

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 23.10.2023 10:36:21
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf55f08

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

Утверждаю
руководитель ООП
Смирнова О.В.
«12» мая 2023 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

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

Направление подготовки

38.03.05 Бизнес-информатика

Направленность (профиль)

«Бизнес-аналитика»

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

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

Тверь, 2023

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. Дисциплина 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 – 136 часов, **самостоятельная работа - 192 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 разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	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		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
ИТОГО (I семестр):	82		34	48
<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		4	10
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>				
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	14		4	10
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	10		4	6
Контрольное занятие	2		2	
ИТОГО (4 семестр):	82		32	50
ИТОГО:	328		136	192

Для очно-заочной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	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
2 курс (III, IV семестры)				
<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 – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		
Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод

<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<p><i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i></p>		
<p>Тема 4. Техника плавания способом брасс.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод

<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод

<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод

<p>Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<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"> - лично-ориентированного подхода, дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<p>Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.</p>		<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод

<p>Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.</p>		<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод

<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод

<p>Тема 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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<p>Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод

<p>Тема 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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<p>Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод

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 сердечно-сосудистой 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
<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Контрольные тесты:</p> <p>Техника плавания кролем на груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание с помощью рук, - плавание с помощью ног - плавание в полной координации <p>Скольжение на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание с помощью только ног, - плавание с помощью только рук; - проплывание отрезков в полной координации <p>Техника плавания брассом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание с помощью только ног, - проплывание отрезков с задержкой дыхания. 	<p>10 баллов - овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объёме без ошибок и недочетов);</p> <p>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);</p> <p>4 балла – частичное овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений не в полном объеме (работа выполнена не</p>

	- плавание брассом на спине - плавание с полной координацией.	полностью и объем выполненной части работы не позволяет получить результат).
--	--	--

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Рекомендуемая литература

а) Основная литература:

- 1) Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. — 399 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/474473>.
- 2) Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 344 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/474361>.

б) Дополнительная литература:

- 1) Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 304 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/474360>.

2. Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение Microsoft Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018 г.

1. Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018 г.
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

справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» 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? ;

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 плавание кролем на груди: - плавание с помощью рук, - плавание с помощью ног - плавание в полной координации	1
Упражнения (по выбору)	Скольжение на спине: - плавание с помощью только ног, - плавание с помощью только рук; - проплывание отрезков в полной координации	1
Упражнения (по выбору)	Техника плавания брассом: - плавание с помощью только ног, - проплывание отрезков с задержкой дыхания. - плавание брассом на спине - плавание с полной координацией.	1

Требования к рейтинг-контролю:

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с *Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденным ученым советом ТвГУ 29.06.2022 г., протокол № 11.*

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности	Баллы
----------------	-------

Работа в семестре, в том числе:	60
текущий контроль	40
рейтинговый контроль	20
Зачет	40
Итого:	100

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;
3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 3 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 10 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 3 контрольных теста (по одному из каждой группы). Максимальное количество: 10 баллов за один тест.

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

VII. Материально-техническое обеспечение

Бассейн «Парус» (170021, г.Тверь, Тверская обл., ул. 2-я Грибоедова, д. 32)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профессиональная радиосистема для аэробики 2. секундомер Интеграл ЧСЭ-01/02/ЧС-01 - 5 шт., 3. флажок - 63 шт., 4. шкаф LE-21С - 58 шт., 5. шкаф LE-41 - 60 шт., 6. сейф - 10 ящичков, 7. сейф - 8 ящичков, 8. сушиар "Imagine" - 5 шт., 9. шкафчик на 60 ключей - 2 шт., 10.доска информации, 11.доски для плавания - 30 шт., 12.палки для плавания - 30 шт.
--	--

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			