

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 09.10.2023 09:42:46  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП:  
Брызгалова Е.Н.  
  
Филологический факультет  
Тверской государственной  
университет  
2023 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

## **Плавание**

Направление подготовки

**42.03.01 Реклама и связи с общественностью**

Профиль подготовки

Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере

Для студентов 1,2 курсов очной формы обучения

Составитель: *ст. преподаватель Фирсов В.А.*

Тверь, 2023

## I. Аннотация

- **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:** практические занятия – 140 часов, **самостоятельная работа** - 188 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

## 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	
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	<ul style="list-style-type: none"><li>• подбирает методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</li><li>• использует принципы здорового</li></ul>

<p>и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК – 7.3 - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивает адаптационные резервы своего организма</li> </ul> <p>использует релевантные методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p>
---	--

6. Форма промежуточного контроля - зачет.

7. 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 закаляющее 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	
<b>1 курс (I, II семестры)</b>				
<i>Раздел 1. Техника</i>				

<i>спортивного плавания</i>				
<b>Тема 1.</b> Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	10		2	8
<b>Тема 2.</b> Техника плавания способом кроль на груди	10		2	8
<b>Тема 3.</b> Техника плавания способом кроль на спине	10		2	8
<b>Тема 4.</b> Техника плавания способом брасс.	10		2	10
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>				
<b>Тема 5.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.	12		2	8
<b>Тема 6.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	12		4	8
<b>Тема 7.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.	14		4	10
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>				
<b>Тема 1.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на груди	9		4	5
<b>Тема 2.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на спине	9		4	5
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	9		4	5
<b>Тема 4.</b>	9		4	5

Совершенствование техники плавания способом брасс				
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>				
<b>Тема 1.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.	8		4	4
<b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	8		4	4
<b>Тема 3.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.	8		4	4
<i>Раздел 3. Прикладное плавание</i>				
<b>Тема 1.</b> Техника ныряния.	8		4	4
<b>Тема 2.</b> Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	10		4	6
Контрольные занятия	8		8	
<b>ИТОГО (II семестр):</b>	<b>164</b>		<b>70</b>	<b>94</b>
<b>2 курс (III, IV семестры)</b>				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>				
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	14		6	8
<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	14		6	8
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники плавания	14		6	8

способом кроль на груди, кроль на спине.				
<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс	14		6	8
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>				
<b>Тема 1.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.	12		6	6
<b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	10		4	8
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>				
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	14		6	8
<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	14		6	8
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	14		4	8
<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс	12		4	8
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>				
<b>Тема 1.</b> Использование средств плавания для развития физических	12		4	8

качеств.			
<b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	12	4	8
Контрольные занятия	8	8	
<b>ИТОГО (4 семестр):</b>	<b>164</b>	<b>70</b>	<b>94</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>140</b>	<b>188</b>

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем ( <i>в строгом соответствии с разделом II РПД</i> )	Вид занятия	Образовательные технологии
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		
<b>Тема 1.</b> Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный
		- наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод
<b>Тема 2.</b> Техника плавания способом кроль на груди	Практические занятия	<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
<b>Тема 3.</b> Техника плавания	Практические	<i>Технологии:</i>

способом кроль на спине	занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- личносно-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>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 4.</b> Техника плавания способом брасс.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личносно-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 5.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личносно-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>
		<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 6.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личносно-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 7.</b> Организация и проведение игр и развлечений	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личносно-ориентированного подхода,</li> </ul>



на воде.		<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>
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		
<b>Тема 1.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на груди	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>
		<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> Выполнение стартов при плавании кролем на спине	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 3.</b> Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	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> </ul>

