

Министерство физической культуры и спорта Свердловской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ГАПОУ СО «УОР № 1 (колледж)»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4F4608FF173A2BA3FE0410F570E0AFD3
Владелец: Степанов Сергей Владимирович
Действителен: с 30.01.2023 до 24.04.2024

С.В. Степанов

Приказ № 12-10/5 от 30.08.2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ
ОП.13 «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Раздел 3. Плавание

для специальности среднего профессионального образования

49.02.01 Физическая культура

/для студентов 1 курса на базе среднего общего образования/

/для студентов 2 курса на базе основного общего образования/

Екатеринбург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.13 «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.13 «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП. 13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» /Раздел 3. Плавание/ является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 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. ПК 1.1- ПК 1.3; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(1): ПК 3.1.-ПК 3.4.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

OK	Общие компетенции	Умения	Знания
OK 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> • распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; • анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; • определять этапы решения задачи; • выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; • составлять план действия; • определять необходимые ресурсы; • владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; • реализовывать составленный план; • оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) 	<ul style="list-style-type: none"> • актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; • основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; • алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; • методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; • порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
OK 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • определять задачи для поиска информации; • определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; • структурировать получаемую информацию; • выделять наиболее значимое в перечне информации; • оценивать практическую значимость результатов поиска; • оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; • использовать современное программное обеспечение; • использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> • номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; • приемы структурирования информации; • формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; • порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.

ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты анткоррупционного поведения	<ul style="list-style-type: none"> описывать значимость своей специальности; применять стандарты анткоррупционного поведения 	<ul style="list-style-type: none"> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты анткоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией государственном иностранном языках	на и	<ul style="list-style-type: none"> • понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; • участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; • строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; • кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); • писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы 	<ul style="list-style-type: none"> • правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; • основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); • лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; • особенности произношения; • правила чтения текстов профессиональной направленности
-------	--	------	---	--

1.3. Профессиональный компетенции

Профессиональные компетенции	Навыки	Умения	Знания
Организация и проведение физкультурно-спортивной работы			
ПК 1.1 Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.	<ul style="list-style-type: none"> • Разработки общего плана физкультурно-спортивной работы • анализа и оценки физкультурно-спортивной работы 	<ul style="list-style-type: none"> • определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы • разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы • оценивать результативность физкультурно-спортивной работы 	<ul style="list-style-type: none"> • нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ • цели и задачи физкультурно-спортивной работы • направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы • требования к планированию и

			<p>технологию планирования физкультурно-спортивной работы</p> <ul style="list-style-type: none"> показатели результативности физкультурно-спортивной работы
ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях	<ul style="list-style-type: none"> разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи 	<ul style="list-style-type: none"> разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи 	<ul style="list-style-type: none"> значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи

			<ul style="list-style-type: none"> • основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи
ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.	<ul style="list-style-type: none"> • анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий • планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия • наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию • проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия • проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия • определения соответствия оборудования и инвентаря нормам 	<ul style="list-style-type: none"> • использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников • разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач • оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности • организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий • проводить и анализировать 	<ul style="list-style-type: none"> • формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий • технология организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий • технологию разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия • методику проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий • техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-

	техники безопасности	физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	<ul style="list-style-type: none"> участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной 	<ul style="list-style-type: none"> планировать работу судейской коллегии пользоваться контрольно – измерительными приборами оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к 	<ul style="list-style-type: none"> основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей

	ступенью	выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью	<ul style="list-style-type: none"> • правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) • содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью
Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности			
ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.	<ul style="list-style-type: none"> • изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию • планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий 	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта • анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) • осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта 	<ul style="list-style-type: none"> • нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта • разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) • технологию разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта

