

## Оздоровительное и прикладное плавание

**1 Цель дисциплины:** формирование профессионально-педагогических знаний, умений, навыков для проведения занятий по оздоровительному и прикладному плаванию с людьми различных возрастных групп, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

### **2 Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 (Б1.В.ДВ.6.2) по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», профили «Безопасность жизнедеятельности и физическая культура».

Предшествующими для изучения дисциплины являются «Плавание и методика преподавания», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Данная дисциплина предшествует подготовке к государственной итоговой аттестации.

### **3 Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- владение психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (СК-1).

В результате освоения содержания дисциплины студент должен:

#### **знать:**

- основы техники прикладных способов плавания, стартов и поворотов, а также требования к ее рациональным вариантам;
- основные принципы, средства и методы рекреационно-оздоровительного влияния плавания на организм человека;
- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию;
- основные приемы спасения тонущих и оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде;

#### **уметь:**

- выполнять упражнения, входящие в программу дисциплины;
- формулировать конкретные задачи проведения занятий по оздоровительному и прикладному плаванию 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 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 адекватно поставленным задачам современным научно обоснованным средствам и методам обучения и организационными приемами работы с занимающимися в области оздоровительного плавания.

**4 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.**