

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
Пашин А.А.
« 25 » июле 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.31 ПРИКЛАДНОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль подготовки) Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Пенза, 2019

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Прикладное, оздоровительное плавание» - являются: формирование базы систематизированных знаний, двигательных умений и навыков, а также готовности к реализации профессиональной деятельности в области преподавания, используя арсенал необходимых средств и методов ведения оздоровительного плавания для различных групп населения и т.д.

Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций:

05.002 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре:

- проведение тренировочных мероприятий и руководство состязательной деятельностью лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

Трудовые функции:

- осуществление отбора лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, (код D/01.6);

- совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (код D/02.6);

- развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства, (код D/03.6);

- планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства, (код D/04.6).

03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

Обобщенная трудовая функция А (уровень 6):

- социальная реабилитация уязвимых категорий населения.

Трудовые функции:

- социально-психологическая и социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних клиентов (код А/01.6);

- социально-психологическая и трудовая реабилитация трудоспособных клиентов (код А/02.6);

- социальная и трудовая реабилитация пожилых людей с тяжелыми хроническими заболеваниями (код А/03.6).

05.004 Инструктор методист по адаптивной физической культуре

Обобщенная трудовая функция D (уровень 6):

- руководство методическим обеспечением процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом.

Трудовые функции:

- руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (код D/01.6);
- руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта(код D/02.6).

05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта:

Обобщенная трудовая функция А (уровень 6):

- руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта

Трудовые функции:

- управление эксплуатацией инвентаря и оборудования, используемого для деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях (код А/01.6);
- управление персоналом, задействованным в физкультурно-спортивной работе по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях (код А/02.6);
- руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях (код А/03.6);
- контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях(код А/04.6).

05.004 Инструктор методист по адаптивной физической культуре

Обобщенная трудовая функция D (уровень 6):

- руководство методическим обеспечением процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом.

Трудовые функции:

- руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (код D/01.6);
- руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта(код D/02.6).

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Прикладное, оздоровительное плавание» относится к обязательной части.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин базовой части профессионального цикла: «Теория физической культуры», «Психология», «Методика физической культуры», «Биомеханика двигательной деятельности», «Физиология физического воспитания» и т.д.

Подготовка бакалавров по дисциплине «Плавание с методикой преподавания» в сочетании с различными профессиональными частями подготовки, а также учебной и производственной практик направлены на формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области плавания.

3. Результаты освоения дисциплины (модуля)

«Прикладное, оздоровительное плавание» Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компет енции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ИОПК-1.1. Осуществляет отбор и конкретизирует знания об истории, закономерностях, функциях, принципах, концепциях, методологии и проблематики отечественной и зарубежной систем адаптивной физической культуры, их роли и места в общей системе физической культуры. Владеет и умеет применять виды и формы планирования педагогического процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся.	Знать: - основы возрастной психологии и педагогики. Уметь:- проводить учебные занятия по плаванию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Владеть: современными методами обучения плаванию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей
		ИОПК-1.2. Проектирует планы и схемы учебного и рекреативного процессов в области адаптивной физической культуры и спорта по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с лицами с особыми образовательными потребностями; осуществляет работу по проведению физкультурно-спортивных мероприятий с обучающимися, в том числе, с лицами с особыми образовательными потребностями.	Знать: основные положения и принципы планирования на занятиях прикладным и оздоровительным плаванием Уметь:- использовать основные положения образовательной программы на занятиях по прикладному и оздоровительному плаванию Владеть: актуальными методами обучения прикладному и оздоровительному плаванию с обучающимися, в том числе, с лицами с особыми образовательными потребностями..

