

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«ХРЕНОВСКОЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Г.Ф. МОРОЗОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ОП. 08. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

ОП.08.05 ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

профессионального цикла

программа подготовки специалистов среднего звена

по специальности 49.02.01 Физическая культура

с. Слобода

2021 г.

Одобрено
МО преподавателей общего
гуманитарного
и социально-экономического цикла
цикла УГ спец.
49.00.00 «Физическая культура и спорт»

Председатель

Л.И.Баркова Л.И.Баркова

Утверждаю

Зам. директора по учебной работе

Т.Г.Круподерова Т.Г.Круподерова

Согласовано

Методист Е.В.Хрулева Е.В.Хрулева

Разработчик:

Кащенко А.А – преподаватель ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г.Ф. Морозова»

Программа рекомендована методическим объединением преподавателей
общего гуманитарного и социально-экономического цикла УГ спец.
49.00.00 «Физическая культура и спорт» государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения Воронежской области
«Хреновской лесной колледж имени Г.Ф. Морозова»

Протокол заседания комиссии № 1 от « 01 » сентября 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Плавание с методикой преподавания»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 49.02.01 «Физическая культура»

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и переподготовке учителей физической культуры.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Плавание с методикой преподавания» входит в профессиональный цикл, в блок общепрофессиональных дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным 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 освоения 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 изученным 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;
- 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.

В результате освоения дисциплины формируются **общие компетенции**, включающие в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения дисциплины формируются **профессиональные компетенции**, включающие в себя способность:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов;
- практические занятия - 28 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 24 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	28
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24
в том числе:	
1. Изучить спортивную терминологию, применяемую в плавании.	2
2. Изучить единую спортивную классификацию по плаванию.	2
3. Подобрать 2 – 3 игры на воде.	2
4. Изучить документы соревнований и порядок их оформления.	2
5. Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути их исправления в плавании кролем на груди; составить комплекс специальных упражнений на суше.	2
6. Изучить типичные ошибки, приемы возникновения и пути их исправления; совершенствовать технику плавания брассом.	2
7. Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути их исправления в плавании кролем на спине; составить комплекс специальных упражнений на суше.	4
8. Изучить типичные ошибки, причины возникновения и пути исправления в обучении стартам; изучить правила соревнований стартов.	4
9. Изучить правила, обеспечивающие безопасность при нырянии и оказание первой помощи тонущему.	4
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Подвижные игры с методикой преподавания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов
1	2	3
Тема 5.1. Плавание в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала	10
	1 История и этапы развития плавания. Техника безопасности.	2
	2 Спортивная работа по плаванию.	2
	3 Содержание, формы организации и методика проведения занятий по плаванию	4
	4 Правила, организация и проведения спортивных соревнований по плаванию.	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	Изучить спортивную терминологию, применяемую в плавании. Изучить единую спортивную классификацию по плаванию. Изучить документы соревнований и порядок их оформления.	4
Подобрать 2 – 3 игры на воде.	3	
Тема 5.2. Освоение техники специальных двигательных действий и овладение технологией обучения плаванию.	Содержание учебного материала	16
	Практические занятия.	
	Кроль на груди с методикой преподавания. Общая характеристика техники плавания кролем на груди. Демонстрация техники в воде. Упражнения для изучения элементов кроля на груди. Разбор основных ошибок и приемы их устранения. Пробное плавание кролем на груди. Изучение отдельных элементов техники плавания кролем на груди и их согласований. Совершенствование техники отдельных элементов и способа плавания в целом. Повышение уровня спортивной подготовленности. Динамика развития двигательных качеств.	2
	Кроль на спине с методикой преподавания. Общая характеристика техники плавания кролем на спине. Демонстрация техники в воде. Показ в воде упражнений для изучения элементов кроля на спине. Разбор основных ошибок и приемы их устранения. Пробное плавание кролем на спине. Изучение отдельных элементов техники плавания кролем на спине и их согласований. Совершенствование техники отдельных элементов и способа плавания в целом.	2
	Брасс с методикой преподавания. Общая характеристика техники плавания брассом. Демонстрация в воде техники брасса в целом. Упражнения для изучения брасса. Имитационные упражнения. Основные ошибки и способы их устранения. Пробное плавание изучаемым способом. Выполнение отдельных элементов техники брасса и их согласований. Совершенствование техники отдельных элементов и способа плавания в целом	2
	Пробное плавание кролем на груди. Пробное плавание кролем на спине. Пробное плавание брассом.	2
	Совершенствование техники отдельных элементов и способа плавания в целом.	4
	Совершенствование техники отдельных элементов и способа плавания в целом	4
	Самостоятельная работа.	
	Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути их исправления в плавании кролем на груди; Изучить типичные	5

