

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**

| <b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>   | <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>  | <b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>  |
|---|--|--|
| 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:<br>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:<br>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:<br>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:<br>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:<br>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:<br>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      |           |
| <b>1</b> | <b>Безымянный</b>   | <b>4</b>  | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>53</b> |
| 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         |
|          | <b>Итого</b>  | <b>4</b>  | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>53</b> |

## 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

### Курс практических/семинарских занятий

| №        | Наименование раздела / темы дисциплины          | Содержание   |
|----------|---|--|
| <b>1</b> | <b>Безымянный</b>                               |  |
| 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  |
|----------|--|---|
| <b>1</b> | <b>Безымянный</b>                      |   |
| 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. |