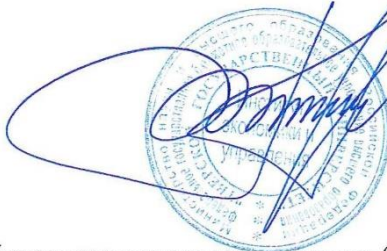


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 28.09.2023 14:18:03  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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



Утверждаю:  
Руководитель ООП  
Толкаченко О.Ю.  
«16» июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:  
плавание»**

Направление подготовки

**38.03.01 Экономика**

Направленность (профиль)

**«Учет, анализ и аудит»**

**«Финансы и инвестиции»**

**«Финансовые рынки и банки»**

Для студентов 1,2 курса  
очной, очно-заочной, заочной формы обучения

Составитель: Титкова И.А.,  
Гужова Т.И.

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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: плавание» относится к Блоку 1 дисциплин обязательной части учебного плана и направлена на формирование у обучающихся универсальных компетенций.

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 для очной формы обучения:**

**контактная работа:** лекции – 0, практические занятия – 140 часа, **самостоятельная работа** - 188 часа.

**для очной-заочной и заочной формы обучения:**

**контактная аудиторная работа:** практические занятия 0 часов, **самостоятельная работа:** 328 часов.

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 |
|--|--|

### **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.

Для очной формы обучения

| Учебная программа – наименование | Всего (час.) | Контактная работа (час.) | Самостоятельная |
|----------------------------------|--------------|--------------------------|-----------------|
|                                  |              |                          |                 |

| разделов и тем  |           | Лекци<br>и | Практически<br>е<br>(лабораторн<br>ые) работы | работа<br>(час.) |
|---|-----------|------------|---|------------------|
| 1 курс (I, II семестры)   |           |            |   |                  |
| <i>Раздел 1. 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               |
| <b>ИТОГО (I семестр):</b>   | <b>82</b> |            | <b>34</b>                                     | <b>48</b>        |

|  |    |  |    |    |
|--|----|--|----|----|
| <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              | 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. | 10  |  | 4   | 6   |
| Контрольное занятие  | 2   |  | 2   |     |
| ИТОГО (4 семестр):   | 82  |  | 36  | 46  |
| ИТОГО:   | 328 |  | 140 | 188 |

Для очно-заочной и заочной формы обучения

| Учебная программа – наименование разделов и тем   | Всего (час.) | Контактная работа (час.) |                                    | Самостоятельная работа (час.) |
|---|--------------|--------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
|   |              | Лекции и                 | Практические (лабораторные) работы |                               |
| 1 курс (I, II семестры)   |              |                          |                                    |                               |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>   |              |                          |                                    |                               |
| Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания. | 10           |                          | 0                                  | 10                            |



|   |    |  |   |    |
|---|----|--|---|----|
| Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди                                    | 10 |  | 0 | 10 |
| Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине                                    | 10 |  | 0 | 10 |
| Тема 4.Техника плавания способом брасс.   | 10 |  | 0 | 10 |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                       |    |  |   |    |
| Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.             | 14 |  | 0 | 14 |
| Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.      | 14 |  | 0 | 14 |
| Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.                         | 14 |  | 0 | 14 |
| ИТОГО (I семестр):  | 82 |  | 0 | 82 |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                       |    |  |   |    |
| Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди                             | 7  |  | 0 | 7  |
| Тема 2.Выполнение стартов при плавании кролем на спине                              | 9  |  | 0 | 9  |
| Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. | 9  |  | 0 | 9  |
| Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                           | 9  |  | 0 | 9  |

|  |    |  |   |    |
|--|----|--|---|----|
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                                  |    |  |   |    |
| Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.                        | 9  |  | 0 | 9  |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.                 | 9  |  | 0 | 9  |
| Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.                                    | 9  |  | 0 | 9  |
| <i>Раздел 3. Прикладное плавание</i>   |    |  |   |    |
| Тема 1. Техника ныряния.   | 9  |  | 0 | 9  |
| Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека. | 10 |  | 0 | 10 |
| Контрольное занятие  | 2  |  | 0 | 2  |
| ИТОГО (II семестр):  | 82 |  | 0 | 82 |
| <b>2 курс (III, IV семестры)</b>   |    |  |   |    |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>  |    |  |   |    |
| Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди                         | 14 |  | 0 | 14 |
| Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине                         | 14 |  | 0 | 14 |
| Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.            | 14 |  | 0 | 14 |
| Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                                      | 14 |  | 0 | 14 |

