные технологии

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

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

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

Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод

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

		- дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		

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

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

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

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

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

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

Тема 1. Техника ныряния.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный
		<i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный.

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

Наглядный метод используется в сочетании со словесным. Особое значение имеет применение наглядного метода при показе отдельных

упражнений, элементов техники, объяснении тактических действий. Данные методы используются при реализации всех видов образовательных задач и овладении интеллектуальными, практическими и универсальными навыками и умениями.

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

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечнососудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

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

Сочетание различных методов обучения даёт возможность использования в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре: плавание» различных образовательных технологий.

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

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

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

Тестовая технология: текущий и промежуточный контроль умений и навыков.

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

Текущий контроль успеваемости:

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1 - 3 модуле: посещение, 4 контрольных теста.

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

оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	в полной координации Техника плавания брассом: - плавание с помощью только ног, - проплывание отрезков с задержкой дыхания. - плавание брассом на спине - плавание с полной координацией.	существенных ошибок в выполнении техники, которые устраняются по указанию преподавателя); 4 балла – частичное овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений не в полном объеме (работа выполнена не полностью и объем выполненной части работы не позволяет получить результат).
---	--	--

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Рекомендуемая литература

а) Основная литература:

1. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920> (дата обращения: 11.03.2024).
2. Адаптивное плавание : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 366 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/545181> (дата обращения: 26.03.2024).
3. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 290

с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/19706. -
Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905255>
(дата обращения: 26.03.2024).

4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 428 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/543939> (дата обращения: 26.03.2024).

б) Дополнительная литература:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/540918> (дата обращения: 26.03.2024).
2. Высоцкая, Е. А. Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вуза : учебное пособие / Е. А. Высоцкая. — Липецк : Липецкий ГТУ, 2022. — 59 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/363590> (дата обращения: 26.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Развитие физических качеств и универсальных компетенций обучающихся посредством спортивных и прикладных способов плавания в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» : учебно-методическое пособие / Г. В. Никитина, Н. М. Дзюба, И. В. Богданова [и др.]. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2021. — 51 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191023> (дата обращения: 26.03.2024).
4. Ериков, В. М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания : учеб.-метод. пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2020. — 220 с. —

— Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177002> (дата обращения: 11.03.2024).

5. Березуцкая, А. Ю. Обучение плаванию в неспециализированном вузе : учебное пособие / А. Ю. Березуцкая. — Дубна : Государственный университет «Дубна», 2021. — 51 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/196890> (дата обращения: 26.03.2024).
6. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учеб.-метод. 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: ТвГУ, 2019. – 39 с. — URL: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf> (дата обращения: 11.03.2024). — Текст : электронный.
7. Кошелева, М. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание : учебно-методическое пособие / М. В. Кошелева. — Тольятти : ТГУ, 2023. — 109 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/379892> (дата обращения: 26.03.2024).
8. Дудкина, С. Н. Оздоровительное плавание для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / С. Н. Дудкина, Г. П. Панов. — Липецк : Липецкий ГТУ, 2022. — 61 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/388004> (дата обращения: 26.03.2024).
9. Начальное обучение спортивным способам плавания в вузах : учебное 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. : ил. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575846> (дата обращения: 26.03.2024).
10. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский

государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808> (дата обращения: 26.03.2024).

11. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. – 120 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291> (дата обращения: 26.03.2024).
12. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 26.03.2024).
13. Дрокова, В. А. Оздоровительное и лечебное плавание : учебное пособие / В. А. Дрокова. — Хабаровск : ДВГАФК, 2020. — 122 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/201977> (дата обращения: 26.03.2024).
14. Плавание и аквааэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методические пособия / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний

Новгород : ННГАСУ, 2022. — 46 с. — Текст : электронный. — URL:
<https://e.lanbook.com/book/342683> (дата обращения: 26.03.2024).