	ошибки, причины возникновения, пути их исправления в плавании кролем на спине, составить комплекс специальных упражнений на суше.	
	Самостоятельная работа. Изучить типичные ошибки, приемы возникновения и пути их исправления; совершенствовать технику плавания брассом.	5
Тема 5.3. Техника стартов с методикой преподавания.	Содержание учебного материала	8
	Практические занятия.	
	Общая характеристика и значение старта. Демонстрация техники старта с тумбочки и воды. Исходное положение, движение туловища, рук, ног и головы при полете, входе в воду, скольжении и выхода из воды. Техника дыхания при выполнении старта.	2
	Разбор основных ошибок и приемы их устранения. Последовательное выполнение подводящих упражнений для изучения стартов. Старт без команды и под команду.	2
	Подводящие упражнения для изучения старта. Подготовительные упражнения на суше для ознакомления с формой и характером движений элементов стартового прыжка с тумбочки.	2
	Совершенствование техники выполнения отдельных элементов и старта в целом.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить типичные ошибки, причины возникновения и пути исправления в обучении стартам; изучить правила соревнований стартов.	3
Тема 5.4. Техника поворотов с методикой преподавания.	Содержание учебного материала	8
	Практические занятия.	
	Общая характеристика и значение поворотов. Демонстрация в воде техники основных видов поворотов на груди и на спине.	2
	Основные ошибки и приемы их устранения.	2
	Подготовительные упражнения на суше для развития ловкости и гибкости. Подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений, выход на поверхность.	2
	Совершенствование техники выполнения отдельных элементов поворота, многократное выполнение.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить правила, обеспечивающие безопасность при нырянии и оказание первой помощи тонущему.	4
Тема 5.5. Техника прикладного плавания с методикой преподавания.	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия.	
	Техника способов плавания брассом на спине и боку. Техника ныряния в длину и глубину. Правила, обеспечивающие безопасность при нырянии.	2
	Техника спасения тонущего. Техника освобождения от захватов тонущего, его транспортировка, оказание первой помощи и искусственное дыхание. Приемы подплывания к тонущему на воде.	1
	Упражнения для освоения техники погружения в воду и изменение направления тела в воде	1
	Совершенствование приемов спасения тонущего и избранного способа транспортировки его к берегу по воде.	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Универсальный спортивный зал
 2. Плавательный бассейн
- Оборудование: спортивный инвентарь

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой.- 2-е изд. – М.:Издательство Юрайт, 2019. -344с. – (Серия: Профессиональное образования).
2. Плавание: учебник для студ.учреждений высшего образования/[А.А.Литвинов, А.В.Козлов, Е.В. Ивченко и др.]; под ред. А.А. Литвинова – 3-е изд., стер. – М.: издат.центр «Академия», 2014.-272с.

Дополнительная литература:

1. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов фак. физ. воспитания пед. инст. по спец. «Физическое воспитание» - М.: Просвещение, 1981.– 304с.
2. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 247 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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)	Формирование компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: -планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно- спортивной деятельности; -выполнять профессионально значимые двигательные	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	-наблюдение в ходе педагогической практики;

<p>действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p> <p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.</p> <p>ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.</p> <p>ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.</p> <p>ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс результаты учения.</p> <p>ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.</p> <p>ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.</p> <p>ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.2. Проводить внеурочные</p>	<ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка выполнения практического задания; - экспертная оценка выполнения практического задания; - экспертная оценка выполнения практического задания; - экспертная оценка выполнения практического задания; <p>Устный опрос</p> <p>Письменный опрос по карточкам</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование; выполнения (отчетов) практических работ; выполнения индивидуальных домашних заданий;
---	---	--

<p>действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным 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; - 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. 	<p>мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.</p> <p>ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.</p> <p>ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p> <p>ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p> <p>ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - тестирование; - тестирование; -выполнение практического задания; -выполнение практического задания; - тестирование; - тестирование; - сообщения -выполнение практического задания экзамен
--	--	--