|   |    |  |   |    |
|---|----|--|---|----|
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                       |    |  |   |    |
| Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.             | 14 |  | 0 | 14 |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.      | 12 |  | 0 | 12 |
| ИТОГО (3 семестр):  | 82 |  | 0 | 82 |
| <i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>                                       |    |  |   |    |
| Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди              | 14 |  | 0 | 14 |
| Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине              | 14 |  | 0 | 14 |
| Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. | 14 |  | 0 | 14 |
| Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс                           | 14 |  | 0 | 14 |
| <i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>                       |    |  |   |    |
| Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.             | 14 |  | 0 | 14 |
| Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.      | 10 |  | 0 | 14 |
| Контрольное занятие   | 2  |  | 0 | 2  |

|                    |     |  |   |     |
|--------------------|-----|--|---|-----|
| ИТОГО (4 семестр): | 82  |  | 0 | 82  |
| ИТОГО:             | 328 |  | 0 | 328 |

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа –<br>наименование разделов и<br>тем   | Вид занятия             | Образовательные технологии   |
|---|-------------------------|--|
| <i>Раздел 1. Техника<br/>спортивного плавания</i>   |                         |  |
| Тема 1. Основы<br>техники плавания:<br>положение тела в воде;<br>движения руками,<br>движения ногами, их<br>согласование, техника<br>дыхания. | Практические<br>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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 2. 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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 3. Техника плавания способом 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> </ul>  |

|   |                      |  |
|---|----------------------|--|
|   |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- технология поддержки,</li> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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> |                      |  |
| Тема 4. Техника 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> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технология поддержки,</li> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 5. 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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 6. 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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 7. 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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 1. 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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 2.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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 3. 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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 4.<br/>Совершенствование<br/>техники плавания<br/>способом брасс</p> | <p>Практические<br/>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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 1. 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> </ul>  |
|  |                             | <p>дифференцированного физкультурного образования,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки,</li> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 2. 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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.</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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 1. Техника ныряния.</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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 2. 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,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки,</li> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>2 курс (III, IV семестры)</p>  |                             |   |
| <p><i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i></p>  |                             |   |
| <p>Тема 1. 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>   |

|   |                             |  |
|---|-----------------------------|--|
|   |                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- технология поддержки,</li> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема</p> <p>2.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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 3.</p> <p>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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 4.</p> <p>Совершенствование техники 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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 1. 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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 2. 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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема</p> <p>1.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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема</p> <p>2.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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 3.<br/>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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 4.</p> <p>Совершенствование техники 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> </ul>  |
|   |                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки,</li> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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>Тема 1. 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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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> |
|  |                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторный метод</li> </ul>  |

|   |                             |   |
|---|-----------------------------|---|
| <p>Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.</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> <li>- дистанционные образовательные технологии.</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 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.

### **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 профессиональной деятельности<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и | <b>Контрольные тесты:</b><br><b>Техника плавания кролем на груди:</b><br>- плавание с помощью рук,<br>- плавание с помощью ног<br>- плавание в полной координации<br><b>Скольжение на спине:</b><br>- плавание с помощью только ног,<br>- плавание с помощью только рук; | 10 баллов - овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объёме без ошибок и недочетов);<br>7 баллов - частичное овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений не в полном объеме |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>- 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>(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>
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>

3. 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>
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>

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 (по выбору) | Техника плавания кролем на груди:<br>- плавание с помощью рук,<br>- плавание с помощью ног<br>- плавание в полной координации  | 1                 |
| Упражнения (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 (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. сушуар "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<br>раздел рабочей | Описание<br>внесенных | Реквизиты<br>документа, |
|-------|-------------------------------|-----------------------|-------------------------|
|-------|-------------------------------|-----------------------|-------------------------|

|    | программы<br>дисциплины<br>(модуля) | изменений | утвердившего<br>изменения |
|----|-------------------------------------|-----------|---------------------------|
| 1. |                                     |           |                           |
| 2. |                                     |           |                           |