	<ul style="list-style-type: none"> разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы 	<ul style="list-style-type: none"> осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий 	<ul style="list-style-type: none"> педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта
ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.	<ul style="list-style-type: none"> подготовки, оформления и презентации результатов методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др. оформления портфолио профессиональных достижений 	<ul style="list-style-type: none"> готовить, оформлять, представлять и защищать результаты методической, исследовательской и проектной деятельности представлять результаты собственной профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы
Преподавание по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (по выбору)			
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	<ul style="list-style-type: none"> определения педагогических целей и задач, планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта 	<ul style="list-style-type: none"> определять педагогические цели и задачи, планировать учебные занятия с использованием различных методов, приемов и форм организации деятельности обучающихся находить, анализировать возможности использования и использовать источники необходимые для планирования учебных занятий (включая методическую литературу, 	<ul style="list-style-type: none"> технологию планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта

		<p>электронные образовательные ресурсы)</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий с учетом задач и особенностей образовательной программы образовательных запросов обучающихся (детей и их родителей (законных представителей), возможностей и условий их удовлетворения в процессе освоения образовательной программы фактического уровня подготовленности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей) особенностей группы обучающихся санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся 	
ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области	<ul style="list-style-type: none"> • проведения учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической 	<ul style="list-style-type: none"> • понимать мотивы поведения обучающихся, их образовательные потребности и запросы (детей и их родителей (законных представителей) 	<ul style="list-style-type: none"> • требования нормативных документов, определяющие особенности организации образовательной деятельности при реализации дополнительных

физической культуры и спорта.	<ul style="list-style-type: none"> • контролировать выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений • использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы обучения (в том числе информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), электронные образовательные и информационные ресурсы) с учетом: <ul style="list-style-type: none"> - задач дополнительной общеразвивающие программам в области физической культуры и спорта; - состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей); • осуществлять электронное обучение, использовать дистанционные образовательные технологии (если это целесообразно); 	<p>общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> • содержание и методику реализации дополнительных общеразвивающих программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания • формы и типы учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта • характеристики различных методов, форм, приемов и средств обучения при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта • техники и приемы вовлечения в деятельность, мотивации к освоению дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта
-------------------------------	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> • готовить обучающихся к участию в, соревнованиях 	<ul style="list-style-type: none"> • основные технические средства обучения, включая ИКТ, возможности их использования на занятиях и условия выбора в соответствии с целями и направленностью дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта • особенности работы с обучающимися, одаренными в области физической культуры и спорта и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья • требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся
ПК 3.3. Определять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях.	<ul style="list-style-type: none"> • педагогического наблюдения за обучающимися, анализа и интерпретации результатов педагогического наблюдения, с учетом задач, особенностей программы и обучающихся • контроля и оценки освоения дополнительных общеразвивающих 	<ul style="list-style-type: none"> • контролировать выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических 	<ul style="list-style-type: none"> • подходы к анализу учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта • требования к контролю и учёту при реализации дополнительных

	<p>программ, анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> текущего контроля, помочи обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях разработки рекомендаций по корректировке процесса освоения образовательной программы, собственной педагогической деятельности по результатам педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта 	<p>упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> устанавливать соответствие средства, методы и приемы физического воспитания поставленным целям и задачам создавать педагогические условия для формирования и развития самостоятельного контроля и оценки обучающимися процесса и результатов освоения образовательной программы определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ наблюдать за обучающимися, объективно оценивать процесс и результаты освоения дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в рамках установленных форм аттестации пользоваться контрольно-измерительными приборами анализировать и интерпретировать результаты педагогического 	<p>общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> характеристики и возможности применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания освоения дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта средства (способы) определения динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта особенности и организация
--	--	---	---

