Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Нуколаевич Стерство образования и науки Российской Федерации

Должность: Ректор Дата подписания: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19 **СКурский государств**енный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

УТВЕРЖДЕНО протокол заседания ученого совета от 30.10.2023 №4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Плавание с методикой преподавания



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

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Разработчик: Косинов С.И. – старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры

ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр 3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Плавание с методикой преподавания»

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и программах повышения квалификации и переподготовки специалистов по физической культуре.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в профессиональный цикл: общепрофессиональные дисциплины.

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

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

OK 1	Выбирать способы решения задач профессиональной		
	деятельности применительно к различным контекстам		
OK 2	Использовать современные средства поиска, анализа и		
	интерпретации информации и информационные технологии		
	для выполнения задач профессиональной деятельности.		
OK 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе		
	и команде		
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию,		
	демонстрировать осознанное поведение на основе		
	традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в		
	том числе с учетом гармонизации межнациональных и		
	межрелигиозных отношений, применять стандарты		
	антикоррупционного поведения.		
ОК 8	Использовать средства физической культуры для		
	сохранения и укрепления здоровья в процессе		
	профессиональной деятельности и поддержания необходимого		
	уровня физической подготовленности.		
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно- спортивную		
	работу.		
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере		
1111 1.2			
	подростков и молодежи, в том числе в специализированных		
	(профильных) лагерях		
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно-		

	оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и		
	мероприятия по тестированию населения по нормам		
	Всероссийского физкультурно спортивного комплекса.		
ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для		
	организации и проведения занятий по физической культуре и		
	спорту, физкультурно спортивной работы.		
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия		
	по физической культуре		
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре		
ПК 3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать		
	процесс и результаты педагогической деятельности и обучения		
	по предмету «Физическая культура».		
ПК 3.5	Организовывать и осуществлять внеурочную		
	деятельность в области физической культуры.		

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен уметь:

выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовнонравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу в области плавания;

организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях;

организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;

организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно спортивного комплекса;

разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по плаванию, физкультурно спортивной работы;

проводить учебные занятия по плаванию;

организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.;

осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по плаванию.

знать:

средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

способы проявления гражданско-патриотической позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

способы определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия по плаванию;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 32 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 30 часов;

Консультации 2 часов.

Лекционные занятия, уроки 14 часов практическая работа 16 часов

самостоятельной работы обучающегося 2 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	30
В т.ч. Лекционные занятия	14
Практические занятия	16
Самостоятельная работа обучающегося	2
Итоговая аттестация в форме Экзамена	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ««Плавание с методикой преподавания»»

Наименование	Содержание учебного материала, практические занятия и	Объем	Уровень
разделов и тем	самостоятельная работа обучающихся	часов	освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Плавание в системе физического воспитания и основы методики обучения			
Тема 1.1. История, этапы	Содержание лекционных занятий		
развития плавания	История возникновения плавания, плавание с методикой тренировки как учебный предмет.	2	
Тема 1.2. Плавание как учебная дисциплина	Классификация предмета «Плавание», разновидности спортивно- оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий плаванием	2	
Тема 1.3. Общие закономерности плавания	Анатомические и физиологические основы плавания. Элементы движений пловцов.	2	
Тема 1.3. Основы	1 Цель и задачи обучения плаванию. Принципы обучения плаванию.	2	
методики обучения	2 Методы обучения плаванию.	2	
плаванию	3 Средства обучения плаванию.	2	
	4 Классификация ошибок и причины их возникновения.	2	
Раздел 2 Техника			
профессионально-			
значимых двигательных			
действий в спортивном			
плавании и методика обучения			
Тема 2.1. <i>_Техника</i>			

