

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 25.10.2023 09:59:21
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:
Руководитель ООП
М.Л. Логунов



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Плавание

Направление подготовки
45.03.01 Филология

Направленность (профиль)
Отечественная филология

Для студентов 1-2 курса
очной формы обучения

Составители:
И.А Титкова,
Т.И. Гужова

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:

Цикл (раздел) ООП: Б1.О.ДВ.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: плавание» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту. 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 контактная работа:** лекции – 0, практические занятия – 132 часа, **самостоятельная работа** - 196 часа. 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
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в

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.

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		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	9		2	7
Тема 2. Выполнение стартов при плавании кролем на спине	9		2	7

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
ИТОГО (II семестр):	82		32	50
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	12		4	8
Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине	12		4	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.	16		6	10
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	14		6	8
ИТОГО (4 семестр):	82		32	50
ИТОГО:	328		132	196

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	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	<i>Технологии:</i> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный

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

		<p>- технология поддержки.</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Повторный метод
<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <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 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования,

		<ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <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. <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,

		<ul style="list-style-type: none"> - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <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
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		
Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем 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. <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. <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.

		<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. <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,

		<p>дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод</p>
<p>Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.</p>		<p><i>Технологии:</i> - лично-ориентированного подхода, дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Повторный метод</p>

<p>Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.</p>		<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <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"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <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. <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
2 курс (III, IV семестры)		
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		
<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,

		<p>- технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <p>- словесный;</p> <p>- наглядный</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <p>- Равномерный метод</p> <p>- Повторный метод</p>
<p>Тема</p> <p>2.Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <p>- лично-ориентированного подхода,</p> <p>- дифференцированного физкультурного образования,</p> <p>- здоровьесберегающие,</p> <p>- информационно-коммуникативные технологии,</p> <p>- технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <p>- словесный;</p> <p>- наглядный</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <p>- Равномерный метод</p> <p>- Повторный метод</p>
<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> <p>- лично-ориентированного подхода,</p> <p>- дифференцированного физкультурного образования,</p> <p>- здоровьесберегающие,</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <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. <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"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <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"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <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
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>		
<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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <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</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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии,

		<p>- технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <p>- словесный;</p> <p>- наглядный</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <p>- Равномерный метод</p> <p>- Повторный метод</p>
<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> <p>- лично-ориентированного подхода,</p> <p>- дифференцированного физкультурного образования,</p> <p>- здоровьесберегающие,</p> <p>- информационно-коммуникативные технологии,</p> <p>- технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <p>- словесный;</p> <p>- наглядный</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <p>- Равномерный метод</p> <p>- Повторный метод</p>
<p>Тема 4.</p> <p>Совершенствование техники плавания способом брасс</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <p>- лично-ориентированного подхода,</p> <p>- дифференцированного физкультурного образования,</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <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
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>		
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	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. <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. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <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 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 УК-7.2. Планирует свое рабочее и	Контрольные тесты: Техника плавания кролем на груди: - плавание с помощью рук, - плавание с помощью ног - плавание в полной координации Скольжение на спине: - плавание с помощью только ног, - плавание с помощью только рук;	10 баллов - овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений (выполнение в полном объёме без ошибок и недочетов); 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 УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>- проплывание отрезков в полной координации Техника плавания брассом: - плавание с помощью только ног, - проплывание отрезков с задержкой дыхания. - плавание брассом на спине - плавание с полной координацией.</p>	<p>(допущено не более трех существенных ошибок в выполнении техники, которые устраняются по указанию преподавателя); 4 балла – частичное овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений не в полном объеме (работа выполнена не полностью и объем выполненной части работы не позволяет получить результат).</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> (дата обращения: 20.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
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> (дата обращения: 02.12.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

3. Элективные курсы по физической 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> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
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> (дата обращения: 20.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

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 ;
 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 плавания 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, 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» (170021, г.Тверь, Тверская обл., ул. 2-я Грибоедова, д. 32)	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. сушуар "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	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего
-------	---	---------------------------------	---

	(модуля)		ИЗМЕНЕНИЯ
1			
2			
3			
4			