МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР _____
_____ Арбузин И.А.
_____ 2024 г.

Б1.В.ДВ.05.02.05
Адаптивное плавание

рабочая программа дисциплины (модуля) / практики

Учебный план 49.03.02 АФК очно 2023.plx
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Квалификация **бакалавр**

Профиль(специализация): **Физическая реабилитация**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 92
в том числе: Виды контроля в семестрах:
аудиторные занятия 44 зачеты 8
самостоятельная работа 44
часов на контроль 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	13		11			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	22	22	22	22	44	44
Итого ауд.	22	22	22	22	44	44
Контактная работа	22	22	22	22	44	44
Сам. работа	22	22	22	22	44	44
Часы на контроль			4	4	4	4
Итого	44	44	48	48	92	92

Программу составил(и):

канд.пед.наук, доцент, Бакшеев М.Д.; канд.пед.наук, доцент, Жукова Е.С.

Председатель учебно-методической комиссии факультета:

канд. пед. наук, зав. кафедрой, Кравчук Татьяна Анатольевна _____

Рабочая программа дисциплины/ практики

Адаптивное плавание

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

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

утвержденного учёным советом вуза от 30.05.2024 0:00:00 протокол № 13

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики водных видов спорта

Протокол от 23.04.2024 г. № 10

Срок действия программы: 2024-2025 уч.г.

Зав. кафедрой Аикин В.А.

рабочая программа утверждена на учебно-методической комиссии факультета

Протокол от 14.05.2024 г. № 10

Визирование РИД/РПП для исполнения в очередном учебном году

Председатель учебно-методической комиссии факультета

Протокол от _____ 2025 г. № ____
_____Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры**Теории и методики водных видов спорта**

Протокол от _____ 2025 г. № ____

Зав. кафедрой Аикин В.А. _____

Визирование РИД для исполнения в очередном учебном году

Председатель учебно-методической комиссии факультета

Протокол от _____ 2026 г. № ____
_____Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры**Теории и методики водных видов спорта**

Протокол от _____ 2026 г. № ____

Зав. кафедрой Аикин В.А. _____

Визирование РИД для исполнения в очередном учебном году

Председатель учебно-методической комиссии факультета

Протокол от _____ 2027 г. № ____
_____Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры**Теории и методики водных видов спорта**

Протокол от _____ 2027 г. № ____

Зав. кафедрой Аикин В.А. _____

Визирование РИД для исполнения в очередном учебном году

Председатель учебно-методической комиссии факультета

Протокол от _____ 2028 г. № ____
_____Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры**Теории и методики водных видов спорта**

Протокол от _____ 2028 г. № ____

Зав. кафедрой Аикин В.А. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) / ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

1.1	Целью изучения дисциплины является овладение студентами средствами и методами адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности, формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами с ОВЗ и инвалидностью различного пола и возраста.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) / ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Туризм
2.1.2	Фитнес-технологии
2.1.3	Бочча
2.1.4	Футбол
2.1.5	Легкая атлетика
2.1.6	Легкая атлетика для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и инвалидов
2.1.7	Волейбол сидя
2.1.8	Подвижные игры
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) / практики необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) / ПРАКТИКИ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1: Знает: - методические основы физического воспитания и самосовершенствования физических качеств, техники двигательных действий с учётом социальной и профессиональной деятельности;
УК-7.2: Умеет: - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений и нагрузки для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
УК-7.3: Имеет опыт: - самодиагностики, самооценки физической подготовленности и состояния здоровья, самостоятельного выбора и использования средств, различных форм двигательной деятельности для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности с учётом определенных трудовых действий;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) / ПРАКТИКИ

Код заня	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Практ. под	Компетенции	Содержание тем
	Раздел 1. Теоретическая подготовка			0		
1.1	Оздоровительное и прикладное значение плавания. /Ср/	7	4	0	УК-7.1	Воздействие физических свойств воды на тело человека.
1.2	Понятие о технике плавания. /Ср/	7	8	0	УК-7.1	Основные факторы, определяющие технику плавания. Статическое плавание. Равновесие тела в воде, центр тяжести и центр плавучести. Вертикальная и горизонтальная устойчивость тела и её влияние на технику плавания. Динамическое плавание.
1.3	Правила безопасности при занятиях плаванием с лицами, имеющими ограниченные возможности. /Ср/	7	6	0	УК-7.1	Техника спуска в воду и подъема (выхода) из воды. Критические ситуации и методика их преодоления при обучении плаванию.
	Раздел 2. Общая физическая подготовка			0		

