

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давылович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 08.06.2026 17:43:09
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

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



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Элективные дисциплины по
физической культуре и спорту
Плавание**

Специальность

37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль)

Патопсихологическая диагностика и психотерапия

Для студентов 1, 2 курсов очной формы обучения

Составитель: *Т.И. Гужова*
И.А. Титкова

Тверь, 2025

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 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.

3. Объем дисциплины: составляет 328 академических часов, **в том числе:**

контактная аудиторная работа: практические занятия 140 часов,

контактная внеаудиторная работа: контроль самостоятельной работы 16 часов,

самостоятельная работа: 172 часа.

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 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| УК-7.1. - Выбирает здоровье-сберегающие 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 |

5. Форма промежуточного контроля – зачет (2, 4 семестры).

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.

| Учебная программа – наименование разделов и тем | Всего (час.) | Контактная работа (час.) | | Самостоятельная работа (час.) |
|--|--------------|--------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| | | Лекции | 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 | | 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. | 12 | | 4 | 8 |

| | | | | |
|---|-----------|--|-----------|-----------|
| Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков. | 12 | | 4 | 8 |
| Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде. | 14 | | 4 | 10 |
| Контрольные занятия | 4 | | 4 | |
| ИТОГО (I семестр): | 82 | | 38 | 44 |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i> | | | | |
| Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди | 9 | | 4 | 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. | 8 | | 4 | 4 |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков. | 8 | | 4 | 4 |
| Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде. | 8 | | 4 | 4 |
| <i>Раздел 3. Прикладное плавание</i> | | | | |
| Тема 1. Техника ныряния. | 8 | | 4 | 4 |
| Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека. | 10 | | 4 | 6 |
| Контрольные занятия | 4 | | 4 | |
| ИТОГО (II семестр): | 82 | | 40 | 42 |
| 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. | 12 | | 6 | 6 |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков. | 10 | | 4 | 6 |
| Контрольные занятия | 4 | | 4 | |
| ИТОГО (3 семестр): | 82 | | 38 | 44 |
| <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 | 12 | | 6 | 6 |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i> | | | | |
| Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств. | 12 | | 6 | 6 |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков. | 12 | | 6 | 6 |
| Контрольные занятия | 4 | | 4 | |
| ИТОГО (4 семестр): | 82 | | 40 | 42 |
| ИТОГО: | 328 | | 156 | 172 |

III. Образовательные технологии

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

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

| | | |
|---|-----------------------------|--|
| <p>Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, |
| | | <p>- технология поддержки.</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p><i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i></p> | | |
| <p>Тема 4. Техника плавания способом брасс.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p>Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного |

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| | | <p>физкультурного образования,</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p>Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p>Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, |

| | | |
|--|----------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный |
| | | <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |

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

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| <p>Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод</p> |
| <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> - лично-ориентированного подхода,</p> |
| | | <p>дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.</p> | | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p>Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.</p> | | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <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"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный |
| | | <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод |
| <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"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p>2 курс (III, IV семестры)</p> | | |
| <p><i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i></p> | | |
| <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"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, |

| | | |
|--|---------------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <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"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <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"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |

| | | |
|---|-----------------------------|--|
| <p>Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <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"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| <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"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный |
| | | <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p><i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i></p> | | |
| <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"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <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"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, |

| | | |
|---|-----------------------------|--|
| | | <p>- технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| <p>Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, |

| | | |
|--|----------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод |
| | | - Повторный метод |

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| <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"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 1–4 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 плавания брассом.
 - движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения;
 - движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем;
 - согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения;
 - согласование движений рук и ног с дыханием.

Промежуточная аттестация:

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов.

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации

| | | |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------|
| Планируемый образовательный | Типовые контрольные | Показатели и критерии |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------|

| результат (компетенция, индикатор) | задания (2-3 примера) | 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</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>Контрольные тесты:</p> <p>Техника плавания кролем на груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание с помощью рук, - плавание с помощью ног - плавание в полной координации <p>Скольжение на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание с помощью только ног, - плавание с помощью только рук; - проплывание отрезков в полной координации <p>Техника плавания брассом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание с помощью только ног, - проплывание отрезков с задержкой дыхания. - плавание брассом на спине - плавание с полной координацией. | <p>10 баллов - овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объеме без ошибок и недочетов);</p> <p>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);</p> <p>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).</p> |