		<p>ИОПК-1.3. Использует в процессе ведения занятий педагогически обоснованные средства и методы в организации и обучении (в том числе когнитивного обучения) для формирования двигательного потенциала и физической подготовки обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>знать: - средства и методы по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья уметь: - подбирать средства и методы оздоровительного плавания лиц с отклонениями в состоянии здоровья Владеть: Методикой проведения занятий по прикладному и оздоровительному плаванию для повышения двигательного потенциала обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья</p>
		<p>ИОПК-1.4. Реализует и корректирует, используя приемы организации, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия различного уровня по физической культуре и спорту, в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья</p>	<p>знать: способы рационального применения средств плавания уметь: обучать и тренировать лиц с отклонениями в состоянии здоровья знаниями средствами оздоровительного плавания Владеть: методикой обеспечения оптимальных условий для рационального применения средств оздоровительного плавания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>
		<p>ИОПК-1.5. Использует современные технологии управления и коррекции в ходе ведения учебного процесса, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, при использовании необходимого спортивного инвентаря и оборудования</p>	<p>Знать: современные технологии прикладного и оздоровительного плавания Уметь: использовать в процессе занятий спортивный инвентарь в соответствии с поставленными задачами Владеть: технологией использования различного спортивного инвентаря на занятиях по прикладному и оздоровительному плаванию</p>

ОПК-13.	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ИОПК-13.1. Осуществляет и корректирует планирование учебно-воспитательного и спортивно-тренировочного процессов обучающихся, с учетом основных методологических положений теории и методики физической культуры и спорта.	Знать – основы планирования учебно-воспитательного и спортивно-тренировочного процессов обучающихся в прикладном и оздоровительном плавании Уметь - Осуществлять коррекцию планирования учебно-воспитательного и спортивно-тренировочного процессов с учетом основных методологических положений теории и методики физической культуры и спорта. Владеть методикой планирования учебно-воспитательного и спортивно-тренировочного процессов обучающихся в оздоровительном плавании
		ИОПК-13.2. Реализует поставленные теоретические задачи, практические умения и навыки, в зоне своей профессиональной ответственности, с учетом индивидуальных анатомо-физиологических характеристик используемых нагрузок, гендерного подхода, нозологических форм заболеваний занимающихся и современных психолого-педагогических технологий в адаптивной физической культуре	Знать – основные цели практических умений и навыков, в плавании, с учетом индивидуальных анатомо-физиологических характеристик используемых нагрузок Уметь - Решать поставленные теоретические задачи, практические умения и навыки, в оздоровительном плавании, с учетом индивидуальных анатомо-физиологических характеристик используемых нагрузок, гендерного подхода, нозологических форм заболеваний занимающихся и современных психолого-педагогических технологий в адаптивной физической культуре Владеть методиками формирования практических умений в оздоровительном плавании с учетом индивидуальных анатомо-физиологических особенностей
ОПК-14.	Способен обеспечивать	ИОПК-14.1. Понимает факторы и причины	Знать – технику безопасности на занятиях прикладным и

	<p>соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>спортивного травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивно-тренировочной деятельности.</p>	<p>оздоровительным плаванием Уметь предотвратить получение травм и функциональных нарушения на занятиях оздоровительным плаванием Владеть методикой профилактики получения травм и функциональных нарушений при проведении занятий по прикладному, оздоровительному плаванию</p>
		<p>ИОПК-14.2. Проектирует и применяет современные средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в управлении состоянием здоровья занимающихся различного возраста и пола, по видам спортивных специализаций, оказывает первую доврачебную помощь с соблюдением всех требований безопасности и санитарно-гигиенических норм и правил</p>	<p>Знать современные средства и методы профилактики травматизма и заболеваний на специализации плавания Уметь применять средства и методы профилактики травматизма и заболеваний на специализации плавания с учетом возраста и пола. Владеть основами оказания первой доврачебной помощи на занятиях плаванием с соблюдением всех требований безопасности и санитарно-гигиенических норм и правил</p>
<p>ПК-6</p>	<p>Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных</p>	<p>ИПК-6.1. Осуществляет отбор, ранжирует и корректирует виды и формы планирования, разработки и реализации комплекса реабилитационных мероприятий с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, включая инвалидов с использованием средств и методов адаптивной физической культуры; морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; теоретические и практические навыки организации и осуществления индивидуального маршрута</p>	<p>Знать: - теоретические и практические навыки организации и осуществления индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии с использованием технических средств реабилитации Уметь: Осуществлять отбор, ранжировать и корректировать виды и формы планирования, разработки и реализации комплекса реабилитационных мероприятий с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся. Владеть использованием средств и методов адаптивной физической культуры</p>

