

Документ подписан электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 25.05.2025 16:40:48  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП

Феофанова М.А.

24 апреля 2024 г.



Рабочая программа дисциплины

## **Плавание**

Закреплена за кафедрой:	<b>Физического воспитания</b>
Направление подготовки:	<b>04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия</b>
Направленность (профиль):	<b>Экспертная и медицинская химия: теория и практика.</b>
Квалификация:	<b>Химик. Преподаватель химии</b>
Форма обучения:	<b>очная</b>
Семестр:	<b>1,2,3,4</b>

Программу составил(и):

*Белоусова Е.В.*

Тверь, 2024

## 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:

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Ознакомительная практика

Безопасность жизнедеятельности

Физическая культура и спорт

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

Адаптивная физическая культура

Безопасность жизнедеятельности

Физическая культура и спорт

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Общая трудоемкость</b>	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
<b>в том числе:</b>	
аудиторные занятия	140
самостоятельная работа	188

## 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)**

Код занят.	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр / Курс	Часов	Источники	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	2		
1.2		Ср	1	4		
1.3	Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	Пр	1	2		
1.4		Ср	1	4		
1.5	Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	Пр	1	2		
1.6		Ср	1	4		
1.7	Тема 4. Техника плавания способом брасс.	Пр	1	2		
1.8		Ср	1	4		
	Раздел 2. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.					
2.1	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	1	2		
2.2		Ср	1	4		
2.3	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	1	4		
2.4		Ср	1	8		
2.5	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Пр	1	4		
2.6		Ср	1	10		
	Раздел 3. Раздел 3. Прикладное плавание					

3.1	Тема 1. Техника ныряния.	Пр	1	4		
3.2		Ср	1	4		
3.3	Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	Пр	1	4		
3.4		Ср	1	6		
3.5	Контрольные занятия	Пр	1	8		
	Раздел 4. Раздел 1. Техника спортивного плавания					
4.1	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Пр	3	6		
4.2		Ср	3	8		
4.3	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Пр	3	8		
4.4		Ср	3	6		
4.5	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	3	6		
4.6		Ср	3	8		
4.7	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	3	6		
4.8		Ср	3	8		
	Раздел 5. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.					
5.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	3	4		
5.2		Ср	3	8		
5.3	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	3	4		
5.4		Ср	3	10		
	Раздел 6. Раздел 4. Техника спортивного плавания					
6.1	Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	Пр	2	6		
6.2		Ср	2	5		

6.3	Тема 2.Выполнение стартов при плавании кролем на спине	Пр	2	6		
6.4		Ср	2	5		
6.5	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	2	6		
6.6		Ср	2	6		
6.7	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	2	6		
6.8		Ср	2	6		
	Раздел 7. Раздел 5. Плавание как средство оздоровления и отдыха.					
7.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	2	4		
7.2		Ср	2	8		
7.3	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	2	4		
7.4		Ср	2	8		
7.5	Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Пр	2	4		
7.6		Ср	2	8		
	Раздел 8. Раздел 3. Техника спортивного плавания					
8.1	Тема 1.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Пр	4	4		
8.2		Ср	4	10		
8.3	Тема 2.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Пр	4	6		
8.4		Ср	4	8		
8.5	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	4	4		
8.6		Ср	4	8		
8.7	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	4	4		
8.8		Ср	4	8		

	Раздел 9. Раздел 4. Плавание как средство оздоровления и отдыха.					
9.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	4	5		
9.2		Ср	4	4		
9.3	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	4	5		
9.4		Ср	4	8		
9.5	Контрольные занятия	Пр	4	8		

### Список образовательных технологий

1	Активное слушание
2	Тренинг
3	Занятия с применением затрудняющих условий

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

Текущий контроль успеваемости:

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

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- Техника плавания кролем на груди:
  - движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду; выдохи в воду с поворотом головы на вдох;
  - скольжение с доской, без доски, с движением ног; гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног;
  - согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног; скольжение на груди с движением рук; проплывание отрезков с задержкой дыхания;
  - плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки.
- Техника плавания брассом.
  - движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения;
  - движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем;
  - согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения;
  - согласование движений рук и ног с дыханием.

Промежуточная аттестация:

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

4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов.

## 8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

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 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

Контрольные тесты:

Техника плавание кролем на груди:

- плавание с помощью рук,
- плавание с помощью ног
- плавание в полной координации

Скольжение на спине:

- плавание с помощью только ног,
- плавание с помощью только рук;
- проплывание отрезков в полной координации

Техника плавания брассом:

- плавание с помощью только ног,
- проплывание отрезков с задержкой дыхания.
- плавание брассом на спине
- плавание с полной координацией.

10 баллов - овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объеме без ошибок и недочетов);

7 баллов - частичное овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений не в полном объеме (допущено не более трех существенных ошибок в выполнении техники, которые устраняются по указанию преподавателя);

4 балла – частичное овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений не в полном объеме (работа выполнена не полностью и объем выполненной части работы не позволяет получить результат).

## 8.3. Требования к рейтинг-контролю

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

### 9.1. Рекомендуемая литература

#### 9.3.1 Перечень программного обеспечения

1	Adobe Acrobat Reader
2	Google Chrome
3	WinDjView
4	Mozilla Firefox
5	Notepad++

### **9.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1	ЭБС ТвГУ
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
3	Репозиторий ТвГУ
4	Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ)

### **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**