

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт клинической медицины

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Оздоровительное и прикладное плавание в адаптивной физической
культуре

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Направленность образовательной программы
Физическая реабилитация

Форма обучения
очная, заочная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01 Оздоровительное и прикладное плавание в адаптивной физической культуре относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

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	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-8: Способен разрабатывать стратегии педагогического, реабилитационного, физкультурного и спортивного процессов в образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области физической реабилитации, адаптивной физической культуры и спорта и создавать условия для совместной деятельности с учреждениями и общественными организациями лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	<p>ПК-8.1: Способен вести, уточнять и модифицировать планирование специализированного образовательного процесса для отдельных контингентов обучающихся с особыми образовательными потребностями совместно с общественными организациями, осуществляющими деятельность в области адаптивной физической культуры, физической реабилитации и спорта, на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок.</p> <p>ПК-8.2: Способен решать задачи по распространению передового педагогического опыта среди организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры, физической реабилитации и спорта.</p> <p>ПК-8.3: Способен разрабатывать план издания учебных пособий, методических материалов для специалистов</p>	<p>ПК-8.1: Способен вести, уточнять и модифицировать планирование специализированного образовательного процесса по оздоровительному и прикладному плаванию для отдельных контингентов обучающихся с особыми образовательными потребностями совместно с общественными организациями, осуществляющими деятельность в области адаптивной физической культуры, физической реабилитации и спорта, на основе имеющихся типовых программ</p> <p>ПК-8.2: Способен решать задачи по распространению передового педагогического опыта среди организаций, осуществляющих деятельность в области оздоровительного и прикладного плавания</p> <p>ПК-8.3: Способен разрабатывать план издания учебных пособий, методических материалов по</p>	Собеседование	Зачёт: Контрольные вопросы

	образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры, физической реабилитации и спорта; - руководить подготовкой и проведением мастер-классов, круглых столов, семинаров со специалистами образовательной организации, организации физической реабилитации и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта, по вопросам внедрения новых направлений в развитии перспективных технологий деятельности в организациях данного профиля.	оздоровительному и прикладному плаванию для специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры, физической реабилитации и спорта; -руководить подготовкой и проведением мастер-классов, круглых столов, семинаров со специалистами образовательной организации, организации физической реабилитации и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта, по вопросам внедрения новых направлений в развитии перспективных технологий оздоровительного и прикладного плавания в организациях данного профиля		
--	---	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
Общая трудоемкость, з.е.	3	3
Часов по учебному плану	108	108
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	16	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	16	4
- КСР	1	1
самостоятельная работа	75	95
Промежуточная аттестация	0	4
	Зачёт	Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе								
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы		
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего				
	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	
Тема 1Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания. Физические свойства воды и воздействие плавания на организм человека	14	12	2	1	2	0	4	1	10	11	
Тема 2Организация занятий по плаванию в плавательных бассейнах. Оборудование и инвентарь. Купание и плавание в естественных водоемах. Требования безопасности. Первая доврачебная помощь.	14	13	2	0	2	1	4	1	10	12	
Тема 3Лечебное плавание. Организационно-методические основы. Организация занятий. Противопоказания к занятиям лечебным плаванием.	12	13	2	1	2	0	4	1	8	12	
Тема 4ечебное плавание в травматологии и ортопедии. Лечебное плавание в клинике внутренних болезней, акушерстве и гинекологии.	12	13	2	0	2	1	4	1	8	12	
Тема 5лавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Организация занятий, материально-техническое обеспечение, требования к безопасности.	12	13	2	1	2	0	4	1	8	12	
Тема 6 Обучение плаванию инвалидов различных нозологий.	14	13	2	0	2	1	4	1	10	12	
Тема 7Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Основные принципы построения спортивной классификации.	14	13	2	1	2	0	4	1	10	12	
Тема 8Организация, проведение и судейство соревнований. Достижения российских пловцов с ограниченными возможностями здоровья.	15	13	2	0	2	1	4	1	11	12	
Аттестация	0	4									
КСР	1	1						1	1		
Итого	108	108	16	4	16	4	33	9	75	95	

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема1. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания. Физические свойства воды и воздействие плавания на организм человека

Тема 2. Организация занятий по плаванию в плавательных бассейнах. Оборудование и инвентарь. Купание и плавание в естественных водоемах. Требования безопасности. Первая доврачебная помощь.

Тема 3. Лечебное плавание. Организационно-методические основы. Организация занятий. Противопоказания к занятиям лечебным плаванием.

Тема 4. Лечебное плавание в травматологии и 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.

Тема 6. Обучение плаванию инвалидов различных нозологий.

Тема 7. Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Основные принципы построения спортивной классификации.

Тема 8. Организация, проведение и судейство соревнований. Достижения российских пловцов с ограниченными возможностями здоровья.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

- 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

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-8:

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
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.

Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)

Оценка	Критерии оценивания
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

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения 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 несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	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 несущественными 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 базовых навыков.	При решении стандартных задач не	Имеется минимальный набор	Продemonстрированы базовые	Продemonстрированы базовые	Продemonстрированы навыки	Продemonстрирован творческий

	Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	подход к решению нестандартных задач
--	--	--	--	---	---	--	--------------------------------------

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «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».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-8

1. Физические свойства воды и воздействие плавания на организм человека
2. Организация занятий по плаванию в плавательных бассейнах. Оборудование и инвентарь.
3. Купание и плавание в естественных водоемах. Требования безопасности. Первая доврачебная помощь.
4. Основные принципы оздоровительной тренировки. Построение тренировочных программ.
5. Лечебное плавание. Организационно-методические основы. Организация занятий.
Противопоказания к занятиям лечебным плаванием.
6. Лечебное плавание в травматологии.
7. Лечебное плавание в ортопедии.
8. Плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Плавание при заболеваниях дыхательной системы.

10. Плавание при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
11. Плавание при заболеваниях органов пищеварения, мочевого выделения и болезнях обмена веществ.
12. Плавание в гинекологии и при беременности.
13. Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Организация занятий, материально-техническое обеспечение, требования к безопасности.
14. Обучение плаванию лиц с нарушением слуха.
15. Обучение плаванию лиц с нарушением зрения.
16. Обучение плаванию лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.
17. Обучение плаванию лиц с нарушением интеллекта.
18. Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Основные принципы построения спортивной классификации.

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

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	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	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно» или на уровне «плохо»

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физ. культура и спорт, 022400 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм. - М. : Академия, 2005. - 432 с. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 5-7695-1989-4 : 160.00., 2 экз.

Дополнительная литература:

1. Булгакова Нина Жановна. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями : Монография / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 313 с. - Дополнительное профессиональное образование. - ISBN 978-5-16-015465-7. - ISBN 978-5-16-107911-9., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=771784&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт"<http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского»
<https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации»
<https://online.edu.ru/public/promo>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

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 ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Автор(ы): Курникова Мария Владимировна, доктор социологических наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Курникова Мария Владимировна, доктор социологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 28 ноября 2024, протокол № №9.