

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор  А.А.Солонкин

« 30 » *Июля* 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Базовые и новые виды физкультурно-
спортивной деятельности (плавание)**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины... 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины..... 8
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ.13.04 «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ПЛАВАНИЕ)»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПЦ.13.04 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ВД 3(2) 3.2

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ВД 3(2): ПК 3.1- 3.5	<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание);</p> <p>использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (плавание);</p> <p>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в плавании;</p> <p>использовать оборудование и инвентарь для занятий базовыми и новыми видами</p>	<p>технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (плавание);</p> <p>терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (плавание);</p> <p>технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и само страховки (плавание);</p>

	<p>физкультурно-спортивной деятельности (плавание) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</p> <p>проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание).</p>	<p>методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (плавание);</p> <p>методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание);</p> <p>основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание).</p>
<p>ВД 1: ПК1.1; ПК1.3</p>	<p>определять цель, задачи и содержание разделов программы по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание) в образовательных учреждениях и с различным контингентом занимающихся</p> <p>определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы по плаванию</p> <p>разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы по плаванию.</p>	<p>нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы по плаванию, в образовательных учреждениях и с различным контингентом занимающихся;</p> <p>цели, задачи и содержание разделов программы по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание) в образовательных учреждениях и с различным контингентом занимающихся;</p> <p>цели и задачи физкультурно-спортивной работы по плаванию; направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы по плаванию</p> <p>требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы по плаванию;</p>

	<p>использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников;</p> <p>разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плаванию;</p> <p>оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;</p> <p>планировать работу судейской коллегии;</p> <p>- пользоваться контрольно-измерительными прибора-</p>	<p>формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плаванию;</p> <p>технологии организации и методике проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плаванию;</p> <p>- технологию разработки программы и плана физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия по плаванию;</p> <p>- методику проведения спортивно-оздоровительных соревнований по плаванию в рамках физкультурно-спортивных мероприятий;</p> <p>- технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>- виды физкультурно-спортивных сооружений по плаванию, оборудование и инвентаря, особенности их эксплуатации;</p> <p>- технику безопасности и требования к бассейнам, оборудованию и инвентарю по плаванию;</p> <p>- состав главной судейской коллегии по плаванию, и функции спортивных судей;</p>
--	---	---

	<p>ми;</p> <p>оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по плаванию.</p>	<p>- правила видов спорта (плавание),</p>
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	52
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	44

2.2.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Введение в предмет. Плавание в системе физического воспитания	Содержание материала: Предмет и задачи курса. Место и значение плавания в системе физической культуры. Плавание как вид спорта. Классификация и общая характеристика плавания. Значение плавания. История возникновения и основные этапы развития плавания. Основные понятия и терминология. Меры безопасности при занятиях плаванием. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий по плаванию. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий плаванием.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4
Тема 2. Физические, биомеханические, морфофункциональные факторы в плавании.	Содержание материала: Физические свойства воды. Особенности среды (воды), в которой происходит движение пловца: Особенности организма пловца: Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки и т.д. Силы, действующие на тело человека, находящегося в водной среде. 3-н Архимеда Плавучесть. Факторы, виды плавучести. Причины изменения положения тела в воде. Влияние плавучести на технику плавания. Подъемная сила. Сила тяги. Основные характеристики рабочих движений в плавании (кривая траектория, движение с ускорением, относительная продолжительность контакта с опорой, оптимальное положение тела и т.д.).	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 3 (2): ПК3.3
Тема 3. Анализ техники спортивных способов плавания	Содержание материала: Физические свойства воды. Особенности среды (воды), в которой происходит движение пловца:	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 3 (2): ПК3.3

	<p>Особенности организма пловца: Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки и т.д. Силы, действующие на тело человека, находящегося в водной среде. 3-н Архимеда Плавучесть. Факторы, виды плавучести. Причины изменения положения тела в воде. Влияние плавучести на технику плавания.</p> <p>Подъемная сила. Сила тяги. Основные характеристики рабочих движений в плавании (кривая траектория, движение с ускорением, относительная продолжительность контакта с опорой, оптимальное положение тела и т.д.). Ознакомление с нормами ГТО по плаванию, V-VI ступени.</p>		
Тема 4. Организация спортивно – массовых и физкультурно – оздоровительных мероприятий по плаванию.	<p>Практическое занятие: Организация и проведение соревнований по плаванию. Составление положения о соревновании по плаванию, именной, технической заявки, карточки участника. Ознакомление с обязанностями работы судей.</p>	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5
Тема 5. Планирование и учет учебной и физкультурно-массовой работы по плаванию	<p>Практическое занятие: Значение и виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, программа, поурочный план на четверть, конспект урока. Расписание занятий. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый.</p>	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5
Тема 6-18. Техника и методика обучения спортивным способам плавания.	<p>Практическое занятие: Упражнения на суше.</p> <p>Общеразвивающие и специальные упражнения. общеразвивающие упражнения на суше для мышц рук, ног, туловища и подвижности суставов. Специальные упражнения для развития качеств, необходимых пловцу: силы, гибкости, быстроты, выносливости.</p>	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
	<p>Практическое занятие: Упражнения для освоения с водой.</p> <p>Передвижения по дну без погружения головы в воду. Погружение под воду с задержкой дыхания на вдохе. Погружение с выдохом в воду, с открыванием глаз. Упражнения на всплытие. Лежание на поверхности воды на груди и спи-</p>	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;