	<p>функций организма человека и способностей общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применить технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиологии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры</p>	<p>реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии с использованием технических средств реабилитации; регулирует физические нагрузки занимающихся; классифицирует физические упражнения в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечнососудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры</p>	
		<p>ИПК-6.2. Планирует и осуществляет контроль в процессе построения различных форм учебно-тренировочного и комплексного реабилитационного процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья, возрастных и гендерных групп, включая инвалидов; взаимодействует с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп, включая инвалидов; использует методы</p>	<p>Знать Основы взаимодействия с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных форм, возрастных и гендерных групп, включая инвалидов Уметь Планировать и осуществлять контроль в процессе построения различных форм учебно-тренировочного и комплексного реабилитационного процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья, возрастных и гендерных групп, включая</p>

		<p>мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определяет приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составляет индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.</p>	<p>инвалидов; Владеть - методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; - подбором оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации</p>
		<p>ИПК-6.3. Прогнозирует и корректирует результаты комплексной и физической реабилитации; реализует технологии использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации (тренажеры и технические устройства); управляет физической нагрузкой занимающихся; определяет оптимальный набор средств и методов физической реабилитации; определяет двигательный режим, индивидуальные границы применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.</p>	<p>Знать - основы прогнозирования и корректировки результатов комплексной и физической реабилитации; Уметь - реализовать технологии использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации (тренажеры и технические устройства); управлять физической нагрузкой занимающихся; определять оптимальный набор средств и методов физической реабилитации; Владеть методами определения индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.</p>
ПК-7	<p>Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации,</p>	<p>ИПК-7.1. Определяет закономерности и пути решения в развитии различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных и третичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению; конкретизирует перечень и содержание</p>	<p>Знать закономерности и пути решения в развитии различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных и третичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению; Уметь конкретизировать</p>

<p>профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма обучающегося; способен проводить коррекционно развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой</p>	<p>мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и развития вторичных и третичных отклонений организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).</p>	<p>перечень и содержание мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и развития вторичных и третичных отклонений организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).</p>
	<p>ИПК-7.2. Определяет и конкретизирует основные направления профилактической работы по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и развития вторичных и третичных отклонений организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов); подбирает и реализует комплекс мероприятий по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха, по формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом, по социализации занимающихся</p>	<p>Знать основные направления профилактической работы по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и развития вторичных и третичных отклонений организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов);</p> <p>Уметь подбирать и реализовать комплекс мероприятий по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха, по формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом, по социализации занимающихся</p>

	Тема 1.5 обучение технике преодоления водных преград.				1				12										
	Раздел 2. Лекции																		
	2.1 Основы прикладного плавания, оказания первой помощи пострадавшему на воде.				2				16										
	2.2 Оздоровительное плавание				2				16										
	Раздел 3. Оздоровительное плавание																		
	Тема 3.1. комплексы упражнений при артритах и артрозах коленного и тазобедренного суставов в воде				1				16										
	Тема 3.2. комплексы упражнений при остеохондрозе в воде				1				16										
	Тема 3.3. комплексы упражнений при плоскостопии в воде				1				16										
	Тема 3.4. Комплексы упражнений при варикозном расширении вен в воде				1				16.1										
	<i>Курсовая работа (проект)</i>																		
	<i>Подготовка к зачету, экзамену</i>						0.9			9									
	Общая трудоемкость, в часах		180	4	10			156.1	156.1		Промежуточная аттестация								
									1		Форма				Семестр				

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

«Прикладное и оздоровительное плавание»

(Указывается наименование разделов, тем дисциплины и раскрывается их содержание)

4.2.1 Практические занятия

Раздел 1. Прикладное плавание

Тема 1.1 обучение техники плавания на боку.