		<p>наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей программы и обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> ● использовать различные средства (способы) фиксации динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта ● корректировать процесс освоения образовательной программы, собственную педагогическую деятельность по результатам педагогического контроля и оценки освоения общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта подходы к анализу учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта 	<p>педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> ● понятия и виды качественных и количественных оценок, возможности и ограничения их использования для оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта ● методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта
ПК 3.4. Вести первичную учётноотчётную	<ul style="list-style-type: none"> ● ведения документации, 	<ul style="list-style-type: none"> ● составлять текущую и 	<ul style="list-style-type: none"> ● учётноотчётную документацию

документацию, обеспечивающую учебные занятия.	обеспечивающей реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта	<p>периодическую отчетность на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам</p> <ul style="list-style-type: none"> ● вести учебную, плановую документацию, документацию учебного помещения (при наличии) на бумажных и электронных носителях 	и требования к её ведению
---	--	--	---------------------------

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч. в форме практической подготовки	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	15
практические занятия	44
курсовая работа (проект)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	7
Промежуточная аттестация (экзамен)	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности «Раздел 3. Плавание».

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад.часов	В форме практик.подготовки	В т.ч. в форме практических занятий и лаб.работ	В т.ч. в форме сам.работы	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Раздел 3. Плавание	72	72	44	7	
Тема 3.1. Научно-теоретические основы плавания.	Содержание						
	1-2	Место и роль учебной дисциплины в системе профессиональной подготовки педагога по физической культуре и спорту. История и этапы развития плавания. Цели, задачи и структура учебной дисциплины.	2	2			ОК 01; ОК 02; ОК 08; ОК 09; ПК 1.5; ПК 2.1.
	3-4	Классификация плавания. Правила и меры безопасности в воде. Оздоровительное и прикладное значение плавания. Научно-теоретические основы плавания. Плавучесть, лобовое сопротивление, угол атаки, лобовая поверхность тела.	2	2			ОК 01; ОК 02; ОК 08; ОК 09; ПК 1.5; ПК 2.1.
	В т.ч. практические занятия и лабораторные работы						
	5-6	Практическое занятие 1-2. Тестирование по теме «Общие основы плавания».	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 08; ОК 09; ПК 1.5; ПК 2.1.
Тема 3.2.	Содержание						

Основы обучения плаванию.	7-8	Основы техники плавания. Основы обучения двигательным действиям. Средства обучения: общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, специальные упражнения и подвижные игры. Методы обучения: наглядные. Словесные, практические. Изучение движений в воде в целом и по частям у неподвижной опоры и с подвижной опорой (доска, партнёр).	2	2			ОК 01; ОК 02; ОК 08; ОК 09; ПК 1.5; ПК 2.1.
	9-10	Практическое занятие 3-4. Итоговой зачет по разделу «Основы обучения плаванию»	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 08; ОК 09; ПК 1.5; ПК 2.1.
	11-12	Самостоятельная работа 1-2. Реферат на выбранную тему по плаванию	2	2		2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3); ПК 3.1.- ПК 3.4.
Тема 3.3 Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	Содержание						
	13-14	Практическое занятие 5-6. Основы техники спортивных стилей плавания. Техника плавания кролем на груди. Подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в кроле на груди. В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой, освоение техники.	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3); ПК 3.1.- ПК 3.4.
	15-16	Самостоятельная работа 3-4. Изучение правил построения учебно-тренировочного	2	2		2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3.; ПК

	занятия и составления комплексов упражнений.					1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
	В т.ч. практические занятия и лабораторные работы					
17-18	Практическое занятие 7 - 8. Демонстрация комплекса имитационных упражнений и упражнений в воде при обучении плаванию кролем на груди.	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5.; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
19-20	Практическое занятие 9-10. Техника плавания кролем на спине. На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в кроле на спине. В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой.	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5.; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
21-22	Практическое занятие 11-12. Техника плавания брасом. На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в брассе. В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой. В воде: освоение техники дыхания в брассе, сочетание движений ногами и дыхания. Сочетание движений руками и дыхания. Координация техники в брассе.	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5.; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
23-24	Практическое занятие 13-14. Техника плавания баттерфляем	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5.; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.

