

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«КАМЕНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ РО «КамПК»  
Для Н.А. Гайдаенко  
документа № 30 от 30 августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП16. ПЛАВАНИЕ

в рамках основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по СПССЗ по специальности  
**49.02.01 Физическая культура**

г. Каменск-Шахтинский  
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ 27 октября 2014г., № 1355 (ред. от 25.03.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2014. №34956), учебного плана, Положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин.

**Организация-разработчик:** ГБПОУ РО «Каменский педагогический колледж»

**Разработчики:**

Кириевский А.В., преподаватель первой квалификационной категории

**Рецензенты:**

Полиенко Е.Г., руководитель физвоспитания ГБПОУ РО КХМТ, высшей квалификационной категории

Протасова Г.Г., преподаватель высшей квалификационной категории, председатель ПЦК

Программа рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей физической культуры

Протокол № 1 от 28 августа 2019г.

Председатель ПЦК



Протасова Г.Г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **Плавание**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

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

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в профессиональный цикл общепрофессиональных дисциплин вариативной части.

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

В результате освоения учебной дисциплины формируются общие компетенции:

- 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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления её целей, содержания, смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
- ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Актуализируются профессиональные компетенции:

- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
- ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

**через умения:**

- 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
- обучать двигательным действиям по основным способам плавания
- использовать оборудование и инвентарь для занятия плаванием

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику основных способов плавания;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по плаванию в школе;
- методику обучения спортивных способов плавания
- особенности и методику развития физических качеств обучающихся плаванию
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными способами плавания, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и правила поведения на воде

**1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – **174** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **114** часов;  
самостоятельной работы обучающегося – **60** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	<b>114</b>
в том числе:	
Практические занятия	<b>98</b>
Контрольные работы	-
Курсовая работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>60</b>
в том числе:	
Исторический обзор плавания в России	<b>2</b>
Техника спортивных способов плавания.	<b>18</b>
Выбор способа плавания для первоначального обучения и последовательность обучения различным способам плавания.	<b>4</b>
Упражнения, применяемые при обучении плаванию.	<b>8</b>
Разработка комплексов упражнений для развития физических качеств с использованием различных методов физического воспитания.	<b>4</b>
Подготовка раздаточного материала к урокам, наглядных пособий.	<b>3</b>
Работа с педагогической литературой	<b>7</b>
Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя.	<b>8</b>
Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе плаванием и другими видами двигательной деятельности.	<b>6</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме - экзамен</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	<i>1</i>
	1 Определение и содержание предмета плавание. Классификация основных видов и способов плавания. Задачи и характерные особенности плавания как средства физического воспитания, его воспитательное, оздоровительное, прикладное и спортивное значение.	1	
	2 Плавание в школах, лагерях труда и отдыха молодежи, училищах, техникумах, высших учебных заведениях. Плавание как учебно-педагогическая дисциплина в педагогическом колледже на отделении физической культуры	1	
	Самостоятельная работа обучающихся №1: Исторический обзор плавания в России	2	
<b>Тема 1.2. Общие основы техники плавания</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	2
	1 Понятие о технике плавания: основные факторы, влияющие на технику плавания. Физические свойства воды. Спортивные и неспортивные способы плавания. Закон Архимеда. Действие сил на тело. Общий центр тяжести тела и общий центр плавучести тела. Плотность и плавучесть тела человека и причины их колебаний.	1	
	2 Угол атаки тела пловца. Виды сопротивления воды: трение, вихреобразование, волнообразование. Лобовое сопротивление и подъемная сила при движении пловца вперед. Влияние физиологических функций на технику плавания. Техника дыхания. Чередование расслабления и напряжения мышц.	1	

