

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт реабилитации и здоровья человека

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

_____ Т.В. Буйлова

« ____ » _____ 2022

Рабочая программа дисциплины

Оздоровительное и прикладное плавание в
адаптивной физической культуре

_____ (наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

_____ (бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

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

_____ (указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

_____ (указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

Очная/заочная

_____ (очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

_____ 2022 __ год

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
_____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Оздоровительное и прикладное плавание в адаптивной физической культуре» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Дисциплины по выбору (Б1.В. ДВ.02.01). Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы. Дисциплина преподаётся в 4 семестре.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции (код, содержание компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции | | Наименование оценочного средства |
|---|--|--|---|
| | Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора) | Результаты обучения по дисциплине** | |
| 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 | ОПК-1.1. Способен использовать: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы | Способен использовать: - историю и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение плавания как базового вида спорта; - воспитательные возможности занятий плаванием; - терминологию плавания; - средства плавания и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения упражнениям в воде; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и | Устный опрос. Тестовые задания. Доклад/презентация. Практическое занятие |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>обучения гимнастическим упражнениям; -способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; -правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности</p> | <p>физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках адаптивного плавания; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей плавания. - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; -методики обучения способам плавания; -методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного</p> | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>характера средствами спортивных и подвижных игр; -организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-1.2. Способен применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; -</p> | <p>Способен применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы,</p> | |
|--|---|---|--|

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, - подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу</p> | <p>средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию плавания; - распределять на протяжении занятия средства плавания, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании; - использовать средства плавания для формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием плавания; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного</p> | |
|--|---|---|--|

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и</p> | <p>выполнения любых упражнений в воде; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений плавания; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по плаванию; - использовать существующие методики проведения соревнований по плаванию, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного</p> | |
|--|---|---|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по</p> | <p>характера в бассейне; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по плаванию по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; -применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-1.3.: Способен к проведению комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне</p> | <p>здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> | |
| | | <p>Способен к проведению комплексов упражнений в воде с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой способов плавания и</p> | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени</p> | <p>прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств плавания для развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по подбору подвижной игры в бассейне с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств плавания с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p> | |
|--|--|--|--|

| | образовательной организации. | | |
|--|---|---|--|
| ОПК-2 : Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры | ОПК-2.1.: Способен использовать знания по - основные понятиям адаптивной физической культуры; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья; ОПК-2.2. : Способен решать задачи по - использованию и подбору средств и методов адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся ОПК-2.3. Способен применять опыт: - составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной терминологией; - обобщения и анализа информации. | Способен использовать знания по - основные понятиям адаптивной физической культуры; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья; Способен решать задачи по - использованию и подбору средств и методов адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся Способен применять опыт: - составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной терминологией; - обобщения и анализа информации. | <i>Устный опрос. Тестовые задания. Доклад/презентация Практическое занятие</i> |
| ПК-6 Способен планировать и проводить научно-исследовательскую деятельность по апробации и внедрению собственных и других методик адаптивной физической культуры и спортивной подготовки, физической реабилитации. | ПК-6.1 Способен организовать самостоятельную научно-исследовательскую деятельность; - разрабатывать и реализовывать проблемное исследование;. - осуществлять связь предмета исследования с практикой, обсуждать с коллегами актуальные научные события современности; ПК-6.2 Способен провести мониторинг новой литературы, опыта | Способен организовать самостоятельную научно-исследовательскую деятельность по оздоровительному и прикладному плаванию; - разрабатывать и реализовывать проблемное исследование;. - осуществлять связь предмета исследования с практикой, обсуждать с коллегами актуальные научные события | <i>Устный опрос. Тестовые задания. Доклад/презентация Практическое занятие</i> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>научной деятельности по теме исследования; - определить гипотезу исследования; -провести научный эксперимент, зафиксировать и статистически обработать его результаты;</p> <p>ПК-6.3 Способен к публичной демонстрации результатов научно-исследовательской деятельности; - подготовить к изданию научную статью, тезисы; - учебных пособий, методических материалов; - обосновать практическую значимость полученных результатов по апробации и внедрению собственных и других методик адаптивной физической культуры и спортивной подготовки, физической реабилитации.</p> | <p>современности;</p> <p>Способен провести мониторинг новой литературы, опыта научной деятельности по оздоровительному и прикладному плаванию; -определить гипотезу исследования; -провести научный эксперимент, зафиксировать и статистически обработать его результаты;</p> <p>Способен к публичной демонстрации результатов научно-исследовательской деятельности по оздоровительному и прикладному плаванию; - подготовить к изданию научную статью, тезисы; -учебных пособий, методических материалов; - обосновать практическую значимость полученных результатов по апробации и внедрению собственных и других методик адаптивной физической культуры и по оздоровительному и прикладному плаванию.</p> | |
|--|---|--|--|

