

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 07.09.2023 12:59:44  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП

Беденко Н.Н.

«26» июня 2023 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:  
плавание

Направление подготовки  
38.03.02 Менеджмент

Профиль  
Маркетинг

Для студентов 1-2 курсов очной формы обучения

Составители: Титкова И.А., ст.преподаватель  
Гужова Т.И., к.б.н., доцент

Тверь, 2023

## **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:**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: плавание» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту. 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 **контактная работа:** лекции – 0, практические занятия – 132 часа, **самостоятельная работа** - 196 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 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  |
|   | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности   |

### 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.

| 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 I. 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               | 12  |  | 4   | 8   |
| Тема 2.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине               | 12  |  | 4   | 8   |
| Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. | 12  |  | 4   | 8   |
| Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                           | 12  |  | 4   | 8   |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                       |     |  |     |     |
| Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.             | 18  |  | 6   | 12  |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.      | 14  |  | 4   | 10  |
| Контрольное занятие   | 2   |  | 2   |     |
| ИТОГО (4 семестр):  | 82  |  | 28  | 54  |
| ИТОГО:  | 328 |  | 132 | 196 |

### III. Образовательные технологии

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

|   |                             |   |
|---|-----------------------------|---|
| <p><i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i></p>  |                             |   |
| <p><b>Тема 1.</b> 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"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный</li> </ul>   |
|   |                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>  |
| <p><b>Тема 2.</b> Техника плавания способом кроль на груди</p>  | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |

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

|  |                             |  |
|--|-----------------------------|--|
| <p><b>Тема 6.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <p><b>Тема 7.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.</p>                    | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> </ul>  |
|  |                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>  |
| <p><i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i></p>   |                             |  |



|   |                             |  |
|---|-----------------------------|--|
| <p><b>Тема 1.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на груди</p>                             | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul>  |
|   |                             | <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>   |
| <p><b>Тема 2.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на спине</p>                             | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <p><b>Тема 3.</b> 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"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>   |
|   |                             | <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>  |

|  |                             |  |
|--|-----------------------------|--|
| <p><b>Тема 4.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс</p>                      | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <p><i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i></p>                         |                             |  |
| <p><b>Тема 1.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.</p>        | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> </ul>  |
|  |                             | <p>дифференцированного физкультурного образования,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>  |
| <p><b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.</p> |                             | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>   |

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

|   |                             |  |
|---|-----------------------------|--|
| <p><b>Тема 1.</b>Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди</p>               | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> </ul>  |
|   |                             | <p>- технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>   |
| <p><b>Тема 2.</b>Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине</p>               | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <p><b>Тема 3.</b> 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"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> </ul>   |
|   |                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>   |

|  |                             |  |
|--|-----------------------------|--|
| <p><b>Тема 4.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс</p>  | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <p><i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i></p>   |                             |  |
| <p><b>Тема 1.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.</p>  | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <p><b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.</p>   | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul>  |
| <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |                             |  |
| <p><i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i></p>   |                             |  |

|   |                             |  |
|---|-----------------------------|--|
| <p><b>Тема 1.</b>Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди</p>               | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <p><b>Тема 2.</b>Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине</p>               | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> </ul>  |
|   |                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>  |
| <p><b>Тема 3.</b> 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"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <p><b>Тема 4.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс</p>                           | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> </ul>   |

|   |                      |  |
|---|----------------------|--|
|   |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>   |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                         |                      |  |
| <b>Тема 1.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.        | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |
| <b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> |

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; 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.

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            | Контрольные тесты:<br>Техника плавания кролем на груди: | 10 баллов - овладение базовыми техниками плавания              |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>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>- плавание с помощью рук,<br/>- плавание с помощью ног<br/>- плавание в полной координации<br/>Скольжение на спине:<br/>- плавание с помощью только ног,<br/>- плавание с помощью только рук;<br/>- проплывание отрезков в полной координации<br/>Техника плавания брассом:<br/>- плавание с помощью только ног,<br/>- проплывание отрезков с задержкой дыхания.<br/>- плавание брассом на спине<br/>- плавание с полной координацией.</p> | <p>и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объеме без ошибок и недочетов);<br/>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);<br/>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. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 1. Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература:

1. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> (дата обращения: 20.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 02.12.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

3. 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. Клунко. - Тверь :

Тверской государственный университет, 2019. – 39 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4608391>

б) Дополнительная литература:

1. Мясоедов А.А. Спортивное плавание для всех : учебное пособие / Мясоедов А.А.. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2012. — 45 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/31564.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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> (дата обращения: 20.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение Microsoft Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018

1. Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018

2. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №956 от 18 октября 2018 г.

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Google Chrome

2. WinDjView 2.0.2

3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;

2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) ;

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;

4. ЭБС IPRbooks [http://www.iprbookshop.ru /](http://www.iprbookshop.ru/);

5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;

6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>

7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>

8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;

9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.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<br>(по выбору) | Техника плавание кролем на груди:<br>- плавание с помощью рук,<br>- плавание с помощью ног<br>- плавание в полной координации  | 1                 |
| Упражнения<br>(по выбору) | Скольжение на спине:<br>- плавание с помощью только ног,<br>- плавание с помощью только рук;<br>- проплывание отрезков в полной координации                                      | 1                 |
| Упражнения<br>(по выбору) | Техника плавания брассом:<br>- плавание с помощью только ног,<br>- проплывание отрезков с задержкой дыхания.<br>- плавание брассом на спине<br>- 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»<br>(170021, г.Тверь,<br>Тверская обл., ул. 2-я<br>Грибоедова, д. 32) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профессиональная радиосистема для аэробики</li> <li>2. секундомер Интеграл ЧСЭ-01/02/ЧС-01 - 5 шт.,</li> <li>3. флажок - 63 шт.,</li> <li>4. шкаф LE-21С - 58 шт.,</li> <li>5. шкаф LE-41 - 60 шт.,</li> <li>6. сейф - 10 ящичков,</li> <li>7. сейф - 8 ящичков,</li> <li>8. сушиар "Imagine" - 5 шт.,</li> <li>9. шкафчик на 60 ключей - 2 шт.,</li> <li>10. доска информации,</li> <li>11. доски для плавания - 30 шт.,</li> <li>12. палки для плавания - 30 шт.</li> </ol> |
|--|---|

## VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля) | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
|-------|--|------------------------------|---|
| 1     |  |                              |   |
| 2     |  |                              |   |
| 3     |  |                              |   |
| 4     |  |                              |   |