

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы учебной дисциплины**  
**«Прикладное, оздоровительное плавание»**  
**по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в**  
**состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)**  
**по профилю подготовки «Физическая реабилитация»**

**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.

**2. Место дисциплины в структуре ООП 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. Краткое содержание дисциплины**

**Прикладное плавание**

Обучение техники плавания на боку.

Обучения технике ныряния в длину и глубину:

Обучение технике прыжков с вышки.

Обучение технике транспортировки пострадавшего на воде.

Обучение технике преодоления водных преград.

Обучение преодолению водных преград:

**Оздоровительное плавание**

Оздоровительное значение плавания. Оздоровительное плавание в раннем возрасте. Оздоровительное плавание для дошкольников. Оздоровительное плавание для школьников. Оздоровительное плавание для взрослых. Оздоровительное плавание в пожилом возрасте. Оздоровительное плавание и профилактика некоторых заболеваний (артритов, артрозов, остеохондроза, варикозного расширения вен, ожирение).

Комплексы упражнений при артритах и артрозах коленного и тазобедренного суставов в воде

Комплексы упражнений при остеохондрозе в воде

Дыхательные упражнения в воде.

Комплексы упражнений при плоскостопии в воде

Комплексы упражнений при варикозном расширении вен в воде