Плавание на боку: Овладение отдельными элементами техники движений и техникой плавания на боку в целом. Положение туловища, головы, движения ногами и руками, последовательность цикла движений в плавании, дыхание. Последовательностью овладения согласованием в работе ног и рук в плавании на боку месте и техникой специальных и подводящих упражнений при обучении. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств. Совершенствование техники плавания на боку в целом.

Тема 1.2 обучения технике ныряния.

Ныряние в длину и глубину: Овладение гипервентиляцией легких, техникой задержки дыхания, восстановлением дыхания, техникой безопасности при выполнении ныряний в длину и глубину, отдельными элементами техники движений и техникой ныряния в целом. Положение туловища, головы, движения ногами и руками, последовательность цикла движений при ныряниях. Последовательностью овладения согласованием в работе ног и рук в различных способах ныряния и техникой специальных и подводящих упражнений при обучении. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств. Совершенствование техники различных способов ныряния в целом.

Тема 1.3 обучение технике прыжков с вышки.

Обучение прыжков с вышки: Овладение отдельными элементами прыжков с ботика бассейна, техникой безопасности при выполнении различных видов прыжков с различной высоты в воду. Положение туловища, головы, движения ногами и руками, последовательность цикла движений в прыжках. Последовательностью овладения согласованием в работе ног и рук в прыжках с различной высоты с места и с разбега, техникой специальных и подводящих упражнений при обучении. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств. Совершенствование техники различных видов прыжков с вышки в целом.

Тема 1.4 обучение технике транспортировки пострадавшего на воде. Обучение транспортировки на воде: Овладение отдельными элементами и различными способами транспортировки на воде, техникой безопасности при выполнении различных видов транспортировки, приемами освобождения от захватов пострадавшего на воде. Положение туловища, головы, движения ногами и руками. Последовательностью овладения согласованием в работе ног и рук, техникой специальных и подводящих упражнений при обучении транспортировки. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств. Совершенствование техники различных видов транспортировки в целом.

Тема 1.5 обучение технике преодоления водных преград.

Обучение преодолению водных преград: Овладение отдельными элементами и различными способами преодоления водных преград в одежде на различные дистанции, транспортировки разного по весу груза, приемами транспортировки пострадавшего на воде, техникой безопасности при форсировании различных водных преград. Последовательностью использования специальных и подводящих упражнений при обучении преодолению водных преград. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств. Совершенствование техники преодоления водных преград в целом.

Раздел 2. Оздоровительное плавание

Тема 2.1 комплексы упражнений при артритах и артрозах коленного и тазобедренного суставов в воде

Работа ног кролем на груди и на спине, на суше и в воде. У бортика. Дыхательные упражнения. Движение руками кролем на груди и на спине на суше и в воде. Плавание кролем на груди и на спине на руках. Плавание в полной координации кролем на спине. Движение ногами брассом на суше и в воде.

Тема 2.2. комплексы упражнений при остеохондрозе в воде

Дыхательные упражнения в воде. У бортика. На доске. Плавание брассом на ногах, в полной координации с удлиненной паузой скольжения.

Тема 2.3 комплексы упражнений при плоскостопии в воде

Работа ног кролем на груди на суше и в воде. У бортика. У опоры. Плавание в ластах.

Тема 2.4 Комплексы упражнений при варикозном расширении вен в воде

Из положения, сидя на бортике. Стоя на дне. Лёжа на груди работая ногами кролем на груди. Брассом. Дыхательные упражнения.

5. Образовательные технологии

Учебный процесс по дисциплине «Прикладное и оздоровительное плавание» осуществляется в форме практических, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов. Приобретенные в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы знания, умения, навыки разновидностей прикладного и оздоровительного плавания реализуются в ходе будущей педагогической деятельности. Обучение методике прикладного и оздоровительного плавания реализуется с использованием учебных пособий, видеofilмов и т.д.

