

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
 Должность: врио ректора  
 Дата подписания: 08.09.2022  
 Уникальный программный ключ:  
 69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Руководитель ООП**

**А.В. Зиновьев**

**«05» апреля 2022 г.**

**Рабочая программа дисциплины**

**Плавание**

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Учебный план 06.03.01 Биология

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 2, 4
аудиторные занятия	128	
самостоятельная работа	200	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	17	15	17	15						
Неделя	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	34	34	30	30	34	34	30	30	128	128
Итого ауд.	34	34	30	30	34	34	30	30	128	128
Контактная работа	34	34	30	30	34	34	30	30	128	128
Сам. работа	48	48	52	52	48	48	52	52	200	200
Итого	82	82	82	82	82	82	82	82	328	328

Программу составил(и):

*без уч. степ., старший преподаватель, Титкова Ирина Анатольевна; канд. биол. наук, доц., Гужова Татьяна Ивановна*

---

Рабочая программа дисциплины

**Плавание**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 06.03.01 Биология (приказ Минобрнауки России от 8/7/2020 г. № 920)

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	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.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	для освоения данной дисциплины необходимы знания, полученные в результате изучения предмета «Физическая культура» на уровне средней школы
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>

## 3. 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

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр / Курс	Часов	Источники	Примечание
	<b>Раздел 1. Раздел 1. Техника спортивного плавания</b>					
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	6		
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	4		
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	4		
1.7	Тема 4. Техника плавания способом брасс.	Пр	1	6		
1.8	Тема 4. Техника плавания способом брасс.	Ср	1	4		
	<b>Раздел 2. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</b>					
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	10		

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		
	<b>Раздел 3. Раздел 1. Техника спортивного плавания</b>					
3.1	Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	Пр	2	4		
3.2	Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	Ср	2	5		
3.3	Тема 2.Выполнение стартов при плавании кролем на спине	Пр	2	4		
3.4	Тема 2.Выполнение стартов при плавании кролем на спине	Ср	2	5		
3.5	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	2	4		
3.6	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	2	5		
3.7	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	2	4		
3.8	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	2	5		
	<b>Раздел 4. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</b>					
4.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	2	4		
4.2	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	2	5		
4.3	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	2	2		
4.4	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	2	7		
4.5	Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Пр	2	2		
4.6	Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	Ср	2	7		
	<b>Раздел 5. Раздел 3. Прикладное плавание</b>					
5.1	Тема 1. Техника ныряния.	Пр	2	2		
5.2	Тема 1. Техника ныряния.	Ср	2	7		
5.3	Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	Пр	2	2		
5.4	Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	Ср	2	6		
5.5	Контрольное занятие	Пр	2	2		
	<b>Раздел 6. Раздел 1. Техника спортивного плавания</b>					
6.1	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Пр	3	6		
6.2	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Ср	3	8		
6.3	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Пр	3	6		
6.4	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Ср	3	8		
6.5	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	3	6		

6.6	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	3	8		
6.7	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	3	6		
6.8	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	3	8		
<b>Раздел 7. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</b>						
7.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	3	6		
7.2	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	3	8		
7.3	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	3	4		
7.4	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	3	8		
<b>Раздел 8. Раздел 1. Техника спортивного плавания</b>						
8.1	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Пр	4	6		
8.2	Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди	Ср	4	8		
8.3	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Пр	4	6		
8.4	Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	Ср	4	8		
8.5	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Пр	4	6		
8.6	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	Ср	4	8		
8.7	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Пр	4	6		
8.8	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	Ср	4	8		
<b>Раздел 9. Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</b>						
9.1	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Пр	4	2		
9.2	Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Ср	4	12		
9.3	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Пр	4	2		
9.4	Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Ср	4	8		
9.5	Контрольное занятие	Пр	4	2		

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

### 5.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации в Приложении 1.

### 5.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации в Приложении 1.

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	: <a href="http://www.swimming.ru">http://www.swimming.ru</a>
Э2	: <a href="http://www.plavanie.narod.ru">http://www.plavanie.narod.ru</a>