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

2-ая Грибоедова, д.22, корпус 7, аудитории 105, 106

Список ПО:	Условия предоставления
Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian	бесплатно
Google Chrome	бесплатно
Audit XP	Акт предоставления прав № Tr063036 от 11.11.2014
Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows	Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022
Project Expert 7 Tutorial	Договор №40 от 11.09.2012.
Audit Expert 7 Tutorial	Договор №40 от 11.09.2012.
Prime Expert 7 Tutorial	Договор №40 от 11.09.2012.
CorelDRAW Graphics Suite X4 Education License	Акт приема- передачи № Tr034515 от 15.12.2009
AnyLogic PLE	бесплатно
iTALC	бесплатно

2-ая Грибоедова, д.22, корпус 7, аудитория 107

Список ПО:	Условия предоставления
Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian	бесплатно
Google Chrome	бесплатно
1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях.	Акт приема-передачи №Tr034562 от 15.12.2009

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows	Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022
СПС ГАРАНТ аэро	договор №5/2018 от 31.01.2018

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

Список ПО:	Условия предоставления
Google Chrome	бесплатное ПО
Яндекс Браузер	бесплатное ПО
Kaspersky Endpoint Security 10	акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022
Многофункциональный редактор ONLYOFFICE	бесплатное ПО
ОС Linux Ubuntu	бесплатное ПО

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/> Договор № 4-е/23 от 02.08.2023 г.
2. ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/> Договор № 1106 эбс от 02.08.2023 г.
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. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp.
6. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>
7. Wiley Online Library <https://onlinelibrary.wiley.com>.
8. Журналы American Institute of Physics (AIP) <http://aip.scitation.org/>.
9. Журналы American Chemical Society (ACS)
<https://www.acs.org/content/acs/en.html>.
10. Журналы American Physical Society (APS) <https://journals.aps.org/about>.

11. Журналы издательства Taylor&Francis <http://tandfonline.com/>.
12. БД Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
13. БД Web of Science
http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F5lxbbgjnOdTHHnpOs&preferencesSaved.
14. Ресурсы издательства Springer Nature <http://link.springer.com/>.
15. Архивы журналов издательства Oxford University Press
<http://archive.neicon.ru/xmlui/>.
16. Архивы журналов издательства Sage Publication
<http://archive.neicon.ru/xmlui/>.
17. Архивы журналов издательства The Institute of Physics
<http://archive.neicon.ru/xmlui/>.
18. Архивы журналов издательства Nature <http://archive.neicon.ru/xmlui/>.
19. Архивы журналов издательства Annual Reviews
<http://archive.neicon.ru/xmlui/>.
20. Polpred.com Обзор СМИ <http://www.polpred.com/>
21. СПС КонсультантПлюс (в сети ТвГУ);
22. Сводные каталоги фондов российских библиотек АРБИКОН, МАРС
<http://arbicon.ru/>; КОРБИС <http://corbis.tverlib.ru/catalog/>, АС РСК по
НТЛ
ЭКБСОН <http://www.vlibrary.ru>.
4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,
необходимых для освоения дисциплины:
<http://www.swimming.ru>
<http://swimm.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 плавание кролем на груди: - плавание с помощью рук, - плавание с помощью ног - плавание в полной координации	1
Упражнения (по выбору)	Скольжение на спине: - плавание с помощью только ног, - плавание с помощью только рук; - проплывание отрезков в полной координации	1
Упражнения (по выбору)	Техника плавания брассом: - плавание с помощью только ног, - проплывание отрезков с задержкой дыхания. - плавание брассом на спине - плавание с полной координацией.	1

Для успешной сдачи зачета по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" для студентов 1-2 курсов каждый студент

очного отделения должен выполнить требования основных разделов учебной программы:

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

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

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

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

Требования к рейтинг-контролю:

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

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

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

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение, 4 контрольных теста – максимальное количество: 10 баллов в каждом модуле;

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

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

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

VII. Материально-техническое обеспечение

Бассейн «Парус» (170021, г.Тверь, Тверская обл., ул. 2-я Грибоедова, д. 32)	1. Профессиональная радиосистема для аэробики 2. секундомер, 3. флажок, 4. шкаф, 5. сейф, 6. сушуар, 7. шкафчики на 60 ключей, 8. доска информации, 9. доски для плавания, 10. палки для плавания.
--	---

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)

п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Актуализирован: а) перечень основной и дополнительной литературы; б) список лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения; в) перечень современные профессиональных баз данных и информационных справочных систем; г) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	Выписка из протокола заседания ученого совета Института экономики и управления №8 от 20.03.2024 г.
2.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и	Актуализированы критерии оценочных средств	протокол № 9 заседания кафедры физического

	промежуточной аттестации.		воспитания от 06.04.2024 г.
3.	VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины.	Актуализированы требования для успешной сдачи зачета по дисциплине.	протокол № 9 заседания кафедры физического воспитания от 06.04.2024 г.