Учебный блок предусматривает использование стандартных спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования, технических средств обучения, компьютерного класса с интернет обеспечением, конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков и умений обучающихся, проведение мастер-классов, представителями городских и областных комитетов по физической культуре и спорту, представителями городской и областной администрации.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами в том числе в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

Обучающиеся, из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на компьютере, в формате тестирования и т.д.) и позволяют оценить достижения ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровня формирования всех заявленных компетенций. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.
Оценочные средства для текущего контроля успеваемости,
промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

№ нед	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
1	2	3	4	5	6
4 сем					73
1-4	Тема 1.1. Основы обучения техники плавания на боку.	овладение элементами техники движений и техникой плавания в целом. Положение туловища, головы, движения ногами и руками, последовательность цикла движений в плавании, дыхание. Последовательность овладения согласованием в работе ног и рук, техникой специальных и подводящих упражнений при обучении	. Изучить литературу по данной теме, подготовить ответы по теме и плану занятия	Осн.,1-3	8
4-5	Тема 1.2. Основы обучения техники ныряния.	гипервентиляция легких, техника задержки дыхания, восстановление дыхания, техника безопасности при выполнении ныряний в длину и глубину, отдельные элементы техники движений и техникой ныряния в целом. Положение туловища, головы, движения ногами и руками, последовательность цикла движений при ныряниях. Последовательностью овладения согласованием в работе ног и рук в различных способах ныряния и техника специальных и подводящих	. Изучить литературу по данной теме, подготовить ответы по теме и плану занятия	Осн. 1-3	4

		упражнений при обучении			
5-8	Тема 1.3 Основы обучения техники прыжков с вышки.	Овладение отдельными элементами прыжков с бортика бассейна, техникой безопасности при выполнении различных видов прыжков с различной высоты в воду. Положение туловища, головы, движения ногами и руками, последовательность цикла движений в прыжках. Последовательностью овладения согласованием в работе ног и рук в прыжках с различной высоты с места и с разбега	Изучить литературу по данной теме, подготовить ответы по теме и плану занятия	Осн. 1-4	4
9-14	Тема 1.4. Основы обучения техники транспортировки пострадавшего на воде.	Овладение отдельными элементами и различными способами транспортировки на воде, техникой безопасности при выполнении различных видов транспортировки, приемами освобождения от захватов пострадавшего на воде. Положение туловища, головы, движения ногами и руками	Изучить литературу по данной теме, подготовить ответы по теме и плану занятия	Осн. 1-3	8
15-18	Тема 1.5. Основы обучения техники преодоления водных преград.	Овладение отдельными элементами и различными способами преодоления водных преград в одежде на различные дистанции, транспортировки разного по весу груза, приемами транспортировки пострадавшего на воде, техникой безопасности при форсировании различных водных преград. Последовательностью использования специальных и подводящих упражнений при обучении преодоления водных преград.	Изучить литературу по данной теме, подготовить ответы по теме и плану занятия	Осн. 1-3	12
5 сем					
1-4	Тема 2.1. Комплексы упражнений при артритах и артрозах коленного и тазобедренного суставов в воде.	<i>подготовка к практическому занятию:</i> - Комплексы упражнений при артритах и артрозах коленного и тазобедренного суставов в воде	Изучить литературу по данной теме, подготовить ответы по теме и плану занятия	осн.:1, 2,7,10	12
5-7	Тема 2.2. Комплексы упражнений при	<i>подготовка к практическому занятию:</i> - Комплексы упражнений при остеохондрозе в воде	Изучить литературу по данной теме,	осн.:1, 2,7,10	10

	остеохондрозе в воде.		подготовить ответы по теме и плану занятия		
8-10	Тема 2.3. Комплексы упражнений при плоскостопии в воде.	. подготовка к практическому занятию: - Комплексы упражнений при плоскостопии в воде.	Изучить литературу по данной теме, подготовить ответы по теме и плану занятия	осн.:1, 2,7,10	6
11-12	Тема 2.4. Комплексы упражнений при варикозном расширении вен в воде	подготовка к практическому занятию: - Комплексы упражнений при варикозном расширении вен в воде	Изучить литературу по данной теме, подготовить ответы по теме и плану занятия	осн.:1, 2,7,10	9
					73

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Рабочая тетрадь – дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала. Тетрадь выдается каждому студенту вначале изучения дисциплины. В тетради находится перечень лабораторных работ, вопросы для самостоятельной подготовки студентов по различным разделам курса. В лабораторных работах приведены краткая характеристика решаемых задач, методика ее изучения, приемы обработки и документирования полученных данных. В конце каждой лабораторной работы приведены контрольные вопросы, которые позволяют студенту подготовиться к теме занятия.