<b>Тема 1.3 Техника облегченных способов и прикладного плавания</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>	<b>2</b>	
	1	Движение ног попеременные (как в кроле). Движения рук одновременные (без выноса их из воды). Согласование движений рук с дыханием. Координация движений рук и ног. Движения ног одновременные (упрощённые, как в брассе); движения рук одновременные (как в первой группе). Координация движений рук и ног. Движения ног одновременные (упрощённые как в дельфине); движения рук одновременные (как в первой группе). Координация движения рук и ног.			1
	2	Движения ног попеременные (как в кроле), движения рук поочерёдные (как в кроле, на груди и на спине) без выноса их из воды. Согласование движений рук с дыханием. Координация движений рук и ног.			1
	3	Общая характеристика и значение прикладного плавания. Виды прикладного плавания: ныряние в глубину и длину; спасание тонущих, техника плавания на боку и брассом на спине. Техника ныряния в глубину и длину.			1
	4	Техника спасания тонущего: плавание в одежде, подплывание к тонущему, приёмы транспортировки. Оказание помощи потерявшему сознание человеку. Очищение рта от посторонних предметов, удаление воды из лёгких, закрепление языка. Основные способы искусственного дыхания: «изо рта в рот», «изо рта в нос» на спине.			1
<b>Тема 1.4. Основы спортивной тренировки по плаванию детей различного школьного возраста.</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	<b>1</b>	
	1	Задачи и организация работы по плаванию с детьми в средней общеобразовательной школе, отделениях ДЮСШ, детских группах при бассейнах. Определение спортивной тренировки. Цели, задачи и условия тренировки.			1
	2	Основные средства тренировки. Содержание тренировки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, моральная и волевая подготовка пловца. Общая и специальная физическая подготовка пловца, как процесс совершенствования специальных физических способностей человека.			1
	Самостоятельная работа обучающихся №3: Выбор способа плавания для первоначального обучения и последовательность обучения различным способам плавания.				4
<b>Тема 1.5. Планирование и учёт учебной и внеклассной работы по плаванию с детьми.</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>		
	1	Планирование и учёт учебно-тренировочной работы по плаванию с детьми. Взаимосвязь планирования и учета. Виды планирования учебного материала. Виды учета.			2
	Самостоятельная работа обучающихся №8: Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя.				8

<b>Раздел 2. Практические занятия</b>		<b>102</b>	
<b>Тема 2.1 Изучение техники и методики обучения плаванию</b>	Содержание учебного материала		<b>8</b>
	1	Общеразвивающие и специальные упражнения, их роль и значение для овладения техникой плавания. Особенности применения ОР и СУ при обучении плаванию детей различного возраста	2
	2	Организация занятий. Последовательность обучения. Методы и методические приёмы обучения.	2
		Определение основных ошибок и приёмы их устранения.	2
	3	Упражнения для развития силы, гибкости, быстроты и подвижности в суставах с учётом	2
	4	техники каждого способа плавания	
	Самостоятельная работа обучающихся №5: Разработка комплексов упражнений для развития физических качеств с использованием различных методов физического воспитания.	4	
<b>Тема 2.2 Подготовительные упражнения для освоения с водой.</b>	Содержание учебного материала		<b>6</b>
	1	Общая характеристика подготовительных упражнений для освоения с водой. Основные группы упражнений.	1
	2	Передвижения ногами по дну без движения руками и с выполнением гребковых движений руками. Погружение в воду: до уровня подбородка, до уровня глаз- с головой. Открывание глаз в воде.	1
	3	Выдохи в воде через рот и нос, с закрытыми и открытыми глазами. Всплывание «поплавок», лежание на воде в положении на спине, на груди с разведёнными и сведёнными ногами и руками.	2
	4	Скольжения: на груди, на спине, на боку после отталкивания от дна бассейна, от стенки бассейна, после прыжка с бортика, тумбочки бассейна.	2
		Самостоятельная работа обучающихся №6: Подготовка раздаточного материала, наглядных пособий к урокам по плаванию.	3
<b>Тема 3.2 Облегчённые способы плавания и прикладное плавание</b>	Содержание учебного материала		<b>6</b>
	1	Общая характеристика техники облегчённых способов плавания. Изучение техники движения ног, дыхания, движения рук, согласование движения рук и ног, изучение облегчённых способов в целом.	2
	2	Ныряние в глубину и длину, спасание тонущего, техника плавания на боку и брассом на спине. Техника ныряния в глубину и длину.	2

