

Управление образования и науки Липецкой области

Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усманский многопрофильный колледж»

Утверждаю
Директор ГОБПОУ «Усманский
многопрофильный колледж»
_____ А.В. Небогин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.08.06 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО -
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ
(ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ)**

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО)
49.02.01 Физическая культура заочная форма обучения

Организация-разработчик: **Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение «Усманский
многопрофильный колледж»**

Разработчик:

Горелов А.Н. преподаватель физической культуры высшей
квалификационной категории

Рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии
физического воспитания

Протокол № от « » 2016г.

Председатель предметно-цикловой комиссии

_____ (Фролова Л.В.)

роспись

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08.06 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (плавание с методикой преподавания)

(заочная форма обучения)

по специальности 49.02.01 Физическая культура

Максимальное количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	114
Аудиторные	14
Лекции	--
Практические занятия	14
Самостоятельная работа студента	100
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированный зачет, контрольная работа

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина ОП.08.06 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (плавание с методикой преподавания) относится к группе общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла ППССЗ углубленной подготовки.

Целью освоения учебной дисциплины ОП.08.06 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (плавание с методикой преподавания) является *(цель указывается из программы)*

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:
уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (плаванию) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Разделы учебной дисциплины:

Раздел 1. Общие закономерности плавания

Раздел 2. Техника спортивного плавания

Раздел 3. Организация обучения и тренировки в плавании

Раздел 4. Бассейны, их оборудование и эксплуатация

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированный зачет, контрольной работы. Для проведения дифференцированный зачет, контрольной работы разработаны контрольно-оценочные средства, содержащие задания, показатели и критерии их оценки, правила выставления оценки.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА и ПРИМЕРНОЕ содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.08.06 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ (ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ)

1.1. Область применения примерной программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС ППСЗ **49.02.01 Физическая культура заочная форма обучения**

Примерная программа учебной дисциплины может быть использована всеми образовательными учреждениями, реализующими основную профессиональную образовательную программу среднего профессионального образования; в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и профессиональной подготовки педагогов образовательных учреждений.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: профессиональный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по плаванию
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию физкультурно-спортивной деятельности;
- обучать двигательным действиям изученных физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствие с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- историю и этапы развития изученных видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- терминологию изученных видов физкультурно-спортивной деятельности

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по плаванию в школе;
- методику обучения двигательным действиям;
- особенности и методику развития физических качеств основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря , особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 114 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 14 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 100 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>114</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>14</i>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	<i>14</i>
контрольные работы	<i>1</i>
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>100</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме:</i> контрольная работа; д.зачет	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины:

Плавание с методикой преподавания

Раздел 2. Плавание с методикой тренировки		42	
Тема 2.1. Плавание — жизненно важный навык	Самостоятельная работа обучающихся: Плавание в дореволюционной России. Развитие отечественного плавания после 1917 года.	5	
Тема 2.2. Общие закономерности плавания	Самостоятельная работа обучающихся: Основные термины и понятия. Свойства воды. Гидростатика. Гидродинамика. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений и дыхания. Анатомо-физиологические особенности организма и техника плавания.	15	
	Практические занятия Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений и дыхания.	2	
Тема 2.3. Техника спортивного плавания	Самостоятельная работа обучающихся: Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом дельфин. Техника стартов. Техника поворотов.	20	
	Практические занятия Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом дельфин. Техника стартов. Техника поворотов.	2	

Тема 2.4. Прикладное плавание	Самостоятельная работа обучающихся: Техника плавания способом на боку. Техника плавания способом брасс на спине. Техника ныряния. Техника погружения в воду с поверхности. Техника передвижения под водой. Плавание в усложненных условиях. Помощь тонущему. Оказание первой помощи пострадавшему. Виды утопления.	20	
	Практические занятия Техника плавания способом на боку. Техника плавания способом брасс на спине. Техника ныряния. Техника погружения в воду с поверхности. Техника передвижения под водой. Плавание в усложненных условиях. Помощь тонущему. Оказание первой помощи пострадавшему.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: Практическое оказание помощи потерявшему сознанию человеку, основные способы искусственного дыхания.	2	
Тема 2.5. Обучение плаванию	Самостоятельная работа обучающихся: Обучение плаванию дошкольников. Обучение плаванию школьников. Спортивная тренировка в плавании. Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения). Общая физическая подготовка. Изучение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Дельфин. Гибкость в плавании. Ловкость в плавании. Выносливость Скоростные способности. Развитие быстроты движений, составляющих соревновательную скорость. Игры и развлечения на воде. Методы обучения. Методы тренировки.	30	
	Практические занятия Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения). Общая физическая подготовка. Изучение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди.	6	

	<p>Кроль на спине. Брасс. Дельфин. Гибкость в плавании. Ловкость в плавании. Выносливость . Скоростные способности. Игры и развлечения на воде. Составление комплекса подводящих и имитационных упражнений. Освоение технических приемов разных видов плавания.</p>		
Тема 2.6. Организация обучения и тренировки в плавании	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Плавание в дошкольных учреждениях. Плавание в общеобразовательной школе. Плавание в профессиональной школе. Плавание в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ). Занятия плаванием и водные процедуры в группах здоровья. Плавание в спортивно-оздоровительном лагере.</p>	10	
Тема 2.7. Бассейны, их оборудование и эксплуатация	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Правила поведения при купании. Основные правила безопасности при занятиях плаванием. Причины несчастных случаев на воде. Спасательные средства. Вспомогательные средства. Зал для «сухого» плавания. Тренажерные устройства в воде. Методический кабинет бассейна. Специальное оборудование и инвентарь. Восстановительный центр.</p>	5	
	<p>Практические занятия Правила поведения при купании. Основные правила безопасности при занятиях плаванием. Специальное оборудование и инвентарь</p>	2	
всего		114	

3. Условия реализации примерной программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета методики физического воспитания, спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;

Технические средства обучения: персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением, принтер, мультимедиа-проектор.

Оборудование и инвентарь для занятий в спортивном и тренажерных залах: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки,

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Пособие для желающих самостоятельно научиться плавать. С.А.Костюнин, В.В.Дементьев 2000.

2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие. - Издательский центр «Академия», 2011.

3. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие. - Издательский центр «Академия», 2011.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - Издательский центр «Академия», 2011.

5. Попов В, Чернышов А. Плавание М.»Физкультура и спорт»,2001

Дополнительные источники:

1. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе.
2. Власов А.А. Физическая культура и спорт. Краткий терминологический словарь. 2007г
3. Глазырин Л.Д. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.2007г.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Конспекты уроков для учителя физической культуры. 1 класс.Пособие для учителя. 2007г.
5. Байбородова Л.В. и др. Методика обучения физической культуре 1-11 классы. Методическое пособие. 2007г.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">• планировать, проводить и анализировать занятия по плаванию• выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;• использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;• обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;• подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;• использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначения и особенностями эксплуатации. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">• терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;• технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;• содержание, формы организации и методику проведения занятий по подвижным играм в школе;• методику обучения двигательным действиям .	<p>Итоговый контроль: Контрольная работа;д. зачет</p>

<ul style="list-style-type: none">• основы судейства • разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий особенности их эксплуатации;<ul style="list-style-type: none">• технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	
---	--