		- Повторный метод
<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс	Практические занятия	<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
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>		
<b>Тема 1.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.	Практические занятия	<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
<b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.		<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
<b>Тема 3.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.		<i>Технологии:</i> - лично-ориентированного подхода, дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядный</li> <li><i>Методы развития физических качеств:</i></li> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<i>Раздел 3. Прикладное плавание</i>		
<b>Тема 1.</b> Техника ныряния.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личносно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <i>Общепедагогические методы:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul>
		<i>Методы развития физических качеств:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul>
<b>Тема 2.</b> Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личносно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <i>Общепедагогические методы:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <i>Методы развития физических качеств:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<b>2 курс (III, IV семестры)</b>		
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Практические занятия	<i>Технологии:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личносно-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> <i>Общепедагогические методы:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <i>Методы развития физических качеств:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Практические занятия	<i>Технологии:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личносно-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> <li><i>Общепедагогические методы:</i></li> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> <li><i>Методы развития физических качеств:</i></li> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-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> <li><i>Общепедагогические методы:</i></li> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> <li><i>Методы развития физических качеств:</i></li> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс	Практические занятия	<i>Технологии:</i> <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> <li><i>Общепедагогические методы:</i></li> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> <li><i>Методы развития физических качеств:</i></li> <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	<i>Технологии:</i> <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> <li><i>Общепедагогические методы:</i></li> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> <li><i>Методы развития физических качеств:</i></li> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<b>Тема 2.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-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>
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	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> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	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> </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>
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	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 4.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс	Практические занятия	<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 поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации	Контрольные тесты: Техника плавания кролем на груди: - плавание с помощью рук, - плавание с помощью ног - плавание в полной координации Скольжение на спине:	10 баллов - овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объеме без ошибок и недочетов); 7 баллов - частичное овладение базовыми



<p>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</p>	<p>- 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.</p>	<p>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).</p>
---	---	---

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

### **1) Рекомендуемая литература**

#### **а) Основная литература**

- Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «Тверской государственный 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>
- 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.
- 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.

- 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**

- 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.
- 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
- 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 №1842 30.11.2020
- Microsoft office professional 2016 - Акт на передачу прав №1051 от 05.08.2020 г.
- Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт на передачу прав №1051 от 05.08.2020 г.
- IBM SPSS Statistics 25 - Акт приема-передачи по договору №20201222-1 от 28.12.2020 г.

### **б) Свободно распространяемое программное обеспечение**

- Google Chrome - бесплатно

## **3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

### **• Информационно-справочные системы:**

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - Договор № 18-10/2019 от 25.11.2019 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://biblioclub.ru/>

- ЭБС «Юрайт» - Договор № 7-е от 23.04.2020 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://urait.ru/>
  - ЭБС «Лань» - Договор № 8-е от 23.04.2020 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://e.lanbook.com/>
  - ЭБС ZNANIUM.COM - Договор № 10-е/эбс от 29.04.2020 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://znanium.com/>
  - ЭБС IPRbooks - Договор № 5826/19 от 17.12.2019 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <http://www.iprbookshop.ru/>
  - ЭБС BOOK.ru - Договор № 11-е от 13.05.2020 г. Срок действия – 14.05.2021 г. <https://www.book.ru>
  - Электронно-библиотечная система ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
  - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
  - Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>
- **Профессиональные базы данных:**
  - База данных международных индексов научного цитирования Scopus [www.scopus.com](http://www.scopus.com) (<http://library.tversu.ru/kratkie-novosti/35-about-library/resurs/488-scopus.html>)
  - База данных международных индексов научного цитирования Web of Science (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/748-baza-dannykh-mezhdunarodnykh-indeksov-nauchnogo-tsitirovaniya-web-of-science.html>)
  - Справочно-правовая система «Консультант Плюс» [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/348-c.html>)
  - **Психологический навигатор** - психологический портал <https://www.psynavigator.ru/>
  - Национальная психологическая энциклопедия <https://vocabulary.ru>
  - Психологический портал (базы данных) <http://www.psychology-online.net>

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

- <http://bibl.tikva.ru>
- <http://www.rusmedserver.ru/>
- <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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• секундомер</li> <li>• флажок</li> <li>• доски для плавания</li> </ul>
--	--

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

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
•			
•			
•			
•			