

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

Факультет Кафедра физвоспитания
Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

Рабочая программа 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.

Разработчик (составитель)

Ротэрмель А. А.

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	5
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	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	7
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	9
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	9
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	9

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 корригирующих 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 закаляющего средства. Санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий. Способы

		регулирования нагрузки
1	Раздел 1	

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Темы для самостоятельного изучения:

1. Оздоровительное плавание в бассейне и открытой воде.
2. Экипировка пловца.
3. Техника оздоровительного плавания.
4. Правила поведения в бассейне при занятиях оздоровительным плаванием.
5. Противопоказания для оздоровительного плавания.
6. Противопоказания для занятий плаванием в открытой воде.
7. Методика коррекции осанки при занятиях оздоровительным плаванием.
8. Методика занятий оздоровительным плаванием при кифозе.
9. Основные стили плавания при межпозвоночных грыжах.
10. Методика обучения технике оздоровительного плавания на спине.
11. Методика обучения технике оздоровительного плавания кроль на груди.
12. Методика обучения технике оздоровительного плавания брасс.
13. Методика занятий оздоровительным плаванием при сколиозе.
14. Методика занятий оздоровительным плаванием при болезнях позвоночника.
15. Методика занятий оздоровительным плаванием при сердечнососудистых заболеваниях.
16. Развитие мышц при занятиях оздоровительным плаванием.
17. Оздоровительное плавание для развития подвижности позвоночника и суставов.
18. Оздоровительное плавание при коксартрозе (воспаление бедренного сустава).
19. Оздоровительное плавание при артрите плечевого сустава.
20. Оздоровительное плавание при артрозе коленного сустава.
21. Оздоровительное плавание при нарушениях подвижности коленной чашечки.
22. Оздоровительное плавание при атрофии мышц голени и берда.
23. Методики оздоровительного плавания при избыточном весе.
24. Оздоровительное плавание для восстановления после травм.
25. Оздоровительное плавание для улучшения работы дыхательной системы.
26. Оздоровительное плавание для улучшения нервной системы.
27. Оздоровительное плавание для укрепления иммунной системы.
28. Оздоровительное плавание для снижения стресса на организм.
29. Дозы оздоровительного плавания.
30. Игры в воде.
31. Оздоровительное плавание для пожилых людей.
32. Контроль состояния занимающихся оздоровительным плаванием.
33. Правила техники безопасности при занятиях оздоровительным плаванием.
34. Правила и приемы оказания первой помощи.
35. Комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок при оздоровительном плавании.
36. Комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) при оздоровительном плавании.

Список литературы для самостоятельного изучения:

Кислица, Н.Т. Плавание [Электронный ресурс] / Н.Т. Кислица ; Семянникова В. В. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011 .— 149 с. — <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201> (дата обращения 25.06.2019).

Лушпа, А.А. Плавание [Электронный ресурс] / А.А. Лушпа .— Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012 .— 108 с. — ISBN 978-5-8353-1333-4 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770> (дата обращения 25.06.2019).

Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов .— Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012 .— 136 с. — ISBN 978-5-9275-1044-3 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095> (дата обращения 25.06.2019).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Кислица, Н.Т. Плавание [Электронный ресурс] / Н.Т. Кислица ; Семянникова В. В. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011 .— 149 с. — <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201> (дата обращения 25.06.2019).
2. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов .— Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012 .— 136 с. — ISBN 978-5-9275-1044-3 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095> (дата обращения 25.06.2019).
3. Лушпа, А.А. Плавание [Электронный ресурс] / А.А. Лушпа .— Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012 .— 108 с. — ISBN 978-5-8353-1333-4 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770> (дата обращения 25.06.2019).

Дополнительная учебная литература:

1. Петрова, Н.Л. Плавание: начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - Москва : Человек, 2013. - 149 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-07-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461426> (дата обращения 25.06.2019)
2. Шарафутдинов, А.Ш. Плыдем к успеху! : учебно-методическое пособие / А.Ш. Шарафутдинов ; под ред. А.И. Фукина ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - 2-е изд. - Казань : Познание, 2013. - 148 с. : ил. - ISBN 978-5-8399-0434-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257989> (дата обращения 25.06.2019)

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
--------------	--