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

| | очная форма обучения | заочная форма обучения |
|--------------------------------|----------------------|------------------------|
| Общая трудоемкость | 3 ЗЕТ | 3 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану | 108 | 108 |
| в том числе | | |

| | | |
|--|-----------|-----------|
| аудиторные занятия (контактная работа): | | |
| - занятия лекционного типа | 16 | 4 |
| - занятия семинарского типа | 16 | 4 |
| самостоятельная работа | 76 | 96 |
| Промежуточная аттестация – зачет | | 4 |

3.2. Содержание дисциплины

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины | Всего (часы) | | | в том числе | | | | | | | | | | | | Самостоятельная работа обучающегося, часы | | |
|---|--------------------------|---------|-------|---|---------|-------|--|---------|-------|-------|---------|-------|--|---------|-------|---|---------|--|
| | | | | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | из них | | | | | | | | | | | | | | |
| | Занятия лекционного типа | | | Занятия семинарского типа | | | | | | Всего | | | | | | | | |
| Очная | | Заочная | Очная | | Заочная | Очная | | Заочная | Очная | | Заочная | Очная | | Заочная | Очная | | Заочная | |
| Тема1. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания. Физические свойства воды и воздействие плавания на организм человека | 1 | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | 12 | | 1 | |
| Тема 2. Организация занятий по плаванию в плавательных бассейнах. Оборудование и инвентарь. Купание и плавание в естественных водоемах. Требования безопасности. Первая доврачебная помощь. | 1 | | 1 | 2 | | 1 | | | 1 | | | | | | 12 | | 14 | |
| Тема 3. Лечебное плавание. Организационно-методические основы. Организация занятий. Противопоказания к занятиям лечебным плаванием. | 1 | | 1 | 2 | | 1 | | | 1 | | | | | | 12 | | 1 | |
| Тема 4. Лечебное плавание в травматологии и | 1 | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | 12 | | 1 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|---|--|--|---|--|--|--|--|--|----|---|
| ортопедии. Лечебное плавание в клинике внутренних болезней, акушерстве и гинекологии. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 5. Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Организация занятий, материально-техническое обеспечение, требования к безопасности. | 1 | | 1 | 2 | | 1 | | | 1 | | | | | | 12 | 1 |
| Тема 6. Обучение плаванию инвалидов различных нозологий. | 1 | | 1 | 2 | | | | | 1 | | | | | | 12 | 1 |
| Тема 7. Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Основные принципы построения спортивной классификации. | 1 | | 1 | 2 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 1 |
| Тема 8. Организация, проведение и судейство соревнований. Достижения российских пловцов с ограниченными возможностями здоровья. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 1 |

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, групповых или индивидуальных консультаций, тестовых заданий, докладов/презентаций.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Тестовые задания оцениваются по пятибалльной системе. Учитывается количество (%) правильных ответов или правильно выполненных контрольных заданий:

- «отлично» – процент правильных ответов 80 - 100%;
- «хорошо» – процент правильных ответов 65 - 79,9%;
- «удовлетворительно» – процент правильных ответов 50-64,9%;
- «неудовлетворительно» – процент правильных ответов менее 50%.