2.1	Развитие быстроты. Круговые движения руками с максимальной скоростью. /Пр/	7	4	0	УК-7.2 УК-7.3	Круговые движения руками с максимальной скоростью с легкими гантелями, резиновыми амортизаторами и другими устройствами. Имитация гребковых движений на изокинетическом тренажере с малым сопротивлением.
2.2	Развитие силы. Динамические упражнения. Статические упражнения. /Пр/	7	4	0	УК-7.2 УК-7.3	Методы развития силы: изометрический (статический); изотонический; изокинетический; переменное сопротивление.
2.3	Развитие гибкости. Активные упражнения (рывковые и маховые движения отдельными частями тела); пассивные упражнения, статические упражнения с удержанием позы в конечной точке амплитуды движения. /Пр/	7	4	0	УК-7.2 УК-7.3	Упражнения для растягивания мышц шеи, туловища, бедер. Упражнения для развития подвижности в голеностопных суставах. Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.
2.4	Прием контрольных нормативов. /Пр/	7	4	0	УК-7.2 УК-7.3	
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка			0		
3.1	Развитие специальной выносливости. Равномерный (дистанционный) метод. /Пр/	7	6	0	УК-7.2 УК-7.3	Интервальное и «прерывистое» плавание с умеренной интенсивностью.
3.2	Развитие координационных способностей. Виды координационных способностей. /Пр/	8	4	0	УК-7.2 УК-7.3	Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движения. Способность к сохранению устойчивости. Чувство ритма. Способность к ориентированию в пространстве. Способность к произвольному расслаблению мышц.
3.3	Развитие «чувства воды». плавание на наименьшее количество гребков (в координации, при помощи рук и ног); плавание с заданным количеством гребков на дальность проплывания (в координации, при помощи рук и ног); плавание выполняя гребки одной рукой, «плавание на сцепление», плавание различными способами с акцентом на различные фазы гребка, плавание с выполнением укороченных гребков, плавание с необычной траекторией гребка. /Пр/	8	4	0	УК-7.2 УК-7.3	Плавание на спине, на груди вперед ногами, плавание в ластах. Проплывание дистанции в одежде.
3.4	Развитие «чувства воды». /Ср/	7	4	0	УК-7.2 УК-7.3	Плавание вперед ногами, выполняя гребки руками на груди, на спине. "Восьмерки."
	Раздел 4. Техническая подготовка			0		
4.1	Обучение технике плавания прикладными способами плавания. /Пр/	8	4	0	УК-7.2 УК-7.3	Плавание брассом на спине; плавание на боку; передвижение в воде полусидя; спиной вперед.
4.2	Обучение технике плавания спортивными способами. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй. /Пр/	8	4	0	УК-7.2 УК-7.3	Плавание по элементам и в координации

4.3	Обучение плаванию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Обучение плаванию лиц с нарушениями интеллекта. Обучение плаванию лиц с нарушениями слухового анализатора. Обучение плаванию лиц с нарушениями зрительного анализатора. /Пр/	8	6	0	УК-7.2 УК-7.3	Обучение плаванию лиц с нарушениями интеллекта. Обучение плаванию лиц с нарушениями слухового анализатора. Обучение плаванию лиц с нарушениями зрительного анализатора.
	Раздел 5. Коррекционная подготовка			0		
5.1	Гидрореабилитация в тренировке пловцов. /Ср/	8	10	0	УК-7.2 УК-7.3	Упражнения у бортика. Упражнения в вертикальном положении с поддерживающими плавательными средствами. Упражнения для верхних конечностей с резиновыми жгутами.
	Раздел 6. Психологическая подготовка			0		
6.1	Психорегулирующая тренировка (на расслабление и на мобилизацию). Формирование позитивного мышления при помощи комплекса утверждений. Проведение тренингов на формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств. /Ср/	8	6	0	УК-7.2 УК-7.3	Проведение тренингов на формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств.
6.2	Психорегулирующая тренировка (на расслабление и на мобилизацию). Формирование позитивного мышления при помощи комплекса утверждений. Проведение тренингов на формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств. /Ср/	8	6	0	УК-7.2 УК-7.3	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Текущий контроль

Задания в рамках текущего контроля:

1. Выполнение контрольных нормативов
2. Устный опрос
3. Практическое задание - демонстрация упражнений
4. Реферат

5.2. Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации - зачёт.