Э3	: <a href="http://swimm.narod.ru">http://swimm.narod.ru</a>
Э4	: <a href="http://swimming.hut.ru">http://swimming.hut.ru</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	Microsoft Windows 10 Enterprise
6.3.1.2	Microsoft Office профессиональный плюс 2013
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
6.3.1.4	Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	WinDjView
<b>6.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>	
6.3.2.1	ЭБС «ZNANIUM.COM»
6.3.2.2	ЭБС «ЮРАИТ»
6.3.2.3	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
6.3.2.4	ЭБС IPRbooks
6.3.2.5	ЭБС «Лань»
6.3.2.6	ЭБС BOOK.ru
6.3.2.7	ЭБС ТвГУ
6.3.2.8	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
6.3.2.9	Репозитарий ТвГУ
<b>6.4 Образовательные технологии</b>	
6.4.1	лично-ориентированного подхода
6.4.2	дифференцированного физкультурного образования
6.4.3	здоровьесберегающие технологии
6.4.4	информационно-коммуникативные технологии
6.4.5	технология поддержки
6.4.6	методы развития физических качеств: -равномерный метод, переменный метод, повторный метод
6.4.7	специфические методы: методы строго регламентированного упражнения
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) в Приложении 3.	

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**5.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации**

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

**Фонды оценочных средств**

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

**1. Текущий контроль успеваемости**

Критерием текущего контроля является оценка выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения.

**3. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции:**

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков	Показатели и критерии оценивания
Техника плавание 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 дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.	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).
Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук; плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук; проплывание отрезков в полной координации	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);
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. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией.	овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объёме без ошибок и недочетов);

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

**6.1. Рекомендуемая литература**

а) Основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591)

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Спортивное плавание: путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 1: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012. – 480 с., режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/11820/>

2. Спортивное плавание: путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 2: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012. – 544 с., режим доступа:<http://e.lanbook.com/view/book/11821/>Булгакова Н.Ж.

Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические указания для обучающихся по практическим занятиям и самостоятельной работе по дисциплине: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание».
2. Перечень контрольных испытаний.
3. Методика выполнения тестов.
4. Вопросы к зачету.

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модуля)**

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.

*Перечень контрольных испытаний*

1. Техника плавания, старта и поворота в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс)
2. Плавание 25 (50) метров вольным стилем
3. Плавание 50 (100) метров вольным стилем
4. Плавание 100 (200) метров вольным стилем

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

*Методика выполнения тестов*

1. Наиболее характерные тесты для определения уровня развития физических качеств в плавании:
  - скоростных способностей – плавание на дистанциях 50 м баттерфляем, брассом, кролем на спине и вольным стилем;
  - выносливости – плавание на дистанции 400 м вольным стилем.



2. Выполнение нормативов. Практические требования.

Сдать на оценку следующие виды:

Вид деятельности	Ед. изм.	Женщины			Мужчины		
		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
Плавание 50м батт.	сек.	56,0	49,0	44,0	50,0	43,5	38,5
Плавание 50м брасс	сек.	1.03,0	56,5	51,5	57,0	50,0	45,0
Плавание 50м н/сп	сек.	59,0	52,5	47,5	53,0	47,0	42,0
Плавание 50м в/ст	сек.	52,0	45,0	40,0	47,0	40,0	35,0
Плавание 400м в/ст	м., с.	Без вр.	10.00	9.00	Без вр.	9.00	8.00

*Перечень вопросов зачету:*

1. Анализ техники плавания кролем на груди.
2. Анализ техники плавания брассом.
3. Анализ техники плавания кролем на спине.
4. Анализ техники плавания на боку.
5. Анализ техники плавания брассом на спине.
6. Анализ техники старта с тумбочки.
7. Анализ техники старта из воды.
8. Анализ техники ныряния в глубину и на дальность.
9. Игры на воде как средство обучения плаванию.
10. Начальное обучение плаванию: упражнения на погружение, всплытие, лежания, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, скольжения, прыжки и спады в воду, опорные
11. Техника безопасности при занятиях плаванием.
12. Способы транспортировки пострадавшего.
13. Приемы спасения утопающих и оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.
14. Плавание в детском саду.
15. Специальная физическая подготовка пловца.
16. Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику.
17. Лечебное плавание, его цель и задачи.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

9. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля)			
№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			
3.			
4.			