

Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усманский многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:
директор
ГОбПОУ «Усманский
многопрофильный колледж»

_____ Небогин А. В.

« _____ » _____ 2016г.

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

2016г.

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 « _____ » _____ 2016г.

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 114 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 76 часов;
самостоятельной работы обучающегося 38 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>114</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	74
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	38
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<ul style="list-style-type: none">• изучение учебной литературы;• составление планов конспектов уроков;• написание рефератов;• составление презентаций;• составление тематического плана;	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Раздел 2. Плавание с методикой преподавания			
Тема 1. Плавание — жизненно важный навык	Содержание учебного материала: Плавание в дореволюционной России. Развитие отечественного плавания после 1917 года.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания.	11	
Тема 2. Техника спортивного плавания	Содержание учебного материала: 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение о технике стартов и поворотов.	7	
Тема 3. Прикладное плавание	Содержание учебного материала: 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.	10	
	Практические занятия		

	<p>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.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Практическое оказание помощи потерявшему сознанию человеку, основные способы искусственного дыхания.</p>	10	
<p>Тема 4. Обучение плаванию</p>	<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>Практические занятия 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.</p>	30	

	Освоение технических приемов разных видов плавания. Основные правила безопасности при занятиях плаванием. Специальное оборудование и инвентарь		
	Самостоятельная работа обучающихся: 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		
		Всего114	

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 2012.

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», 2013.

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. 2013г

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. 2012г.

5. Байбородова Л.В. и др. Методика обучения физической культуре 1-11 классы. Методическое пособие. 2012г.

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
уметь: <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	Текущий контроль: устный, оценка проведения практического занятия; проверка и оценка конспектов

<p>физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 style="text-align: center;">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 . • 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. 	<p>занятий;</p> <p>взаимопроверка и взаимооценка на практических занятиях;</p> <p>самопроверка и самооценка выполненных упражнений; рефераты и презентации; нормативы по технике безопасности.</p> <p>Итоговый контроль: Д.зачет</p>
---	--