Тестирование – средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. По темам разработаны комплекты контрольных заданий. задания выполняются как устно, так и на практике. Студенты заочного отделения могут выбрать самостоятельно вариант для написания контрольной работы.

Лабораторная работа (собеседование) – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проверка усвоения учебного материала осуществляется по контрольным вопросам, которые приведены в конце каждой лабораторной работы. Студент должен изучить эти вопросы при подготовке к лабораторному занятию. По данным вопросам проводится устный опрос, за который студент получает оценку, и допуск к выполнению практической части работы. Устный опрос позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки.

Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Студенты выполняют тесты по темам, определенным преподавателем. Подготовиться к выполнению тестов можно по демонстративным вариантам, которые приведены в рабочей тетради. Во всех тестах предусмотрен один правильный ответ.

Экзамен (зачет) – средство проверки знаний студентов, позволяет выявить уровень, прочность и систематичность полученных теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач. Зачет проводится в конце изучения дисциплины в виде устного ответа по комплекту разработанных экзаменационных билетов.

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

Таблица 1-

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Тема 1.1. Основы обучения техники плавания на боку.	ОПК-1, 13, 14 ПК-6, ПК-7	Собеседование. Сдача практических нормативов
2	Тема 1.2. Основы обучения техники ныряния.	ОПК-1, 13, 14 ПК-6, ПК-7	Собеседование. Сдача практических нормативов
3	Тема 1.3 Основы обучения техники прыжков с вышки.	ОПК-1, 13, 14 ПК-6, ПК-7	Собеседование. Сдача практических нормативов
4	Тема 1.4. Основы обучения техники транспортировки пострадавшего на	ОПК-1, 13, 14 ПК-6, ПК-7	Собеседование. Сдача практических
5	Тема 1.5. Основы обучения техники преодоления водных преград.	ОПК-1, 13, 14 ПК-6, ПК-7	Собеседование. Сдача практических нормативов
6	Тема 2.1. Комплексы упражнений при артритах и артрозах коленного и тазобедренного суставов в воде.	ПК-6, ПК-7	Собеседование. Сдача практических нормативов
7	Тема 2.2. Комплексы упражнений при остеохондрозе в воде.	ПК-6, ПК-7	Собеседование. Сдача практических нормативов
8	Тема 2.3. Комплексы упражнений при плоскостопии в воде.	ПК-6, ПК-7	Собеседование. Сдача практических нормативов
9	Тема 2.4. Комплексы упражнений при варикозном расширении вен в воде	ПК-6, ПК-7	Собеседование. Сдача практических нормативов

Вопросы для собеседования и практические нормативы

Контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины «Прикладное и оздоровительное плавание» осуществляется в форме выполнения практических нормативов: по технике выполнения прикладных способов плавания; умение правильно подобрать, объяснить и показать основные комплексы по оздоровительному плаванию.

Тема 1.1. Основы обучения техники плавания на боку

Спортивно-технические нормативы:

- проплыть 50 м на боку одними ногами
- проплыть дистанцию 50 м на боку с гребком нижней руки
- проплыть дистанцию 100 м на боку (без учета времени);

Тема 1.2. Основы обучения техники ныряния

- ныряние в глубину (с бортика и из воды) с доставанием предмета с глубокой части бассейна (не менее 3 - 5 м);
- ныряние в длину двумя способами девушки на дистанцию – 18 м, юноши на дистанцию – 25 м;

Тема 1.3. Основы обучения техники прыжков с вышки

- прыжки с вышки высотой 5 м (3 раза с места, 3 раза с разбега);

Тема 1.4. Основы обучения техники транспортировки пострадавшего на воде.

