

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:50:48
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина ***Б1.О.18.05 Плавание***

обязательная часть

Направление

***49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)***

код наименование направления

Программа

Физическая реабилитация

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2023 г.

Стерлитамак 2023

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ОПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	ОПК-2.1. Планирует и проводит выступления, обучающие занятия, семинары по основам спортивной морфологии и спортивной физиологии, лежащих в основе специальной подготовки занимающихся.	Обучающийся должен: Знать основные средства и методы адаптивной физической культуры, систему комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
	ОПК-2.2. Планирует и проводит с занимающимися теоретические занятия (лекции и беседы) по основам спортивной гигиены, врачебного контроля, и особенностям влияния физической культуры на организм человека.	Обучающийся должен: Уметь определять цели и задачи, средства и методы адаптивной физической культуры; применять специальные знания в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья
	ОПК-2.3. Оценивает физическую и функциональную подготовленность в процессе реабилитационных занятий	Обучающийся должен: Владеть навыками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность соответствии с

		выделяемыми видами адаптивной физической культуры
ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте	ОПК-11.1. Понимает и объясняет сущность международных стандартов в области противодействия применению допинга в спорте, международных антидопинговых правил, антидопингового законодательства Российской Федерации.	Обучающийся должен: Знать основные нормативные документы регламентирующие применения фармсредств в спорте работу основных сайтов отвечающих за антидопинговое обеспечение об уголовной ответственности за использование или склонение к употреблению допинга
	ОПК-11.2. Демонстрирует знание современных методик составления просветительских программ и информационных мероприятий; разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; международных этических норм в области противодействия применению допинга.	Обучающийся должен: уметь Осуществлять поиск требуемой информации по допингу. работать с поисковой базой сайта РУСАДА работать с перечнем документов при заборе проб
	ОПК-11.3. Разрабатывает аналитические и методические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.	Обучающийся должен: владеть навыком подбора информации по лекарственным препаратам определять разрешенные фармакологические вещества посредством приложения РУСАДА

ПК-5. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств	ПК-5.1. Организует деятельность обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	Обучающийся должен: знать технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья для развития необходимых компенсаторных физических качеств в физкультурно-спортивных видах деятельности
	ПК-5.2. Осуществляет отбор лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства	Обучающийся должен: уметь -обучать новым двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями здоровья; - составлять и применять комплексы упражнений физических упражнений; - использовать технические средства для компенсаторного приспособления утраченных функций
	ПК-5.3. Совершенствует специальные физические качества и функциональные возможности организма спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)	Обучающийся должен: - применять на практике комплексы упражнений, - использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Плавание» относится к базовой части.

Целью освоения дисциплины «плавание» является: - формирование у студентов теоретических знаний по плаванию; а также формирование умений по использованию полученных знаний в профессиональной практической деятельности.

Дисциплина изучается на 3, 4 курсах в 6, 7 семестрах

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	4
практических (семинарских)	6
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	53

Формы контроля	Семестры
экзамен	7

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1	Безымянный	4	6	0	53
1.1	Основы техники плавания.	4	0	0	8
1.2	Техника плавания кролем на груди и спине.	0	0	0	8
1.3	Техника плавания брассом на груди.	0	0	0	8
1.4	Техника плавания баттерфляй.	0	0	0	6
1.5	Классификация и техника стартов. Классификация и техника поворотов.	0	0	0	8
1.6	Методика обучения спортивным способам плавания.	0	6	0	8
1.7	Общая характеристика прикладного плавания	0	0	0	3
1.8	Правила соревнований по плаванию.	0	0	0	4
	Итого	4	6	0	53

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Безымянный	
1.6	Методика обучения спортивным способам плавания.	Техника и методика обучения прикладному плаванию. Обучение спортивным способам плавания стартам и поворотам. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди и спине «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники плавания способом баттерфляй «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники стартов с тумбочки «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники старта из воды «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники поворотов «на суше» и «на воде».

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Безымянный	
1.1	Основы техники плавания.	Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Основы техники плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов. Фазовый состав техники плавания. Техника спортивных способов плавания стартам и поворотам.