	3	Техника спасания тонущего: плавание в одежде, подплывание к тонущему, приёмы транспортировки.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся №9: Занятия физической культурой, в том числе плаванием и другими видами двигательной деятельности.	6	
<b>Тема 4.2. Спортивные способы плавания</b>	Содержание учебного материала		<b>14</b>	
	1	<p>Плавание способом кроль на груди.</p> <p>Общая характеристика техники спортивных способов плавания: кроль на груди. Показ, объяснение и выполнение (стоя, лёжа, сидя) имитационных упражнений для ознакомления с формой движения отдельных элементов в каждом способе. Демонстрация в воде техники каждого способа и объяснение согласования его элементов. Разбор основных ошибок и приёмы их устранения.</p> <p>Изучение отдельных элементов техники плавания способом кроль на груди и их согласований в такой последовательности: движения рук, дыхание, согласование движений рук и дыхания, движения ног, согласование движений ног и дыхания, освоение способа в целом. Совершенствование техники отдельных элементов и их общего согласования в каждом изучаемом способе плавания.</p>	10	2
	2	<p>Старты.</p> <p>Общая характеристика и значение старта с тумбочки и из воды. Показ и объяснение отдельных элементов техники старта: исходное положение, движения туловища, рук, ног, головы при толчке, положение туловища, рук, ног, головы при полете, входе в воду. Скольжение и выход из воды. Техника дыхания при выполнении старта.</p> <p>Последовательное выполнение подводящих упражнений для изучения старта. Многократное выполнение основных элементов и упражнений для изучения старта с тумбочки (кроль на груди) по элементам: изучение исходных положений, техника движений и различных положений головы, туловища, рук и ног в фазах толчка, полёта, входа в воду и выхода из воды: вдох, задержка дыхания и выдох во время выполнения старта. Совершенствование техники выполнения отдельных элементов и старта в целом. Старт без команды и под стартовые команды.</p>	2	

	<p>3 Повороты.</p> <p>Общая характеристика и значение поворотов в плавании кролем на груди. Показ в воде и объяснение отдельных элементов техники поворотов: подход к повороту, собственно поворот, установка ног на стенку, толчок и скольжение после поворота, первые плавательные движения и выход на поверхность воды, техника вдоха, задержка дыхания при выполнении поворота. Показ, объяснение и выполнение подготовительных упражнений на суше для развития ловкости и гибкости.</p> <p>Изучение техники поворотов (кролем на груди) в такой последовательности: техника толчка от стены, скольжения и выдоха в воду, техника вращения и последующих фаз поворота (установка ног на стенку, толчок, скольжение и выход на дистанцию), техника подхода (подплывания) к повороту и вращения, целостное выполнение поворота.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся №4: Упражнения, применяемые при обучении плаванию.</p>	8	
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Плавание способом кроль на спине.</p> <p>Общая характеристика техники спортивных способов плавания: кроль на спине. Показ, объяснение и выполнение (стоя, лёжа, сидя) имитационных упражнений для ознакомления с формой движения отдельных элементов в каждом способе. Демонстрация в воде техники каждого способа и объяснение согласования его элементов. Разбор основных ошибок и приёмы их устранения.</p> <p>Изучение отдельных элементов техники плавания кроль на спине и их согласований в такой последовательности: движения рук, дыхание, согласование движений рук и дыхания, движения ног, согласование движений ног и дыхания, освоение способа в целом. Совершенствование техники отдельных элементов и их общего согласования в каждом изучаемом способе плавания.</p> <p>2 Старты</p> <p>Общая характеристика и значение старта из воды. Показ и объяснение отдельных элементов техники старта: исходное положение, движения туловища, рук, ног, головы при толчке, положение туловища, рук, ног, головы при полете, входе в воду. Скольжение и выход из воды. Техника дыхания при выполнении старта.</p> <p>Последовательное выполнение поводящих упражнений для изучения старта. Многократное выполнение основных элементов и упражнений для изучения старта из воды (кроль на спине) по элементам: изучение исходных положений, техника движений и различных положений головы, туловища, рук и ног в фазах толчка, полёта, входа в</p>	<p><b>16</b></p> <p>12</p> <p>2</p>	2