Максимальное количество баллов по итогам дисциплины - 100 баллов.

Минимальное количество баллов для получения зачета (автоматически) - 61 балл.

5.3. Бально-рейтинговая система оценки

1. Выполнение контрольных нормативов:

- 25 м облегченный способ : руки брасс, ноги кроль - 1-5 баллов
 - 25м облегченный способ кроль на спине - 1-5 баллов
 - облегченный способ брасс на спине - 1-5 баллов
 - 25м ватерпольный кроль - 1-5 баллов
 - 50м с учетом времени вольный стиль - 1-5 баллов
- Итого 5x5=25 баллов

2. Устный опрос:

- правила безопасности при проведении занятий на воде.
- правила техники безопасности при осуществлении реабилитационной (восстановительной) деятельности лиц с ОВЗ с

- использованием средств плавания.
- группы упражнений по освоению с водой.
 - методика обучения технике плавания лиц с ОВЗ.
 - методика развития физических качеств лиц с ОВЗ.
 - упражнения для освоения облегченных способов плавания для лиц с ОВЗ.
 - игры и развлечения на воде для лиц с ОВЗ, классификация, методика применения.
 - урок плавания, типы, особенности.
- Итого 5x5=25 баллов

3. Практическое задание - заключается в демонстрации упражнений:

- упражнения по освоению с водой;
 - упражнения для освоения одного облегченного способа плавания;
 - упражнения для освоения одного прикладного способа плавания;
 - упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
 - упражнения для развития координационных способностей;
 - упражнения для развития выносливости
- Итого 8x5=40 баллов

4. Реферат - 10 баллов

Итого 61-100 баллов

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) / ПРАКТИКИ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л1.1	Мосунов Д. Ф., Григорьева Д. В., Мосунова М. Д.	Технологии гидрореабилитации: учеб. пособие	Санкт-Петербург: [б. и.], 2018	0	
Л1.2	Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С.	Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учеб. пособие для академ. бакалавриата	Москва: Юрайт, 2018	0	
Л1.3	Безотечество К. И.	Гидрореабилитация: учеб. пособие модуля дисциплины "Технологии физкульт.-спорт. деятельности" для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению - "Физ. культура" и "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)"	Москва: ФЛИНТА [и др.], 2016	1	https://e.lanbook.com/book/74696

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л2.1	Шпак С. Л., Казаков Д. Ю.	Методика гидрореабилитации: учеб. пособие по направлению 49.03.02 "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)"	Санкт-Петербург: [б. и.], 2015	0	
Л2.2	Петрова Н. Л., Баранов В. А.	Плавание. Начальное обучение с видеокурсом	Москва: Человек, 2013	1	https://www.iprbookshop.ru/27584
Л2.3	авт.-сост.: В. И. Жулепов, О. В. Булгакова, А. И. Глотов; Сургутский гос. ун-т	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб.-метод. пособие	Сургут: Изд-во СурГУ, 2009	0	
Л2.4	Ганчар И. Л.	Плавание. Теория и методика преподавания: учеб. для студентов фак. физ. воспитания и спорта высш. пед. учеб. заведений	Минск: Экоперспектива [и др.], 1998	0	

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	офисный пакет MS Office либо аналог (например, LibreOffice);
6.3.1.2	- система тестирования;
6.3.1.3	- программы для просмотра документов в формате pdf (Adobe Reader или аналог).

6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	1. lib.sibsport.ru – сайт библиотеки СибГУФК;
6.3.2.2	2. moodle.sibguflk.ru – образовательный портал и система дистанционного обучения;
6.3.2.3	3. sibsport.ru – официальный сайт вуза.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) / ПРАКТИКИ	
7.1	Учебные аудитории для проведения практических занятий – 103, 104, 106.
7.2	Оборудование – доска, экран, мультимедиа проектор, ноутбук, телевизор.
7.3	Аудитории для проведения практических занятий – 116.
7.4	Оборудование - Домашний кинотеатр, учебные видеофильмы – 5
7.5	Крытый бассейн, СОК «Альбатрос» – спортивный зал для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

8. ВИД, ТИП И СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ	
Вид практики	Свой
Форма проведения	нет
Способы проведения	нет
Тип практики	