

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 08.09.2023 11:55:25  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

Зиновьев А.В.

"03" июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

### ПЛАВАНИЕ

Направление подготовки

06.03.01 Биология

Профиль подготовки

«Биоэкология»

Для студентов 1, 2 курса

очная форма

Составители: И. А. Титкова, Т.И. Гужова

Тверь, 2021

## **I. Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом**

*Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Плавание.*

### **2. 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.

### **3. 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.

**4. Объем дисциплины:** составляет 328 академических часов, в том числе **контактная работа:** лекции – 0, практические занятия – 132 часа, **самостоятельная работа** - 196 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

| Вид учебной работы                | Всего часов | Семестры |       |     |       |
|-----------------------------------|-------------|----------|-------|-----|-------|
|                                   |             | I        | II    | III | IV    |
| <b>Общая трудоемкость (всего)</b> | 328         | 82       | 82    | 82  | 82    |
| В том числе:                      |             |          |       |     |       |
| Практические занятия              | 132         | 36       | 30    | 36  | 30    |
| Самостоятельная работа            | 196         | 46       | 52    | 46  | 52    |
| Вид промежуточной аттестации      | зачет       |          | зачет |     | зачет |

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

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)  | Планируемые результаты обучения по дисциплине  |
|--|--|
| УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |  |
| <p>УК-7.1. - Выбирает здоровье-сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации</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> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• подбирает методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</li> <li>• использует принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности</li> <li>• развивает адаптационные резервы своего организма использует релевантные методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</li> </ul> |

**6. Форма промежуточного контроля**

Зачет.

**7. Язык преподавания русский.**