

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.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
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-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. Использует средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Обучающийся должен: Знать: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;
	ОПК-1.2. Применяет методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; осуществляет подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;	Обучающийся должен: Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;
	ОПК-1.3. Проводит занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Обучающийся должен: Владеть: - навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
ПК-3. Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими	ПК-3.1. Осуществляет контроль за состоянием здоровья и адекватностью нагрузки	Обучающийся должен знать: характеристики функциональных

упражнениями с учетом специфики заболевания	функциональным возможностям лиц с отклонениями в состоянии здоровья, во время занятия адаптивной физической культурой;	состояний организма, возникающих в процессе мышечной деятельности у лиц с отклонениями в состоянии здоровья
	ПК-3.2. Проводит анализ и интерпретирует полученные данные, отражающие процесс адаптации к выполнению физической нагрузки	Обучающийся должен уметь: формулировать задачи, подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий;
	ПК-3.3. Определяет функциональное состояние при спортивной деятельности	Обучающийся должен владеть: методами и приемами проведения комплексов физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания;

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	
1	Раздел 1	2	0	0	10
1.1	Механизм лечебно-оздоровительного действия физических упражнений в воде.	2	0	0	10
2	Раздел 2	4	0	0	20
2.1	Механизм и физиологическое обоснование занятий лечебным плаванием при различных заболеваниях.	2	0	0	10
2.2	Методика начального обучения плаванию и технике корригирующих и специальных	2	0	0	10

	упражнений.				
3	Раздел 3	0	6	0	26
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 лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Раздел 1	
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
2	Раздел 2	
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.
2.2	Методика начального обучения плаванию и технике корректирующих 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

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	Упражнения в воде применяемые при сколиотической болезни и плоскостопии. Плавание в корректирующих позах. Упражнения на месте, у опоры и с поддерживающими средствами

	плоскостопие.	
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.