

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:49:55
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

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
2023 г.

Разработчик (составитель)
канд. биол. наук, доцент
Салеев Э. Р.
ученая степень, должность, ФИО

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	4
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.....	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	6
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	7
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	7
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	7
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	8
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	9
7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	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)
<p>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</p>	<p>ОПК-1.1. Использует средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>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;</p>
	<p>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;</p>	<p>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;</p>
	<p>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</p>	<p>Обучающийся должен: Владеть: - навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</p>
<p>ПК-3. Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими</p>	<p>ПК-3.1. Осуществляет контроль за состоянием здоровья и адекватностью нагрузки</p>	<p>Обучающийся должен знать: характеристики функциональных</p>

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.

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

Темы для самостоятельного изучения:

1. Механизм лечебно-оздоровительного действия физических упражнений в воде.
2. Механизм и физиологическое обоснование занятий лечебным плаванием при различных заболеваниях
3. Методика начального обучения плаванию и технике корригирующих и специальных упражнений.
4. Организация и методика проведения занятий лечебно-оздоровительным плаванием с детьми, страдающими сколиотической болезнью, имеющими нарушения осанки и плоскостопие
5. Цели и задачи кондиционных тренировочных программ
6. Характеристика форм рекреационной деятельности. Организация и особенности проведения рекреационных занятий

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 11.05.2023).
- 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 11.05.2023).

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 11.05.2023).

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 11.05.2023).
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 11.05.2023).

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 11.05.2023)
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 11.05.2023)

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

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	www.russwimming.ru/	Сайт Всероссийской федерация плавания. Раздел "Все о плавании". Посмотреть литературу о плавании

6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование программного обеспечения
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 200 / ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009
Windows 7 Неограничена 3 года/ Microsoft Imagine. Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.
Office Standart 2010 RUS OLP NL Acdmc 200 /Лицензионный договор №04297 от 9.04.2012
Windows XP Лицензионное соглашение MSDN. Государственный контракт №9 от 18.03.2008 г. ЗАО «СофтЛайн»
Windows 10 Неограничена 3 года/ MicrosoftImagine.Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 137 / ЗАО «СофтЛайн Трейд». Государственный контракт от 18.03.2008

7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Тип учебной аудитории	Оснащенность учебной аудитории
Читальный зал: помещение для самостоятельной работы	учебная мебель, учебно-наглядные пособия, компьютеры
Заводская, 6, ауд. № 6, 12, 13 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации, учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций	учебная мебель, доска, проектор, экран для проектора, учебно-наглядные пособия, массажный стол
спортивный зал	Учебно-практическое оборудование: мячи баскетбольные; мячи волейбольные; лыжи в комплекте; щиты баскетбольные с кольцами; стойки волейбольные с сеткой; гимнастические стенки; турники