		воду и выхода из воды: вдох, задержка дыхания и выдох во время выполнения старта. Совершенствование техники выполнения отдельных элементов и старта в целом. Старт без команды и под стартовые команды.		
3		<p>Повороты.</p> <p>Общая характеристика и значение поворотов в плавании кролем на спине. Показ в воде и объяснение отдельных элементов техники поворотов: подход к повороту, собственно поворот, установка ног на стенку, толчок и скольжение после поворота, первые плавательные движения и выход на поверхность воды, техника вдоха, задержка дыхания при выполнении поворота. Показ, объяснение и выполнение подготовительных упражнений на суше для развития ловкости и гибкости.</p> <p>Изучение техники поворотов (кролем на спине) в такой последовательности: техника толчка от стены, скольжения и выдоха в воду, техника вращения и последующих фаз поворота (установка ног на стенку, толчок, скольжение и выход на дистанцию), техника подхода (подплывания) к повороту и вращения, целостное выполнение поворота.</p>	2	
Содержание учебного материала			<b>12</b>	
1		<p>Плавание способом дельфин (баттерфляй)</p> <p>Общая характеристика техники плавания способом дельфин. Показ, объяснение и выполнение (стоя, лёжа, сидя) имитационных упражнений для ознакомления с формой движения отдельных элементов в каждом способе. Демонстрация в воде техники каждого способа и объяснение согласования его элементов. Разбор основных ошибок и приёмы их устранения.</p> <p>Изучение отдельных элементов техники плавания способом дельфин и их согласований в такой последовательности: движения рук, дыхание, согласование движений рук и дыхания, движения ног, согласование движений ног и дыхания, освоение способа в целом. Совершенствование техники отдельных элементов и их общего согласования в изучаемом способе плавания.</p>	8	2
2		<p>Старты.</p> <p>Общая характеристика и значение старта с тумбочки. Показ и объяснение отдельных элементов техники старта: исходное положение, движения туловища, рук, ног, головы при толчке, положение туловища, рук, ног, головы при полете, входе в воду. Скольжение и выход из воды. Техника дыхания при выполнении старта.</p> <p>Последовательное выполнение поводящих упражнений для изучения старта. Многократное выполнение основных элементов и упражнений для изучения старта с</p>	2	

	3	<p>тумбочки (дельфин) по элементам: изучение исходных положений, техника движений и различных положений головы, туловища, рук и ног в фазах толчка, полёта, входа в воду и выхода из воды: вдох, задержка дыхания и выдох во время выполнения старта. Совершенствование техники выполнения отдельных элементов и старта в целом. Старт без команды и под стартовые команды.</p>	2	
		<p>Повороты.</p> <p>Общая характеристика и значение поворотов в плавании способом дельфин. Показ в воде и объяснение отдельных элементов техники поворотов: подход к повороту, собственно поворот, установка ног на стенку, толчок и скольжение после поворота, первые плавательные движения и выход на поверхность воды, техника вдоха, задержка дыхания при выполнении поворота. Показ, объяснение и выполнение подготовительных упражнений на суше для развития ловкости и гибкости.</p> <p>Изучение техники поворотов в плавание способом дельфин в такой последовательности: техника толчка от стены, скольжения и выдоха в воду, техника вращения и последующих фаз поворота (установка ног на стенку, толчок, скольжение и выход на дистанцию), техника подхода (подплывания) к повороту и вращения, целостное выполнение поворота.</p>		
		<p>Содержание учебного материала</p>	10	
	1	<p>Плавание способом брасс.</p> <p>Общая характеристика техники плавания: способом брасс. Показ, объяснение и выполнение (стоя, лёжа, сидя) имитационных упражнений для ознакомления с формой движения отдельных элементов в каждом способе. Демонстрация в воде техники каждого способа и объяснение согласования его элементов. Разбор основных ошибок и приёмы их устранения.</p> <p>Изучение отдельных элементов техники плавания способом брасс и их согласований в такой последовательности: движения рук, дыхание, согласование движений рук и дыхания, движения ног, согласование движений ног и дыхания, освоение способа в целом. Совершенствование техники отдельных элементов и их общего согласования в каждом изучаемом способе плавания.</p>	6	2
	2	<p>Старты.</p> <p>Общая характеристика и значение старта с тумбочки. Показ и объяснение отдельных элементов техники старта: исходное положение, движения туловища, рук, ног, головы при толчке, положение туловища, рук, ног, головы при полете, входе в воду, скольжения и выход из воды. Техника дыхания при выполнении старта. Последовательное выполнение поводящих упражнений для изучения старта.</p>	2	

