

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 18.10.2023 10:10:15  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП

С.М. Дудаков

«*С.М. Дудаков*» 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

### ПЛАВАНИЕ

Направление подготовки

02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии

Профиль подготовки

«Информатика и компьютерные науки»

Для студентов 1, 2 курса

очная форма

Составители: Т.И. Гужова  
Н.В. Мамедов

Тверь, 2021

## **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:**

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.

**3. Объем дисциплины:** составляет 328 академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** практические занятия 124 часа, в т.ч.

практическая подготовка 0 часов;

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_\_\_\_\_, в том числе курсовая работа \_\_\_\_\_;

**самостоятельная работа:** 204 часа, в том числе контроль 0 часов.

**4. 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
<b>УК-7</b> способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	<b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	<b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	<b>УК-7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

**5. Форма промежуточного контроля** - Формой промежуточной аттестации является зачет во втором и четвертом семестре.

**6. Язык преподавания** - русский.