

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.12.2024 10:02:21

Уникальный программный ключ:

a2232a55357e576551a8990b1190892af53989428420376ffbf573a434e57789



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
Рабочая программа дисциплины

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической  
культуры и спорта  
ФГБОУ ВО «БГПУ»

 Р.В. Федоров

«30» сентября 2024 год

Рабочая программа дисциплины

**ПЛАВАНИЕ**

Направление подготовки

**49.03.02 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ  
ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

Профиль

**«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

Уровень высшего образования  
**БАКАЛАВРИАТ**

Принята на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
(протокол № 7 от «23» марта 2019 г.)

Благовещенск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	<b>6</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>8</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>11</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>13</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>18</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>32</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....</b>	<b>32</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.....</b>	<b>34</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....</b>	<b>35</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

**Цель дисциплины:** сформировать у студентов систематизированные знания в области теории и методики плавания в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. В соответствии с поставленной целью в программе реализуются следующие **задачи:**

- формирование у студентов специальных знаний в области плавания, в том числе возможности использования средств плавания с лицами с ограниченными возможностями здоровья;
- развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения способами плавания;
- создание представления об особенностях работы по плаванию с различными возрастными группами;
- формирование организаторских способностей и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

## 1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина (Б1.О.23.03) «Плавание» относится к обязательным дисциплинам вариативной части профессионального цикла (модулей) основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» профиль «Адаптивное физическое воспитание».

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3:

- **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, индикаторами достижения которой является:

• ОПК - 1.1 Применяет в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся.

• ОПК - 1.2 Проводит 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 – 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, индикаторами достижения которой является:

• ОПК - 13.1 Умеет планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей;

• ОПК – 13.2 Воспринимает с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использует полученную информацию при планировании и построении занятий;

- **ОПК – 14.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, индикаторами достижения которой является:

• ОПК – 14.1 Понимает значимость обеспечения безопасности при занятиях физической культурой и спортом с людьми с ограниченными возможностями здоровья;

• ОПК – 14.2 Демонстрирует соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, обеспечивая профилактику травматизма, показывает навыки оказания первой помощи.

**-ПК-1.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в процессе адаптивного физического воспитания.

- ПК-1.1 Осуществляет образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования.
- ПК-1.2 Участвует в разработке программы развития образовательной организации в целях повышения эффективности её функционирования.
- ПК-1.3 Применяет современные психолого-педагогические технологии в образовательном процессе.
- ПК-1.4 Организует внеурочную деятельность обучающихся.
- ПК-1.5 Использует современные формы и методы воспитательной работы, проектирует и реализует воспитательные программы.
- ПК-1.6 Диагностирует поведенческие особенности обучающихся.
- ПК-1.7 Разрабатывает программы индивидуального развития учащихся.

**-ПК-2.** Способен планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов

- ПК - 2.1 Анализирует данные для разработки и реализации планов занятий по общей и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья
- ПК-2.2 Осуществляет тренировочную и образовательную деятельность в соответствии с технологиями дифференцированного, развивающего обучения, осуществлять компетентный подход в отношении лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех возрастных групп.
- ПК-2.3 Применяет знания, практические и методические умения в области лечебной физкультуры и массажа, технологий оздоровления различных систем организма человека для работы с людьми с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп в адаптивном физическом воспитании.

**-ПК-3.** Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний

- ПК - 3.1 Оценивает эффективность применяемых методов оздоровительной физической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивной культуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении;
- ПК – 3.2 Разрабатывает краткосрочные и среднесрочные планы проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен:

- **знать:**

- основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов, а также требования к ее рациональным вариантам;
- основные принципы, средства и методы обучения в плавании;
- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию;
- особенности обучения плаванию лиц с ограниченными физическими возможностями;
- основные приемы спасения тонущих и оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.

**- уметь:**

- выполнять упражнения, входящие в программу дисциплины;
- формулировать конкретные задачи преподавания плавания в соответствии с содержанием действующих программ, спецификой контингента занимающихся и имеющихся условий для занятий;
- оценивать эффективность занятий плаванием, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, нацио-нальных, религиозных особенностей
- планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на воде, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

**-владеть:**

- методикой обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам;
- способами подбора и применения на занятиях плаванием, адекватно поставленным задачам, современным научно-обоснованным средствам и методам обучения и организационными приемами работы с занимающимися;
- навыками планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей;
- умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательными действиями, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;
- методикой организации и проведения занятий плаванием в различных звеньях системы физического воспитания;

навыками использования плавания в рекреационной деятельности.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Плавание» составляет 6 зачетных единиц (далее ЗЕ)(216ч.).**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	Плавание	1	2	72	2
2.	Плавание	2	4	144	4

**Общая трудоемкость дисциплины «Плавание» составляет 6 зачётных единиц.**

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

### 1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

#### Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
--------------------	-------------	----------

		<b>2</b>	<b>4</b>
Общая трудоемкость	216	72	144
Контактная работа	90	44	46
Аудиторные занятия	90	44	46
Лекции	8	4	4
Лабораторные занятия	82	40	42
Самостоятельная работа	90	28	62
Вид итогового контроля	36	Зачет с оценкой	экзамен (36)
Интерактив	28	14	14