	25-26	Практическое занятие 15-16. Старты и повороты при разных способах плавания. Техника поворотов в плавании разными стилями. Имитационные упражнения. В воде: фиксация исходного положения, спады с бортика из седа, приседа, полуприседа, из глубокого наклона. Произвольно и по команде, исходное положение в воде. Старт на спине без сигнала. Старты и финиши при разных способах плавания.	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5.; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
	27-28	Практическое занятие 17-18. Демонстрация техники спортивных способов плавания на оценку.	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
	29-30	Самостоятельная работа 5-6. Посещение учебного занятия (урока). Проведение обобщенного анализа по плану.	2	2		2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
Тема 3.4 Методика обучения спортивным стилям плавания		Содержание					
	31	Подготовительные упражнения по освоению с водой.	1	1			
	32-33	Практическое занятие 19-20. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
	34-35	Практическое занятие 21-22. Упражнения для изучения техники плавания брассом	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК

						1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
36-37	Практическое занятие 23-24. Упражнения для изучения техники плавания баттерфляем	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
38-39	Практическое занятие 25-26. Упражнения, применяемые для изучения поворотов	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
40-41	Практическое занятие 27-28. Упражнения для изучения стартов с тумбочки, стартов из воды.	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
42-43	Практическое занятие 29-30. Методика обучения кролю на груди. Составление комплекса упражнений в воде и на суше. Анализ проведенного урока.	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
44-45	Практическое занятие 31-32. Методика обучения кролю на спине. Составление комплекса упражнений в воде и на суше. Анализ проведенного урока.	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
46-47	Практическое занятие 33-34. Методика обучения брассу. Составление комплекса упражнений в воде и на суше. Анализ проведенного урока.	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
48-49	Практическое занятие 35-36. Методика обучения стартам и поворотам. Составление	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК

		комплекса упражнений в воде и на суше. Анализ проведенного урока.					1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
	50-51	Практическое занятие 37-38. Методика обучения баттерфляю. Составление комплекса упражнений в воде и на суше. Анализ проведенного урока.	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
	52-53	Практическое занятие 39-40. Демонстрация комплексов упражнений для обучения стилям плавания, стартам и поворотам.	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
	54	Самостоятельная работа 7. Составление план-конспекта на тему: «Применение средств плавания в занятиях по другим видам спорта».	1	1		1	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
Тема 3.5 Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-оздоровительной работы по плаванию.	Содержание						
	55	Виды планирования. Основные документы планирования: учебная программа, учебный план. Планирование учебной и физкультурно-оздоровительных мероприятий по плаванию в общеобразовательной школе в физкультурно-оздоровительных группах.	1	1			ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
	56	Структура урока (занятия) по плаванию. Задачи и содержание частей урока (занятия). Методы и формы организации и проведения урока (занятия) по плаванию с учетом возрастных особенностей занимающихся.	1	1			ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
		Виды педагогического контроля. Методы контроля. Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и	1	1			ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК

	57	индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Дозирование нагрузки. Плотность урока. Анализ урока по плаванию. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока (занятия) по плаванию.					1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
	58-59	Практическое занятие 41-42. Подбор упражнений для каждой части урока.	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
Тема 3.6 Организация и методика проведения занятий	Содержание						
	60	Методика проведения занятий по плаванию. Техника безопасности на занятиях плаванием	1	1			ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
	61	Применение средств плавания в занятиях по другим видам спорта	1	1			ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
Тема 3.7 Основы прикладного плавания	62	Роль спасательных мероприятий. Изучение способов освобождения от захватов.	1	1			ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.
	63-64	Практическое занятие 43-44. Прикладные способы передвижения в воде. Способы подплывания к пострадавшему в опорном и безопорном положении. Способы транспортировки пострадавшего.	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.