	3	<p>Многократное выполнение основных элементов и упражнений для изучения старта с тумбочки способом брасс по элементам: изучение исходных положений, техника движений и различных положений головы, туловища, рук и ног в фазах толчка, полёта, входа в воду и выхода из воды: вдох, задержка дыхания и выдох во время выполнения старта. Совершенствование техники выполнения отдельных элементов и старта в целом. Старт без команды и под стартовые команды.</p>				
		<p>Повороты.</p> <p>Общая характеристика и значение поворотов в плавании способом брасс. Показ в воде и объяснение отдельных элементов техники поворотов: подход к повороту, собственно поворот, установка ног на стенку, толчок и скольжение после поворота, первые плавательные движения и выход на поверхность воды, техника вдоха, задержка дыхания при выполнении поворота. Показ, объяснение и выполнение подготовительных упражнений на суше для развития ловкости и гибкости.</p> <p>Изучение техники поворотов в плавании способом брасс в такой последовательности: техника толчка от стены, скольжения и выдоха в воду, техника вращения и последующих фаз поворота.</p>			2	
		Содержание учебного материала			12	
	1	Комплексное плавание.				
		Общая характеристика и значение комплексного плавания в подготовке пловцов.				
	2	Проплавание коротких отрезков 25 и 50 м всеми изученными способами в свободном темпе в любой последовательности с остановкой для отдыха после каждого отрезка и без остановки.				
		Проплавание коротких отрезков 25 м всеми изученными способами в свободном темпе в такой последовательности: кроль на спине, дельфин, брасс, кроль на груди.				
	3	Проплавание коротких отрезков 25 м всеми изученными способами в свободном темпе в такой последовательности: кроль на спине, дельфин, брасс, кроль на груди.				
		Проплавание дистанции 100 м в последовательности, предусмотренной правилами соревнований.				
	4	Проплавание дистанции 100 м в последовательности, предусмотренной правилами соревнований.				
		Проплавание дистанции 100 м в последовательности, предусмотренной правилами соревнований.				
	Самостоятельная работа обучающихся №2:					
Техника спортивных способов плавания.		9				
Содержание учебного материала		10				
1	Эстафетное плавание.					
	Общая характеристика и значение эстафетного плавания в подготовке пловцов.			2		
2	Классические и неклассические эстафеты в плавании. Эстафеты линейные, встречные, комбинированные, смешанные, вольным стилем.					
	Классические и неклассические эстафеты в плавании. Эстафеты линейные, встречные, комбинированные, смешанные, вольным стилем.			4		

	3	Эстафеты вольным стилем 4x25м; 4x50 м; 4x100 м. Комбинированные: 4x25 м; 4x50 м; 4x100 м.	4	
		Самостоятельная работа обучающихся №2: Техника спортивных способов плавания.	9	
<b>Тема 5.2. Изучение техники и методика обучения прикладному плаванию</b>		Содержание учебного материала	2	
	1	Общая характеристика и значение прикладного плавания. Виды прикладного плавания: ныряние в глубину и в длину, спасание тонущих, плавание на боку и брассом на спине. Разбор видоизменённой техники спортивных способов плавания, применяемых при нырянии в глубину и длину. Спасение тонущих. Демонстрация техники спасения тонущих. Изучение техники приёмов освобождения от захватов тонущего, его транспортировки, оказание первой помощи и искусственного дыхания. Изучение правил использования спасательных приборов и спасательного инвентаря.	1	2
	2	Обучение приёмам подплывания к тонущему и доставания его со дна. Изучение техники освобождения тонущего от захвата и способы транспортировки его к берегу. Совершенствование приемов спасения тонущего и избранного способа транспортировки его в воде. Оказание помощи потерявшему сознание человеку. Очищение рта от посторонних предметов, удаление воды из лёгких, закрепление языка. Основные способы искусственного дыхания Дальнейший уход за пострадавшим после восстановления дыхания.	1	
		Самостоятельная работа обучающихся №7: Работа с педагогической литературой.	7	
		<b>Экзамен</b>	6	
		<b>Всего:</b>	<b>174</b>	

**Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:**

- 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Данная учебная программа реализуется в течение 3, 4, 5 семестров. Каждый из разделов и тем программы конкретизируется в календарно – тематическом планировании и представлен рассредоточено в зависимости от образовательных задач на каждом этапе обучения, с учётом особенностей специальности.