Ситуационные задачи используются для оценки способности применять полученные знания на практике. Решение ситуационных задач оценивается по пятибалльной шкале:

- 2 балла – допущены серьезные ошибки логического и фактического характера, выводы отсутствуют;
- 3 балла – задание выполнено отчасти, допущены ошибки логического или фактического характера, предпринята попытка сформулировать выводы;

- 4 балла – задание в целом выполнено, но допущены несколько незначительных ошибок логического или фактического характера, сделаны выводы;
- 5 баллов – задание выполнено, сделаны правильные выводы.

Устный опрос проводится для оценки знаний студентами теоретического материала; способности логически верно и аргументировано излагать материал; умения анализировать факты и проблемные аспекты по теме. Применяется шкала «зачтено-незачтено»:

- «зачтено» – если студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Оценка «зачтено» ставится и в том случае, если студентом допущены незначительные неточности в ответах.
- «не зачтено» – имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

Доклады/презентации - оценивается полнота собранного теоретического материала; свободное владение содержанием; умение логически верно излагать материал; умение создавать содержательную презентацию; умение комплексно анализировать материал; способность иллюстрировать материал; умение работать с информационными ресурсами. Применяется пятибалльная шкала:

- «отлично» – доклад содержит полную информацию по представляемой теме, основанную на обязательных литературных источниках и современных публикациях; выступление сопровождается качественным демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); студент свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; точно укладывается в рамки регламента (7 - 10 минут).
- «хорошо» – представленная тема раскрыта, однако доклад содержит неполную информацию по представляемой теме; выступление сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий ясно и грамотно излагает материал; аргументировано отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы. «удовлетворительно» – выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, имеет затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса; отсутствует сопроводительный демонстрационный материал.
- «неудовлетворительно» – доклад имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации; выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, семинарских занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка рефератов, конспектов ответов на вопросы для семинарских занятий;
- выполнение письменных заданий, включая тестовые задания;
- решение задач;

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится в форме устного опроса, тестирования; оценки рефератов, письменных заданий, решения ситуационных задач и тестового контроля.

Вопросы и задания для самостоятельного контроля.

1. дайте общее понятие о здоровье и здоровом образе жизни.

2. расскажите о различиях рекреативного, лечебного и спортивного плавания.
3. расскажите об основных задачах, решаемых в лечебном и адаптивном плавании.
4. какое воздействие оказывает плавание на деятельность основных систем организма.
5. расскажите об основных физических свойствах воды.
1. опишите технику плавания кролем на груди. Положение тела и движение ногами, движение руками и дыхание, общее согласование движений.
2. опишите технику стартового прыжка с тумбочки.
3. опишите примеры игр с детьми при занятиях плаванием.
4. покажите подготовительные упражнения для освоения с водой.
5. опишите предварительную подготовку и проведение искусственной вентиляции легких.

Темы контрольных работ (для студентов ЗФО).

1. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания
2. Физические свойства воды и воздействие плавания на организм человека
3. Организация занятий по плаванию в плавательных бассейнах. Оборудование и инвентарь.
4. Купание и плавание в естественных водоемах. Требования безопасности. Первая доврачебная помощь.
5. Основные принципы оздоровительной тренировки. Построение тренировочных программ.
6. Лечебное плавание. Организационно-методические основы. Организация занятий. Противопоказания к занятиям лечебным плаванием.
7. Лечебное плавание в травматологии.
8. Лечебное плавание в ортопедии.
9. Плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
10. Плавание при заболеваниях дыхательной системы.
11. Плавание при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
12. Плавание при заболеваниях органов пищеварения, мочевого выделения и болезнях обмена веществ.
13. Плавание в гинекологии и при беременности.
14. Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Организация занятий, материально-техническое обеспечение, требования к безопасности.
15. Обучение плаванию лиц с нарушением слуха.
16. Обучение плаванию лиц с нарушением зрения.
17. Обучение плаванию лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.
18. Обучение плаванию лиц с нарушением интеллекта.
19. Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Основные принципы построения спортивной классификации.

20. Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Организация, проведение и судейство соревнований. Достижения российских пловцов-с ограниченными возможностями здоровья.