Тема 3.8 Организация и проведение соревнований по плаванию	65-66	Организация и проведение соревнований по плаванию	2	2			OK 01; OK 02; OK 04; OK 06, OK 08; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.4.
	67-72	Экзамен	6	6			OK 01; OK 02; OK 04; OK 06, OK 08; ПК 1.1- ПК 1.3; ПК 1.5; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 3.4.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности», оснащен в соответствии п. 6.1.2.1 образовательной программы среднего профессионального образования по специальности;

(универсальный) спортивный зал, оснащен в соответствии с п.6.1.1 образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

Основная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего образования /Н.Ж.Булгакова, О.И.Попов, Е.А.Распопова; под ред.Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014 – 320 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник; под ред. А. А. Литвинова. — М. : Издательский центр «Академия», 2014 — 268 с.
3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие /Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.:Издательский центр «Академия», 2005 – 432 с.

Дополнительная литература:

1. ГОСТ Р 55789-2019. Национальный стандарт Российской Федерации. Оборудование и инвентарь спортивные. Термины и определения введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 29 ноября 2019 года № 1294-ст
2. Применение инновационных технологий в тренировочном процессе детей младшего школьного возраста на этапе начального обучения плаванию :монография / составители И. Н. Пушкарева, Л. В. Моисеева. — Екатеринбург :УрГПУ, 2020 — 174 с. — ISBN 978-5-7186-1702-3. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:<https://e.lanbook.com/book/253937>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000 – 53 с.
4. Ериков, В. М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания : учебно-методическое пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2020 — 220 с.— ISBN 978-5- 907266-47-6.— Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.— URL: <https://e.lanbook.com/book/177002>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО /Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022 —144 с. — ISBN 978-5-507-44132-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-Библиотечная система.— URL:<https://e.lanbook.com/book/255962> (дата обращения: 16.03.2023). — Режим доступа: для

авториз. пользователей.

6. Ушакова, М.Ю. Организационные и методические основы гидрореабилитации : учебное пособие / М. Ю. Ушакова, И. М. Сазонова, Т. А.
7. Крохина. — Волгоград : ВГАФК, 2015 — 114 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158038>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : СибГУФК, 2016 — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107595>
9. Петрова, Н. Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом : учебное пособие / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. — Москва : Спорт-Человек, 2013 — 148 с. — ISBN 978-5-906131-07-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97565>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Дрокова, В. А. Оздоровительное и лечебное плавание : учебное пособие / В. А. Дрокова. — Хабаровск : ДВГАФК, 2020 — 122 с. — ISBN 978-5-8028-0233-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/201977>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
11. Лобова, Л. К. Физическая культура студента: плавание : учебное пособие / Л. К. Лобова, С. А. Исупова. — Кемерово : КемГУ, 2013 — 146 с. — ISBN 987-5-89289-741-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимый для освоения дисциплины:

1. Всероссийская федерация плавания <https://russwimming.ru/>
2. Обучающий видеофильм Всероссийской федерации плавания <http://swim7.narod.ru/plavanie-video-detи.html>
3. Электронная библиотека НГУ им.П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/elektronnye-dostupy-biblioteki>
4. ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher_fk=44412
5. КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
6. Библиотека международной спортивной информации <https://web.archive.org/web/20141009082559/http://bmsi.ru/about>
7. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
8. Электронная библиотека РГБ [http://elibrary.rsl.ru\(link is external\)](http://elibrary.rsl.ru(link is external))
9. Министерство спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>
10. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта <https://lesgaft-notes.spb.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - описание особенностей организации и проведения соревнований по плаванию и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности. 	<p>оценка результатов выполнения практических заданий;</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации</p>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		

выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике; - соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - 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; - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия; - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; -соблюдение методической последовательности при проведении занятий 	<p>оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации</p>
--	--	--

	<p>по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности. 	
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности		
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений		
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации		
проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности		

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» (Раздел.3 Плавание) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968.

Рабочая программа является приложением к образовательной программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Программа содержит общую характеристику учебной дисциплины, определяет структуру, содержание, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

Разработчик(и) рабочей программы:

Павлос Т.Ю. - преподаватель общепрофессионального цикла, высшая квалификационная категория