Реализация учебной дисциплины требует наличия плавательного бассейна, учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; УДМК: программы, календарно-тематические планы, поурочные планы, лекционный материал, задания для самостоятельной работы обучающихся, задания для практических занятий, требования к написанию конспектов урока.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники**

1. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. - М.: ФиС, 2015
2. Плавание с методикой преподавания 2-е изд. Учебник для СПО Научная школа: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (г. Москва). Булгакова Н. Ж. [и др.] ; под общ. ред. Булгаковой Н.Ж. 344 с. 2019г. / Гриф УМО СПО

##### **Дополнительные источники**

1. Вайцеховский С.М., Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: ФиС, 2010
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 2007
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. – М.: ФиС, 2005
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор – М.: ФиС, 2005
5. Воронцов А.Р., Чеботарева И.В., Соломатин В.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов: Методические рекомендации. – Госкомспорт России, ВНИИФК 2010
6. Гордон С. М. Техника спортивного плавания. М.: ФиС, 2010
7. Зациорский В.М. и др. Биомеханические основы выносливости. – М.: ФиС, 2010
8. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание: Пер. с англ. – М.: ФиС, 2000
9. Каунсилмен Д.Е. Наука о плавании. – М.: ФиС, 2002
10. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. – М.: ГЦОЛИФК, 2002
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: ФиС, 2002
12. Макаренко Л.П. Профессионально-педагогическое мастерство тренера ДЮСШ по плаванию. – М.: ГЦОЛИФК, 2005
13. Макаренко Л.П. Прогнозирование в практической работе тренера по плаванию. - М.: ГЦОЛИФК, 2005
14. Плавание: Учебник для ИФК /Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 2009
15. Плавание: Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М., 2009

16. Плавание. Учебник для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Бутовича Н.А. - М.: ФиС, 2010
17. Румянцев В.А. Биомеханика спортивного плавания (Гидродинамическое сопротивление при плавании). – М.: ГЦОЛИФК, 2014
18. Румянцев В.А. Биодинамические закономерности техники гребковых движений при плавании человека. – М.: ГЦОЛИФК, 2014
19. Спортивное плавание: Программа по специализации тренерского факультета институтов физической культуры. – М.,2012.
20. Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: Фон, 2010
21. Фирсов З. П. Плавание для всех. - М.: ФиС, 2006
22. Формирование профессионально-педагогических умений у студентов в процессе обучения в институте физической культуры. – М.:ГЦОЛИФК,2002
23. Хальянд Р.Б., Тамп Т.А., Каал Р.Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля. – Таллин,2001
24. Булгакова Н.Ж. Плавание в оздоровительном лагере. - М.: ФиС, 2009
25. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение 2002
26. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 2002
27. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – М.: ФиС,2009
28. Васильев В.С. Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 2008
29. Макаренко Л. П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского факультета институтов ФК. - М.: ФиС, 2000.
30. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов фак-тов ФВ пед. институтов. - М.: Просвещение, 1999.
31. Плавание: Учебник для ИФК. Под ред. Н.А. Булгаковой. - М.: ФиС, 1996.
32. Биомеханика плавания: Зарубежные исследования (Под ред. В.М. Зациорского.) М.: ФиС, 2014.
33. Плавание: Учеб. для техникумов физ. культ. / Под ред. П 37 В.А. Парфенова/.-М.: Физкультура и спорт, 1981.-247с.,ил.
34. Вржесневский, И. В. Плавание: Учебник для средних физкультурных учебных заведений. Изд. 2-е, перераб. и доп. / И. В. Вржесневский - М.: Физкультура и спорт,1969. - 300 с.