	не. Упражнения в скольжении.		
	Практическое занятие: Обучение технике плавания кролем на спине Упражнения для изучения техники движения руками, ногами, дыхания на суше и в воде. Упражнения для изучения согласования движений руками, ногами и дыхания на суше и в воде.	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
	Практическое занятие: Обучение технике плавания кролем на груди Упражнения для изучения техники движения руками, ногами, дыхания на суше и в воде. Упражнения для изучения согласования движений руками, ногами и дыхания на суше и в воде.	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК 3.1-ПК 3.3;
	Практическое занятие: Обучение технике плавания брассом Упражнения для изучения техники движения руками, ногами, дыхания на суше и в воде. Упражнения для изучения согласования движений руками, ногами и дыхания на суше и в воде.	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
	Практическое занятие: Ознакомление технике плавания баттерфляй Упражнения для изучения техники движения руками, ногами, дыхания на суше и в воде. Упражнения для изучения согласования движений руками, ногами и дыхания на суше и в воде.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
	Практическое занятие: Обучение технике стартов и поворотов Упражнения для изучения техники старта с тумбочки на суше и в воде. Изучение упражнения для старта из воды. Обучение поворотам при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом (упражнения на суше, упражнения в воде).	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 20 -22. Совершенствование техники спортивных способов плавания	Практическое занятие: Совершенствование техники спортивных способов плавания	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 23.	Практическое занятие:		ОК 01; ОК 02;

Прикладное плавание	Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор. Доврачебная помощь. Спасательные средства, правила их применения. Транспортировка тонущего 25 м.	2	ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 24. Сдача контрольных нормативов пол плаванию	Практическое занятие: Выполнение контрольного норматива на дистанции 400 метров вольным стилем, без учета времени. Выполнение контрольного норматива на дистанции 50 м вольным стилем.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 25-26. Формирование профессиональных педагогических навыков. Учебная практика.	Практическое занятие: Организация группы для проведения урока. Подача команд, построение, сдача рапорта. Составление конспекта и обучающие общеразвивающим специальным упражнениям Проведение отдельных упражнений по обучению техники плавания. Проведение частей урока.	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5
Тема 27. Организация и проведение соревнований	Практическое занятие: Организация и проведение соревнований по плаванию. Участие в судействе соревнований по плаванию в зачет спартакиады. Обязанности судей. Правила соревнований. Семинар судей.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5;
	Итого	52	

Самостоятельная работа:

- комплекс упражнений на суше для овладения техникой плавания способом кроль на груди;
- комплекс упражнений на суше для овладения техникой плавания способом кроль на спине;
- комплекс упражнений на суше для овладения техникой плавания способом брасс;
- комплекс упражнений по освоению с водой;
- конспект техника и методика обучению плаванию способом баттерфляй;
- конспект техника и методика обучению плаванию способом кроль на груди;
- конспект техника и методика обучению плаванию способом кроль на спине;
- конспект техника и методика обучению плаванию способом брасс;
- конспект техника и методика обучению стартов и поворотов;
- правила соревнований по плаванию.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы: плавательные доски, колобажки для плавания, спасательные круги.

Кабинет «Базовые и новые виды физкультурной -спортивной деятельности» оснащенный оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы;

I. Основное оборудование:

- рабочие места обучающихся 17 учебных столов, 34 стула;
- рабочее место преподавателя.

II Технические средства:

- компьютер;
- медиапроектор;
- учебная доска.

III. Учебно-методический комплекс

(Универсальный) спортивный зал, гимнастические маты.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный

3.2.1. Основные печатные издания

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутын [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва :КноРус, 2021. — 339 с.

Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с.

Семенов, Л. А. Базовые и инновационные подходы в физическом воспитании: коррекционное развитие кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста / Л. А. Семенов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 116 с. — ISBN 978-5-507-45383-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/302582> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Основные электронные издания

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL:<https://book.ru/book/940095> (дата обращения: 28.02.2022). — Текст : электронный.

Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный

3.2.3. Дополнительные источники

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный

Литвинов А.А., Козлов А.В. Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/; под ред. А.А. Литвинова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<p>- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (плавание);</p> <p>технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (плавание);</p> <p>- технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание);</p> <p>- методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (плавание);</p> <p>- методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание);</p> <p>- основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание).</p>	<p>- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (плавание) в соответствии с требованиями;</p> <p>- описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (плавание);</p> <p>- перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание).;</p> <p>- описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (плавание).</p> <p>- описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание);</p> <p>- описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание).</p>	<p>оценка результатов выполнения практических заданий;</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
выполнять профессио-	- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание);	оценка результа-

нально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание);	вым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание) с учетом требований к технике ;	тов выполнения практических заданий;
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (плавание);	- соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание);	тестирование;
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в плавании;	- рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание);	оценка заданий при проведении текущего контроля;
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	- своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание);	промежуточной аттестации
проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	- подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия (плавание); - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание); - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание); - соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и но-	

	<p>вым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание);</p> <p>- выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание).</p>	
--	--	--

Контрольные нормативы

Пол	Способ плавания	Оценка (баллы)		
		«5»	«4»	«3»
ЮНОШИ	В/С 50 м (с)	45	50	55
	Плавание на спине 50м (с)	50	55	60
	Брасс 50 м (с)	50	55	60
ДЕВУШКИ	В/С (с)	55	60	1.05
	Плавание на спине (с)	60	1.05	1.10
	Брасс (с)	60	65	70
	Кроль на груди	На технику выполнения		
	Кроль на спине	На технику выполнения		
	Брасс	На технику выполнения		
	В/С 400 м	Без учета времени		
	Транспортировка тонущего 25м	На технику выполнения		