спортивных способов плавания с методикой Тема 2.2. Техника	Практическое занятие Техника плавания кролем на груди. Методика обучения. Техника плавания кролем на спине. Методика обучения. Техника плавания брассом. Методика обучения. Общие требования к рациональной технике движений руками при плавании.	6	
стартов и поворотов в спортивном плавании	Практические занятия Техника стартов и поворотов. Методика обучения.	2	
Тема 2.3. Тема 2.3. <i>Особенности и</i>	Практическое занятие	4	
методика воспитания физических качеств в плавании	Методы и средства обучения плаванию Общая физическая подготовка пловца. Специальная физическая подготовка пловца		
Раздел 3.Организация занятий по плаванию в системе физического воспитания			
Тема 3.1 _ <i>Организация и</i>			
планирование занятий по плаванию	Практическое занятие Организация и проведение урока по плаванию с детьми школьного возраста. Правила безопасности и спасение утопающих в условиях естественного водоема. Оказание первой медицинской помощи при утоплении.	4	
Самостоятельная работа.	Анализ литературы и видео материалов по тематике занятий	2	

Всего 32

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует Учебный кабинет - рабочие места по количеству обучающихся:

- рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером, проектором, экраном, колонками;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (схемы, таблицы, портреты спортсменов и др.);
- Плавательный бассейн 25;50 метров оснащенный оборудованием: доски для плавания, лопатки для плавания, ласты, свисток, секундомер, стартовые флажки,

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

- 1. Чертов Н. В. Теория и методика плавания Ростов-н/Д: Издательство Южного
- федерального университета, 2011.
- 2. Степанова М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов:
 - учебное пособие Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017.

Дополнительные источники:

- 1. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. М.: Попурри, 2018. 288с. Текст: непосредственный.
- 2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.: Детство-пресс, 2005.- 112 с. Текст: непосредственный.
- 3. Карпенко Е Плавание. Игровой метод обучения. М.: Терра спорт, 2015-48. с. Текст: непосредственный.
- 4. Лафлин Т., Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 232с. Текст: непосредственный.
- 5. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 208с. Текст: непосредственный.
- 6. Маклауд Й. Анатомия плавания. М.: Попурри, 2017. 200с. Текст: непосредственный.
- 7. Начальное обучение с видеокурсом. М.: Человек,2015-148. с. Текст: непосредственный.

- 8. Педролетти М.Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. М.: Феникс 2016. 176с. Текст: непосредственный.
- 9. Козлов А.В. Основы техники плавания. / А.В. Козлов. СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. 37 с. Текст: непосредственный.
- 10 Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров.- М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.- 136 с., ил. Текст: непосредственный.
- 11. Меньшуткина Т.Г. Профессионально-педагогическое мастерство тренерапреподавателя по плаванию-СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 2000 48 с. Текст: непосредственный.
- 12 Меньшуткина Т.Г., Литвинов А.А, Новосельцев О.В., Непочатых М.Г.Плавание. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта: Учебно-методическое пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта,2002.- 117 с. Текст: непосредственный.

3.2.2 Сайты научных библиотек и каталогов

- 1. http://www.fina.org- Всемирная федерация плавания-
- 2. http://www.fismag.ru Журнал «Физкультура и спорт
- 3. http://www.swimtempo.ru Начальное обучение плаванию школа плавания.
- 4. http://swimming.hut.ru Клуб любителей плавания
- 5.Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ»
- 6.Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/;
- 7.Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/
- 8. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp:
- 9. Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/:

4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Плавание с методикой преподавания»

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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения			
Умения:	Практические задания			
- планировать, проводить и анализировать				
занятия по плаванию				
- выполнять профессионально значимые				
двигательные действия по плаванию	Экспертная оценка на			
- использовать терминологию плавания	,			
-применять приемы страховки и	практическом занятии			
самостраховки при выполнении физических	контрольная работа			
упражнений;				
-обучать двигательным плавания				

Знания:

- -историю и этапы развития плавания
- -техники профессионально значимых двигательных действий плавания
- -содержание, формы организации и методики проведения занятий плавания в школе;
- -методики обучения двигательным действиям плавания
- особенности организации и проведения соревнований по плаванию
- -технику безопасности и требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

практические задания

тестирование