

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

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

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина *Б1.О.27.04 Оздоровительное 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
2020 г.

Стерлитамак 2022

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-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Обучающийся должен знать:	теоретические основы по проведению занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья
	ОПК-1.2. Обучающийся должен уметь:	проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья
	ОПК-1.3. Обучающийся должен владеть:	навыками по проведению занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья
ПК-3. Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями с учетом специфики заболевания	ПК-3.1. Обучающийся должен знать:	<ul style="list-style-type: none"> - технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации; - типы документации и способы их ведения, - классификацию документов, процедуру их согласования и принятия; - критерии оценки индивидуальной нуждаемости лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в физической реабилитации; - анализирует индивидуальные программы реабилитации и

		<p>исходные данные физической подготовленности занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы сбора и обработки первичной информации; - определяет цели, задачи и содержание физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
	<p>ПК-3.2. Обучающийся должен уметь:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - прогнозировать результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации; - оценивать эффективность применяемых методов физической реабилитации, - оценивать результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов; - протоколировать ход обследования, оформлять заключение по результатам индивидуального маршрута реабилитации, готовить отчеты, вести соответствующую документацию; - развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации.
	<p>ПК-3.3. Обучающийся должен владеть:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - мониторинг и оценки результатов проведения физической реабилитации; - оценки индивидуального прогресса реабилитанта; - подбора достоверных методов диагностики для исследования отношений реабилитанта к своему

		<p>состоянию, трудовой занятости, лечению и физической реабилитации, качеству жизни, характеру и способам решения проблем;</p> <p>- контроля двигательной активности и физического состояния занимающихся; выявления проблем и резервов повышения результативности организации процесса физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;</p> <p>- формирования банка педагогической и другой информации (нормативноправовой, научнометодической, методической) в области физической реабилитации.</p>
--	--	---

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

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Оздоровительное плавание» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Цели изучения дисциплины:

- овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками достаточными для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- повышение уровня физической подготовки;
- развитие когнитивных и исследовательских умений;
- расширение кругозора и повышение общей культуры.

Дисциплина изучается на 4, 5 курсах в 8, 9 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	6
практических (семинарских)	6
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	56

Формы контроля	Семестры
зачет	9

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	
3	Раздел 3	0	6	0	26
2.2	Методика начального обучения плаванию и технике корректирующих и специальных упражнений.	2	0	0	10
2.1	Механизм и физиологическое обоснование занятий лечебным плаванием при различных заболеваниях.	2	0	0	10
2	Раздел 2	4	0	0	20
1.1	Механизм лечебно-оздоровительного действия физических упражнений в воде.	2	0	0	10
1	Раздел 1	2	0	0	10
3.1	Организация и методика проведения занятий лечебно-оздоровительным плаванием с детьми, страдающими сколиотической болезнью, имеющими нарушения осанки и плоскостопие.	0	2	0	10
3.2	Цели и задачи кондиционных тренировочных программ.	0	2	0	10
3.3	Характеристика форм рекреационной деятельности. Организация и особенности проведения рекреационных занятий.	0	2	0	6
	Итого	6	6	0	56

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
3	Раздел 3	
3.1	Организация и методика проведения занятий лечебно-оздоровительным плаванием с детьми, страдающими сколиотической болезнью, имеющими нарушения осанки и плоскостопие.	Упражнения в воде применяемые при сколиотической болезни и плоскостопии. Плавание в корригирующих позах. Упражнения на месте, у опоры и с поддерживающими средствами
3.2	Цели и задачи кондиционных тренировочных программ.	Основы планирования тренировочного процесса, годичный цикл, мезоциклы. Построение отдельных занятий. Методы тренировки, тренировочные нагрузки и их дозирование. Построение тренировочных программ в кондиционной тренировке и их индивидуализация.
3.3	Характеристика форм рекреационной деятельности. Организация и особенности проведения рекреационных занятий.	Игры и развлечения на воде. Индивидуальные и групповые игры и развлечения, применяемые для освоения с водой, для развития физических качеств, для изучения элементов техники способов плавания. Игры с элементами водного поло. Учебные прыжки в воду. Эстафетное плавание.

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
2.2	Методика начального обучения плаванию и технике корригирующих и специальных упражнений.	Устранение ошибок и недостатков в технике при выполнении упражнений. Различия методики и организации занятий в глубоких и мелких бассейнах. Методика проведения занятий на воде при различных заболеваниях. Особенности методики проведения занятий на воде с детьми страдающими водобоязнью
2.1	Механизм и физиологическое обоснование занятий лечебным плаванием при различных заболеваниях.	Лечебно-оздоровительное плавание при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, при заболеваниях ССС, ДС, эндокринной и нервной системы, мочеполовой системы и т.д.. Лечебно-оздоровительное плавание в период беременности и после родов. Профилактическая роль плавания. Организация и методика проведения занятий.
2	Раздел 2	
1.1	Механизм лечебно-оздоровительного действия физических упражнений в воде.	Влияние плавания на жизненно важные системы человека. Показания и противопоказания к проведению занятий. Использование плавания как закаливающего средства. Санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий. Способы

	регулирования нагрузки
1	Раздел 1