

Документ подписан электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 14.05.2024 08:54:16  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:  
Руководитель ООП  
Л.М. Сапожникова



\_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

## Плавание

Закреплена за кафедрой: **Физического воспитания**

Направление подготовки: **45.03.02 Лингвистика**

Направленность (профиль): **Лингвистика, перевод и межкультурная коммуникация**

Квалификация: **Бакалавр**

Форма обучения: **очная**

Семестр: **1,2,3,4**

Программу составил(и):  
*без уч. степ., старший преподаватель, Хорошенкова В.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:

- 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:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования.

#### Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- социально-биологических основ культуры здоровья. Умения:
- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

#### Навыки:

- выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Безопасность жизнедеятельности

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

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования.

#### Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- социально-биологических основ культуры здоровья. Умения:
- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Навыки:

- выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

### 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	4		
1.2	Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	Ср	1	4		
1.3	Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	Пр	1	6		
1.4	Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	Ср	1	6		
1.5	Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	Пр	1	6		
1.6	Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	Ср	1	6		
1.7	Тема 4. Техника плавания способом брасс.	Пр	1	6		
1.8	Тема 4. Техника плавания способом брасс.	Ср	1	6		
1.9	Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	Пр	2	2		
1.10	Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	Ср	2	4		
1.11	Тема 2. выполнение стартов при плавании кролем на спине	Пр	2	2		
1.12	Тема 2. Выполнение стартов при плавании кролем на спине	Ср	2	4		
1.13	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	2	2		
1.14	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	2	6		
1.15	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	2	4		
1.16	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	2	8		
1.17	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Пр	3	6		
1.18	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Ср	3	8		
1.19	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Пр	3	6		

1.20	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Ср	3	8		
1.21	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	3	6		
1.22	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	3	8		
1.23	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	3	6		
1.24	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	3	8		
1.25	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Пр	4	4		
1.26	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Ср	4	8		
1.27	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Пр	4	4		
1.28	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Ср	4	8		
1.29	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	4	4		
1.30	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	4	6		
1.31	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	4	6		
1.32	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	4	8		
	Раздел 2. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.					
2.1	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	1	4		
2.2	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	1	6		
2.3	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	1	4		
2.4	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	1	10		

2.5	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Пр	1	4		
2.6	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Ср	1	10		
2.7	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	2	4		
2.8	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	2	6		
2.9	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	2	4		
2.10	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	2	6		
2.11	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Пр	2	2		
2.12	Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Ср	2	4		
2.13	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	3	6		
2.14	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	3	8		
2.15	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	3	4		
2.16	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	3	8		
2.17	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	4	6		
2.18	Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	4	10		
2.19	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	4	4		
2.20	Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	4	6		
	Раздел 3. Раздел 3. Прикладное плавание.					
3.1	Тема 1. Техника ныряния.	Пр	2	4		
3.2	Тема 1. Техника ныряния.	Ср	2	4		

3.3	Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	Пр	2	4		
3.4	Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	Ср	2	4		
	Раздел 4. Контрольные занятия.					
4.1		Пр	2	8		
4.2		Пр	4	8		

### Образовательные технологии

Технология дифференцированного физкультурного образования  
 Здоровьесберегающие технологии  
 технологии личностно-ориентированного образования  
 технология поддержки

### Список образовательных технологий

1	технологии личностно-ориентированного образования
2	технология поддержки
3	технология дифференцированного физкультурного образования
4	Здоровьесберегающие технологии

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

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1–4 модуле: посещение учебных занятий и выполнение контрольных тестов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

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

### 8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка

преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных тестов общей физической подготовки: в каждом модуле студенты выполняют не более 5 тестов.

Типовые контрольные задания (2-3 примера)

Техника плавания 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

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, 4 контрольных теста – максимальное количество: 10 баллов в каждом модуле;

3 модуль: 100% посещение, 4 контрольных теста. Максимальное количество: 30 баллов.

4 модуль: 100% посещение, 4 контрольных теста . Максимальное количество: 50 баллов.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

Для успешной сдачи зачета по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" для студентов 1-2 курсов каждый студент очного отделения должен выполнить требования основных разделов учебной программы:

1. Посещение учебных занятий.

2. Выполнение зачетных упражнений на удовлетворительную оценку по разделам учебной программы.

Члены сборных команд ТвГУ по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на межвузовских соревнованиях различного уровня (при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении



студента от практических занятий по дисциплине) имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Спортсмены, регулярно тренирующиеся и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по дисциплине), имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Примечание: ходатайства о свободном посещения занятий, подаются на имя заведующей кафедрой физического воспитания не позднее 15 октября текущего учебного года. Ходатайства, поданные позже установленных сроков, рассматриваются только в исключительных случаях при наличии подтверждающих документов.

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

### **9.1. Рекомендуемая литература**

#### **9.3.1 Перечень программного обеспечения**

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	ABBYY Lingvo x5
5	GlassFish Server Open Source Edition
6	Foxit Reader

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

1	ЭБС «ZNANIUM.COM»
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
3	ЭБС IPRbooks
4	ЭБС «Лань»
5	ЭБС ТвГУ
6	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
7	ЭБС «ЮРАИТ»

## **11. 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

Упражнения (по выбору) Техника плавание кролем на груди:

- плавание с помощью рук,

- плавание с помощью ног

- плавание в полной координации

Упражнения (по выбору) Скольжение на спине:

- плавание с помощью только ног,

- плавание с помощью только рук;

- проплывание отрезков в полной координации

Упражнения (по выбору) Техника плавания брассом:

- плавание с помощью только ног,

- проплывание отрезков с задержкой дыхания.

- плавание брассом на спине

- плавание с полной координацией.