Контрольные вопросы и задания/задачи для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине, включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

| Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций) | Шкала оценивания сформированности компетенций | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|--|---|
| | плохо | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | очень хорошо | отлично | превосходно |
| | Не зачтено | | зачтено | | | | |
| <u>Знания</u> | Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. | Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки. |
| <u>Умения</u> | Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. | Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме. | Продemonстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов |
| <u>Навыки</u> | Отсутствие владения материалом. Невозможность | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые | Имеется минимальный набор навыков для | Продemonстрированы базовые навыки при решении | Продemonстрированы базовые навыки при решении | Продemonстрированы навыки при решении нестандартных | Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|----------------------------------|----------|
| | ть оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа | навыки. Имели место грубые ошибки. | решения стандартных задач с некоторыми недочетами | стандартных задач с некоторыми недочетами | стандартных задач без ошибок и недочетов. | ых задач без ошибок и недочетов. | ых задач |
|--|---|---|---|---|---|----------------------------------|----------|

Шкала оценки при промежуточной аттестации

| Оценка | | Уровень подготовки |
|------------|---------------------|--|
| зачтено | Превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» |
| | Отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| | Очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| | Хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| | Удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | Неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» |
| | Плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

1. дайте общее понятие о здоровье и здоровом образе жизни.
2. расскажите о различиях рекреативного, лечебного и спортивного плавания.
3. расскажите об основных задачах, решаемых в лечебном и адаптивном плавании.

4. какое воздействие оказывает плавание на деятельность основных систем организма.
5. расскажите об основных физических свойствах воды.

Задания и задачи.

6. опишите технику плавания кролем на груди. Положение тела и движение ногами, движение руками и дыхание, общее согласование движений.
7. опишите технику стартового прыжка с тумбочки.
8. опишите примеры игр с детьми при занятиях плаванием.
9. покажите подготовительные упражнения для освоения с водой.
10. опишите предварительную подготовку и проведение искусственной вентиляции легких.

5.2.1 Контрольные вопросы

| <i>вопросы</i> | <i>Код формируемых компетенций</i> |
|--|------------------------------------|
| Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания | ОПК-1 |
| Физические свойства воды и воздействие плавания на организм человека | ОПК-1 |
| Организация занятий по плаванию в плавательных бассейнах. Оборудование и инвентарь. | ОПК-1 |
| Основные принципы оздоровительной тренировки. Построение тренировочных программ. | ОПК-2 |
| Купание и плавание в естественных водоемах. Требования безопасности. Первая доврачебная помощь. | ОПК-2 |
| Лечебное плавание. Организационно-методические основы. Организация занятий. Противопоказания к занятиям лечебным плаванием. | ОПК-2 |
| Лечебное плавание в травматологии | ОПК-2 ПК-6 |
| Лечебное плавание в ортопедии. | ОПК-2 ПК-6 |
| Плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. | ОПК-2 ПК-6 |
| Плавание при заболеваниях дыхательной системы. | ОПК-2 ПК-6 |
| Плавание при заболеваниях и повреждениях нервной системы. | ОПК-2 ПК-6 |
| Плавание при заболеваниях органов пищеварения, мочевого выделения и болезнях обмена веществ. | ОПК-2 ПК-6 |
| Плавание в гинекологии и при беременности. | ОПК-2 ПК-6 |
| Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Организация занятий, материально-техническое обеспечение, требования к безопасности. | ОПК-2 ПК-6 |
| Обучение плаванию лиц с нарушением слуха. | ОПК-2 ПК-6 |
| Обучение плаванию лиц с нарушением зрения. | ОПК-2 ПК-6 |
| Обучение плаванию лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. | ОПК-2 ПК-6 |
| Обучение плаванию лиц с нарушением интеллекта. | ОПК-2 ПК-6 |
| Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Основные принципы построения спортивной классификации. | ОПК-1 |
| Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Организация, проведение и судейство соревнований. Достижения российских пловцов с ограниченными | ОПК-1 |

| | |
|-------------------------|--|
| возможностями здоровья. | |
|-------------------------|--|

5.2.2. Типовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК- 1 ОПК-2 ПК-6

Задание 1.

