

Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усманский многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
ГОбПОУ «Усманский  
многопрофильный колледж»

\_\_\_\_\_ С.Г. Петухов

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины

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

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Уровень подготовки- углубленный

2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **49.02.01 Физическая культура**.

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 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

Председатель предметно-цикловой комиссии \_\_\_\_\_ Фролова Л.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

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

## 1.1. Область применения рабочей программы

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

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к профессиональному циклу программы подготовки специалистов среднего звена по направлению ОП.00. Общепрофессиональные дисциплины.

Дисциплина является практико-ориентированной. В ходе освоения данной учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими ряд способностей, а также профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности. Компетентности, сформированные в результате освоения программы, необходимы при изучении профессиональных модулей.

**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 соответствии 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 рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 116 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 77 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 39 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>116</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>77</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>75</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>39</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<ul style="list-style-type: none"><li>• изучение учебной литературы;</li><li>• составление планов конспектов уроков;</li><li>• написание рефератов;</li><li>• составление презентаций;</li><li>• составление тематического плана;</li></ul>	
<b><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

<b>Раздел 2. Плавание с методикой преподавания</b>			
Тема 1. Плавание — жизненно важный навык	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Плавание в дореволюционной России. Развитие отечественного плавания после 1917 года.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания.</p>	2  11	
Тема 2. Техника спортивного плавания	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом дельфин. Техника стартов. Техника поворотов.</p> <p><b>Практические занятия</b> Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом дельфин. Техника стартов. Техника поворотов.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить сообщение о технике стартов и поворотов.</p>	20  8	
Тема 3. Прикладное плавание	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 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.</p> <p><b>Практические занятия</b> Техника плавания способом на боку.</p>	10	

	<p>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.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Практическое оказание помощи потерявшему сознанию человеку, основные способы искусственного дыхания.</p>	10	
Тема 4. Обучение плаванию	<p>Содержание учебного материала:  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.</p>	10	
	<p><b>Практические занятия</b>  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.  Игры и развлечения на воде.  Составление комплекса подводящих и имитационных упражнений.  Освоение технических приемов разных видов плавания.</p>	30	

	Основные правила безопасности при занятиях плаванием. Специальное оборудование и инвентарь		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подбор игр, проводимых на воде. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования техники плавания. Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях.	10	
Тема5. Организация обучения и тренировки в плавании	Содержание учебного материала: 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.	4	
	Практические занятия Правила поведения при купании. Основные правила безопасности при занятиях плаванием. Специальное оборудование и инвентарь		
	<b>Дифференцированный зачет.</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего</b>	<b>116</b>	



### 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 2014.
2. Попов В, Чернышов А. Плавание.- М.Физкультура и спорт», 2017.

##### Дополнительные источники:

1. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе.
2. Власов А.А. Физическая культура и спорт. Краткий терминологический словарь. 2016г
3. Глазырин Л.Д. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл. 2014г.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Конспекты уроков для учителя физической культуры. 1 класс. Пособие для учителя. 2014г.
5. Байбородова Л.В. и др. Методика обучения физической культуре 1-11 классы. Методическое пособие. 2017г.

### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• планировать, проводить и анализировать занятия по плаванию</li><li>• выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>• использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>• обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>• подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</li><li>• использовать оборудование и инвентарь для занятий</li></ul>	<p>Текущий контроль: устный,</p> <p>оценка проведения практического занятия; проверка и оценка конспектов занятий; взаимопроверка и взаимооценка на практических занятиях; самопроверка и самооценка выполненных упражнений;</p>

различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначения и особенностями эксплуатации.

**знать:**

- 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 .
- основы судейства
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

рефераты и презентации;  
нормативы по технике безопасности.

Итоговый контроль:

Д.зачет