- транспортировка манекена 2 x 50 м разными способами (без учета времени);
- транспортировка манекена (50 м произвольно + 50 м транспортировка (на время юноши - 2.30; 3.00; 3.30 мин., девушки – 3.00; 3.30; 4.00 мин.).

Тема 1.5. Основы обучения техники преодоления водных преград.

- проплыть дистанцию 400 м в одежде на время;
- плавание с грузом (не менее 5 кг) юноши на дистанции - 100 м, девушки на дистанции 50 м (без учета времени);
- проплыть 800м на время

Тема 2.1 комплексы упражнений при артритах и артрозах коленного и тазобедренного суставов в воде

- уметь выполнять (составлять) комплексы упражнений при артритах и артрозах коленного сустава
- уметь выполнять (составлять) комплексы упражнений при артритах и артрозах тазобедренного сустава

Тема 2.2. комплексы упражнений при остеохондрозе в воде

- уметь выполнять (составлять) комплексы упражнений при остеохондрозе в воде

Тема 2.3 комплексы упражнений при плоскостопии в воде

- уметь выполнять (составлять) комплексы упражнений при плоскостопии в воде

Тема 2.4 Комплексы упражнений при варикозном расширении вен в воде

- уметь выполнять (составлять) комплексы упражнений при варикозном расширении вен в воде

Перечень тем контрольных работ

1. Анализ техники и методика обучения способа брасс на спине.
2. Анализ техники и методика обучения способа на боку
3. Анализ техники и методика обучения нырянию в глубину
4. Анализ техники и методика обучения нырянию в длину.
5. Способы транспортировки пострадавшего на воде
6. Способы оказания первой помощи пострадавшему на воде
7. Плавание в системе оздоровления человека
8. Современные формы двигательной активности.
9. Рекреативное плавание.
10. Основные задачи оздоровительного плавания
11. Лечебно- оздоровительное (реабилитационное) плавание.
12. Кондиционное плавание.
13. Адаптивное плавание.
14. Фитнесс и оздоровительные тренировки.
15. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания.
16. Лечебное плавание как средство физической реабилитации.
17. Организация и методика обучения оздоровительным плаванием.
18. Особенности занятий лечебным плаванием:
19. Комплексы упражнений при артритах и артрозах коленного и тазобедренного суставов в воде.
20. Комплексы упражнений при остеохондрозе в воде.
21. Комплексы упражнений при плоскостопии в воде.
22. Комплексы упражнений при варикозном расширении вен в воде

Перечень вопросов к экзамену

1. Оздоровительное значение плавания.
2. Прикладное значение плавания.
3. Техника в плавании брасс на спине
4. Техника безопасности на занятиях плаванием.
5. Методика обучения движениям ног в способе "брасс". Возможные ошибки и пути их устранения.
6. Техника плавания способом на боку.
7. Техника безопасности при выполнении ныряния и прыжков в воду
8. Спасательные средства и техника их применения.
9. Последовательность действий спасателя при оказании помощи вплавь.
10. Характеристика приемов освобождения от захватов тонущего
11. Рекомендуемые спортивные способы плавания для коррекции позвоночного столба и опорно-двигательного аппарата.
12. Рекомендуемые спортивные способы плавания для коррекции позвоночного столба и опорно-двигательного аппарата.
13. Физические свойства воды.
14. Влияние статики и гидродинамики (плавучесть, гидростатическое равновесие, сопротивление воды) на положение и продвижение человека в воде.
15. Техника плавания способом брасс на груди.
16. Задачи ОРУ, СПУ и имитационных физических упражнений.