### Журналы

1. «Физическая культура в школе»;
2. «Теория и практика физической культуры»;
3. «Физкультура и спорт»;
4. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»;
5. «Спорт в школе».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>освоенные умения:</b>	
планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности	Экспертная оценка практической работы
выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности	Дифференцированный зачет
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Письменная контрольная работа
обучать двигательным действиям по основным способам плавания	Экспертная оценка практической работы Дифференцированный зачет
использовать оборудование и инвентарь для занятия плаванием	Письменная контрольная работа
терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Тестирование Дифференцированный зачет
технику основных способов плавания	Письменная контрольная работа Дифференцированный зачет
содержание, формы организации и методику проведения занятий по плаванию в школе	Письменная контрольная работа Дифференцированный зачет
методику обучения спортивных способов плавания	Экспертная оценка письменного сообщения Письменная контрольная работа
особенности и методику развития физических качеств обучающихся плаванию	Экспертная оценка письменного сообщения Письменная контрольная работа
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными способами плавания, особенности их эксплуатации;	Письменная контрольная работа
технику безопасности и правила поведения на воде	Дифференцированный зачет

## Рецензия

на рабочую программу ОП. 16 Плавание для специальности 49.02.01  
Физическая культура, разработанную преподавателем Кам. ПК  
Кириевским А.В.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ № 1355 от 27.10.2014г., по специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочего учебного плана, положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей.

Содержание рабочей программы ОП. 16 Плавание охватывает весь материал, необходимый для обучения студентов средних специальных учебных заведений.

Рабочая программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку и часы на практические занятия.

В рабочей программе в полной мере отражены компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины, указан перечень и описание компетенций, а также требования к знаниям, умениям и навыкам, полученным в ходе изучения дисциплины.

В программе теоретические и практические занятия в основном включают в себя традиционные темы и разделы курса «Плавание» и по своему содержанию отвечают требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования.

Для проверки знаний обучающихся в программе предусмотрены различные виды контроля: практический зачет, дифференцированный зачет, тестирование, устный опрос, контрольная работа, экзамен.

Программа предусматривает проведение студентами учебной практики, самостоятельную работу.

Рекомендуемая литература к программе представлена достаточно широко, большой перечень дополнительной литературы.

Положительными сторонами программы является применение современных педагогических технологий обучения, а также разнообразие форм контроля знаний и умений обучающихся.

Данная рабочая программа соответствует современным требованиям по разработке рабочих программ и может быть использована в качестве действующей рабочей программы.

Рецензент:

Руководитель физвоспитания ГБПОУ РО КХМТ  
Преподаватель высшей квалификационной категории  Е.Г. Полиенко



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу ОП. 16 Плавание для специальности 49.02.01  
Физическая культура, разработанную преподавателем Кам. ПК  
Кириевским А.В.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ № 1355 от 27.10.2014г., по специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочего учебного плана, положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей.

Программа для педагогического колледжа по курсу Плавание, составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к уровню подготовки выпускников по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Опыт работы, накопленный в процессе преподавания плавания как учебно – спортивной дисциплины в педагогическом колледже, позволит спланировать распределение программного материала с учетом сложившихся традиций и материальной базы по плаванию.

Предлагаемая тематика теоретического и практического материала при изучении основных способов плавания, очередность изучения способов плавания, количество отведенных часов и методика обучения проверены длительной практикой и подтверждены конечными результатами, показанными студентами на зачетах и соревнованиях.

Самостоятельная работа студентов, а также учебная практика, предусмотренные программой, направлены на закрепление и расширение навыков педагогического труда, формирование личности будущего специалиста.

Контрольные нормативы, зачетные требования и экзамен по плаванию должны способствовать систематическому контролю, за усвоением программного материала.

Все это вместе взятое, дает возможность сделать вывод, что данная программа позволяет готовить специалистов по физической культуре высокой квалификации и рекомендуется для внедрения в процессе обучения на отделении физической культуры педагогического колледжа.

Рецензент:

Преподаватель высшей  
квалификационной категории Кам. ПК

Г.Г. Протасова

Подпись Г. Г. Протасова  
отдела кадров



Подпись: Г. Г. Протасова