

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

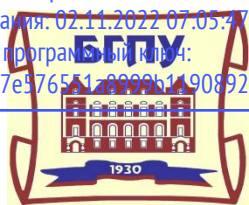
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 02.11.2022 07:05:47

Уникальный программный ключ:

a2232a55357e576551a8890b1190892af53989428420336ffbf573a434e57789



**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»

 **Юречко О.В.**

«22» мая 2019 г.

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 2019

СОДЕРЖАНИЕ

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

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:

- **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.

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, национальных, 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	
		2	4
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