V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «Тверской государственной университет», Факультет физической

- культуры, Кафедра физического воспитания; составители: Т. И. Гужова, И. А. Титкова. - Тверь: Тверской государственный университет, 2019. – 129 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4834671>
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 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952> – Режим доступа: по подписке.
 3. Шеенко Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст: электронный.
 4. 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. Клунок. - Тверь: Тверской государственный университет, 2019. – 39 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4608391>

б) Дополнительная литература

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова [и др.] ; под ред. проф. Э. А. Арустамова. — 22-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. — 446 с. - ISBN 978-5-394-03703-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1091487> : 16.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
2. Орехова И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / Орехова И.Л.. — Челябинск : Южно-Уральский

государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. — 174 с. — ISBN 978-5-906908-76-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83862.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. — Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. — Ч. 2. — 91 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> . — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). — Текст: электронный.

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - Акт на передачу прав № ПК545 от 16.12.2022.

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
- ОС Linux Ubuntu
- Google Chrome
- Adobe Reader XI
- Debut Video Capture
- 7-Zip
- iTALC
- и др.

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023г. <https://biblioclub.ru/>
2. «Образовательная платформа ЮРАЙТ» - Договор № 05-е/23 от 02.08.2023г. <https://urait.ru/>
3. ЭБС «Лань» - Договор № 04-е/23 от 02.08.2023г. <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС ZNANIUM.COM - Договор № 1106 ЭБС от 02.08.2023г. <https://znanium.com/>

5. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart - Договор № 03-5/23К от 02.08.2023г. <http://www.iprbookshop.ru/>
6. Электронно-библиотечная система ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?;
8. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>,
9. Wiley Online Library <https://onlinelibrary.wiley.com/>
10. БД Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>
11. БД Web of Science http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F51xbbgjnOdTHHnpOs&preferencesSaved=
12. Архивы журналов издательства Sage Publication <http://archive.neicon.ru/xmlui/>
13. Архивы журналов издательства The Institute of Physics <http://archive.neicon.ru/xmlui/> ,
14. СПС КонсультантПлюс (в сети ТвГУ);
15. ИПС «Законодательство России» <http://pravo.gov.ru/ips/>
16. Сводные каталоги фондов российских библиотек АРБИКОН, МАРС <http://arbicon.ru/>; КОРБИС <http://corbis.tverlib.ru/catalog/>; ЭКБСОН <http://www.vlibrary.ru>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://bibl.tikva.ru>
2. <http://www.rusmedserver.ru/>
3. <https://www.gto.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 |

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) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Профессиональная радиосистема для аэробики 2. секундомер Интеграл ЧСЭ-01/02/ЧС-01 - 5 шт., 3. флажок - 63 шт., 4. шкаф LE-21С - 58 шт., 5. шкаф LE-41 - 60 шт., 6. сейф - 10 ящиков, 7. сейф - 8 ящиков, 8. сушиар "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. |
|--|--|

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
|-------|---|---|--|
| 1. | Все разделы | Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС | Протокол № 7 от 26.03.2021 заседания кафедры |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | | 3++ направления подготовки 37.05.01 Клиническая психология | |
| 2. | IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации | Обновление фонда оценочных средств | Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» |
| 3. | V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | Корректировка списка основной и дополнительной литературы. Обновление реквизитов договоров, заключенные с прямыми правообладателями ресурсов: - программное обеспечение; - информационно-справочные системы; - профессиональные базы данных. | Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» |
| 4. | VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины | Внесены изменения в методические рекомендации студентам по изучению курса, скорректированы требования к рейтинг-контролю | Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» |
| 5. | V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | Корректировка списка основной и дополнительной литературы. Обновление реквизитов договоров, заключенные с прямыми правообладателями ресурсов: - программное обеспечение; - информационно-справочные системы; - профессиональные базы данных. | Протокол № 1 от 29.08.2023 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» |
| 6. | VI. Методические материалы для обучающихся по | Внесены изменения в методические рекомендации студентам | Протокол № 1 от 29.08.2023 заседания кафедры |

| | | | |
|--|---------------------|--|---|
| | освоению дисциплины | по изучению курса, скорректированы требования к рейтинг-контролю | «Психология труда и клиническая психология» |
|--|---------------------|--|---|