Образовательная функция АФК относится к _____ функциям.

Дать определение образовательной функции АФК.

Задание 8.

Развивающая функция АФК относится к _____ функциям.

Дать определение развивающей функции АФК.

Задание 9.

Воспитательная функция АФК относится к _____ функциям.

Комплект типовых тестовых и контрольных вопросов для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Контрольные и тестовые вопросы

Выберите один правильный ответ.

1. Назовите квалификацию выпускника, освоившего Госстандарт высшего профессионального образования по направлению «Адаптивная физическая культура»

А) Специалист – адаптолог;

Б) Специалист по физической культуре и спорту;

В) Бакалавр по адаптивной физической культуре;

Г) Педагог по адаптивной физической культуре

2. Назовите блоки дисциплин, определяющих содержание основной образовательной программы подготовки специалиста по адаптивной физической культуре

А) Физическая культура, коррекционная педагогика, медицина;

Б) Адаптивная физическая культура, физическая культура, коррекционная педагогика;

В) Физическая культура, медицина, лечебная физкультура;

Г) Физическая культура, медицина, коррекционная педагогика, адаптивная физическая культура

3. Вставьте пропущенное слово:

Физическая культура - часть культуры общества, деятельность по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для _____ (физического) совершенствования человека;

Типовые практические задания:

Задание 4. Дополнить ответ.

Принцип АФК _____ представляет собой положение о приоритете развития личности и ее интересов над интересами общества, создавая условия реализации гуманизма по отношению к инвалидам.

Задание 5. Дополнить ответ.

Принцип АФК _____ означает сохранение потребности в двигательной активности на протяжении жизни.

Задание 6. Дополнить ответ.

Принцип АФК _____ реализуется как процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе.

5.2.4. Темы курсовых работ, эссе, рефератов

Темы рефератов.

1. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания

2. Физические свойства воды и воздействие плавания на организм человека

3. Организация занятий по плаванию в плавательных бассейнах. Оборудование и инвентарь.

4. Купание и плавание в естественных водоемах. Требования безопасности. Первая доврачебная помощь.
5. Основные принципы оздоровительной тренировки. Построение тренировочных программ.
6. Лечебное плавание. Организационно-методические основы. Организация занятий. Противопоказания к занятиям лечебным плаванием.
7. Лечебное плавание в травматологии.
8. Лечебное плавание в ортопедии.
9. Плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
10. Плавание при заболеваниях дыхательной системы.
11. Плавание при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
12. Плавание при заболеваниях органов пищеварения, мочевого выделения и болезнях обмена веществ.
13. Плавание в гинекологии и при беременности.
14. Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Организация занятий, материально-техническое обеспечение, требования к безопасности.
15. Обучение плаванию лиц с нарушением слуха.
16. Обучение плаванию лиц с нарушением зрения.
17. Обучение плаванию лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.
18. Обучение плаванию лиц с нарушением интеллекта.
19. Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
- Основные принципы построения спортивной классификации.
20. Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Организация, проведение и судейство соревнований. Достижения российских пловцов с ограниченными возможностями здоровья.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов.- М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. Пособие.- М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 192 с.

б) дополнительная литература:

1. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: учеб. Пособие. – М., 2002.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. Пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М., 2004.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система КнигаФонд.
2. Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/project_authors.asp
3. Периодика онлайн
4. Библиографические базы, цитирование
5. Тестовый доступ
6. Локальные базы
7. Каталоги периодики
8. Переводимые/индексируемые в WoS журналы
9. BioMed Central
10. DOAJ-Direktory of Open Access Journals
11. HighWirePress

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебно-методические пособия, 1 компьютер с выходом в Интернет, проектор, экран.
- Компьютерный класс: 14 компьютеров с выходом в Интернет, проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО ННГУ по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Автор (ы) __Курникова М.В.____

Рецензент (ы) __Фомичева Е.Н.____

Заведующий кафедрой __Курникова М.В.____