17. Комплексы упражнений при обучении движений ног, рук и согласовании на боку: последовательность их выполнения, типичные ошибки, методические указания для их предупреждения и устранения.
18. Особенности организации и основные методические принципы при проведении занятий оздоровительным плаванием.
19. Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц, имеющих отклонения в здоровье.
20. Основные группы упражнений, применяемые в оздоровительном плавании, их содержание, дозировка.
21. Основы методики оздоровительного плавания при своем заболевании.
22. Организация занятий оздоровительным плаванием.
23. Показания и противопоказания на занятиях оздоровительным плаванием.
24. Комплексы упражнений при артритах и артрозах коленного и тазобедренного суставов в воде.
25. Комплексы упражнений при остеохондрозе в воде.
26. Комплексы упражнений при плоскостопии в воде.
27. Комплексы упражнений при варикозном расширении вен в воде
28. Рекреативное плавание.
29. Кондиционное плавание
30. Фитнесс и оздоровительные тренировки на воде
31. Адаптивное плавание
32. Техника выполнения искусственного дыхания

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ «Фонд оценочных средств» по дисциплине «Прикладное и оздоровительное плавание»

Демонстрационные варианты оценочных средств для каждого вида контроля доступны в ЭИОС (<http://moodle.pnzgu.ru>) в разделе Оценочные средства по дисциплине в курсе «Прикладное и оздоровительное плавание»

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Прикладное и оздоровительное плавание»

а) основная литература:

осн.: 1,2,3,4

1. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для Вузов /А.Д. Викулов/ -М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.
2. Плавание: Учебник для пед. факультетов и ин-тов физической культуры /Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой/ М.: Фис, 1984. - 288 с., ил.
3. Никитский Б.Н. Учебник для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. №2114 «Физическое воспитание». – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.:ил.
4. Водные виды спорта: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под. ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: Академия, 2003. - 315с.
5. Аллакин Ю.А. Основные средства в плавании и методика обучения: учеб.-метод. пособие / Ю.А. Аллакин; Пенз. гос. пед. ун-т им. В.Г. Белинского. Пенза: 2011. - 51с.
6. Аллакин Ю.А. Плавание и методика преподавания. Вопросы и ответы для подготовки студентов ФФК к экзаменам: учеб.-метод. пособие / Ю.А. Аллакин, Е.В. Дворянинова, Н.К.

Захарова; Пенз.гос.пед.ун-т им. В.Г. Белинского. Пенза: 2011. - 147с.

7. Захарова Н. К., Методика коррекции нарушения осанки и сколиоза средствами оздоровительного плавания: уч. пособие / Н. К. Захарова. – Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2008. – 68 с.

8. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М.: ИНФРА - М, 2017.—290с.
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=624317>

9. Булгакова Н. Ж. Плавание: учебник - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с.
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=544338>

10. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия). Уч. для студентов высших уч. завед. 2-е изд. М.: центр Вдодос. 2001.

11 Петрова, Н.Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. — Электрон. дан. — Москва : Человек, 2013. — 148 с.

б) дополнительная литература:

1. **Игры на воде для обучения и развлечения:** Методические рекомендации / Булгакова Н.Ж. - М.:Спорт, 2016. - 70 с <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=913953>

2. Мартенс, Р. Успешный тренер [Электронный ресурс] : рук. — Электрон. дан. — Москва : Человек, 2014. — 440 с. <https://e.lanbook.com/reader/book/60524/#1>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Прикладное и оздоровительное плавание» осуществляется на базе стандартных спортивных сооружений с использованием спортивного инвентаря и технического оборудования (ласты, плавательные доски, тормозные карманы, лопатки, колобашки, трубки для подводного плавания, секундомеры, пульсометры и т.д.), компьютерного класса с Интернет обеспечением, интерактивного обучения, нормативно-правовой и организационно-методической литературы и документации деятельности учреждений дополнительного, среднего специального и высшего образования.

9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяет оценить достижения ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. На зачет приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду представляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Рабочая программа дисциплины Прикладное оздоровительное плавание составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» 09 2017г. № 942.

Программу составили:

1. Аллакин Ю.А., доцент кафедры "Циклические виды спорта" _____




Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Программа одобрена на заседании кафедры "Циклические виды спорта"

Протокол № 10

от «18» июле 2019 года

Зав. кафедрой ЦВС

_____ Иванов А.Н.


Программа одобрена методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 10

от «24» июле 2019 года

Председатель методической комиссии института физической культуры и спорта

_____ Беляева В.В.


**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и
регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой