

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института СПО



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП. 19 Настольный теннис

49.02.01. Физическая культура

**для специальностей среднего
профессионального образования**

(углубленная)

Форма обучения: очная

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11» августа 2014 г. № 976

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО: учебная дисциплина ОП. 19 «Плавание» входит в перечень дисциплин профессионального цикла (П), общепрофессиональных дисциплин (ОП).

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Зав. кафедрой: В.В. Семянникова

Разработчики рабочей программы:
Лавриненко В.И., преподаватель института СПО

Рецензент:
Карасева Е.Н., к.п.н., доцент

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.19 Плавание

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО *49.02.01 Физическая культура*

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Шифр дисциплины по учебному плану: ОП. 19

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам профессиональной подготовки учебного плана по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура, изучается в 5-6 семестре

Для освоения дисциплины «Плавание» необходим комплекс знаний, умений, навыков, способов деятельности и установок, полученных и сформированных у студентов в ходе изучения дисциплин профессионального цикла.

Освоение данной дисциплины в качестве предшествующей необходимо при изучении дисциплины ОП 07 «Теория и история физической культуры», а также учебных и производственных практик и других дисциплин профессионального цикла.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций:

ОК 1 – ОК-12; ПК1.1 – ПК1.5; ПК 1.7- ПК 1.8 ПК 2.1 – ПК 2.6; ПК-3.1 – ПК-3.5.

1.3 Цели и задачи дисциплины –требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
уметь:

- находить и использовать информацию, необходимую для подготовки к занятиям;
- определять цели и задачи занятий в избранной области деятельности;

- разрабатывать планы, конспекты, сценарии занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики области дополнительного образования детей;
 - педагогически обоснованно выбирать и реализовывать разные формы, методы, приемы обучения и воспитания при работе с одновозрастным и (или) разновозрастным объединением детей по интересам в избранной области деятельности, в том числе с учетом возрастных, индивидуальных и личностных особенностей обучающихся и группы детей;
 - демонстрировать способы, приемы деятельности в избранной области деятельности;
 - стимулировать познавательную активность на занятии, создавать условия для развития мотивации детей к избранной области деятельности;
 - создавать на занятии условия для самопознания и самосовершенствования;
 - выявлять и поддерживать одаренных в избранной области детей и детей;
 - работать с детьми, имеющими отклонения в развитии, девиантное поведение;
 - проводить педагогическое наблюдение за занимающимися;
 - устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с детьми и родителями (лицами, их заменяющими);
 - взаимодействовать с участниками образовательного процесса и родителями (лицами, их заменяющими);
 - использовать ИКТ и технические средства обучения в образовательном процессе;
 - контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся, результаты освоения программы учебной дисциплины;
 - осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении занятий, корректировать цели, содержание, методы и средства обучения по ходу и результатам их проведения;
 - анализировать занятия в избранной области деятельности;
 - осуществлять дополнительное образование детей в избранной области деятельности на общекультурном, углубленном, профессионально-ориентированном уровнях;
 - вести учебную документацию;
- знать:**
- технологические основы деятельности в избранной деятельности;
 - психолого-педагогические основы проведения занятий с детьми по программам в избранной области деятельности;
 - особенности дополнительного образования детей в избранной области деятельности;
 - теоретические основы и методику планирования занятий в избранной области деятельности;
 - принципы отбора и структурирования содержания дополнительного образования детей в избранной области деятельности;

- методы, методики и технологии организации деятельности детей в избранной области деятельности;
- основы комплектования, виды и функции разновозрастного и (или) разновозрастного объединения детей по интересам в избранной области деятельности;
- способы активизации учебно-познавательной деятельности детей разного возраста, педагогические условия развития мотивации к избранной области деятельности;
- педагогические и методические основы развития творческой индивидуальности личности в избранной области деятельности;
- специфику работы с детьми разного возраста, одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями, девиантным поведением;
- основные виды технических средств обучения, ИКТ и их применение в образовательном процессе;
- инструментарий и методы контроля качества процесса и результатов в избранной области деятельности;
- педагогические и гигиенические требования к организации обучения избранному виду деятельности;
- логику анализа занятий;
- методику бизнес-планирования, основы взаимодействия с социальными партнерами по вопросам организации в избранной области деятельности;
- виды документации, требования к ее оформлению.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данной специальности:

а) общих (ОК):

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 коллегами и социальными партнерами.

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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

ОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее

целей, содержания и смены технологий.

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

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

б) профессиональных (ПК):

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7 Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8 Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2 Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3 Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5 Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6 Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1 Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2 Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4 Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **176** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **76** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **50** часов.
- Для проверки знаний в текущих семестрах предусмотрено выставление - зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 128 |
| в том числе: | |
| лекционные занятия | 64 |
| лабораторные занятия | |
| практические занятия | 64 |
| контрольные работы | |
| курсовая работа | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 48 |
| в том числе: | |
| Другие виды самостоятельной работы: | |
| Промежуточная аттестация в форме(указать): Диф.зачет в 6 семестре | |
| Вид учебной работы | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: ОП. 19 Плавание

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Раздел 1. Спортивное плавание, средства и методы обучения и тренировки. | | | 24 | |
| Тема 1.1. Введение. Научно-теоретические основы плавания | Содержание учебного материала | | 8 | 1,2 |
| | 1 | Плавание как учебная и научная дисциплина. Цель и задачи плавания. Значение плавания: оздоровительное, спортивное, прикладное. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний на занятиях по плаванию. | 2 | |
| | 2 | Биомеханические основы плавания. Свойства воды и её влияние на пловца. Статическое плавание: действие сил на неподвижное тело, закон Архимеда, плавучесть. Динамическое плавание: Параметры, определяющие сопротивление: скорость движения тела, плотность воды, мидельное или лобовое сечение, коэффициент обтекаемости. Активное сопротивление. Пассивное сопротивление. Сопротивление трения. Сопротивление вихреобразования. Сопротивление волнообразования. | 6 | 1,2 |
| | Практические занятия | | 12 | |
| | 1 | «Начальное обучение плаванию». Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Погружение. Упражнения на плавучесть, дыхание, скольжение. Спады, прыжки в воду. | 6 | 2,3 |
| | 2 | «Игры и развлечения в воде». Практическое ознакомление. Игры способствующие погружению: «Пройти под мостом», «Поезд и тоннель». Овладение навыком дыхания: «Насос», «У кого больше пузыри». Скольжение в воде: «Торпеда», «Цапля и лягушки». Развлечения и аттракционы в воде: «Чехарда», «Гусеница», «Салки». | 6 | 2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| | 1 | Изучение литературных источников | 12 | |
| Тема 1.2. Основы | Содержание учебного материала | | 16 | |
| | 1 | Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и | 8 | 1,2 |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|-----|
| техники спортивного плавания . | | динамические характеристики. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца. Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Общая согласованность движений. Фазовый характер движений. Скорость, темп, ритм, шаг, внутрицикловая скорость. | | |
| | 2 | Модельные характеристики. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания. Старты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника | 8 | 1,2 |
| | Практические занятия | | 52 | |
| | 1 | «Кроль на груди, кроль на спине». Техника выполнения. Практическое выполнение целостно расчленённым методом. Согласование движений. | 6 | 2,3 |
| | 2 | «Дельфин». Техника выполнения. Практическое выполнение подводящих упражнений. Согласование движений. | 6 | 2,3 |
| | 3 | «Брасс». Техника выполнения. Практическое выполнение подводящих упражнений. Согласование движений. | 6 | 2,3 |
| | 4 | «Старт в спортивном плавании». Техника выполнения. Практическое разучивание. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. | 6 | 2,3 |
| | 5 | «Повороты в спортивном плавании». Техника выполнения. Практическое разучивание. Техника поворотов при различных способах плавания. | 6 | 2,3 |
| | 6 | «Комплексное плавание». Ознакомление с техникой. Практическое плавание на различных дистанциях. | 6 | 2,3 |
| | 7 | «Эстафетное плавание». Ознакомление с эстафетным плаванием. Практическое плавание эстафет 4x50; 4x100; 4x200 вольным стилем; 4x50; 4x100 комбинированная. | 6 | 2,3 |
| | 8 | «Совершенствование техники плавания». | 10 | 2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| | 1 | Изучение литературных источников | 12 | |
| Раздел 2. Методика обучения | | | 40 | |
| Тема 2.1 Основы обучения двигательным действиям в | Содержание учебного материала | | 20 | |
| | 1 | Этапность обучения двигательным действиям. Основные средства обучения плаванию. Методы обучения и формы обучения. Системы обучения спортивным способам плавания и общая схема обучения способу плавания. | | 1,2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |

| | | | | |
|---|---|---|----------------|-----|
| плавании | 1 | Изучение литературных источников | 12 | |
| Тема 2.2. | Содержание учебного материала | | 20 | |
| Организационн ое и методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях | 1 | Особенности организации и методического обеспечения работы по плаванию в различных типах учебных заведений, в оздоровительных лагерях, Плавание в домашних условиях. Спортивные праздники, массовые мероприятия в воде. | | 1,2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| | 1 | Изучение литературных источников | 12 | |
| Примерная тематика курсовой работы: не предусмотрено | | | | |
| Диф зачет 6 семестр | | | | |
| Всего: | | | 176 час | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и методики физического воспитания (учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)

Оборудование:

Ноутбук преподавателя HP15DB0098UR

Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации по дисциплине.

Программа предусматривает применение технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Нижник Г.Н. Нетрадиционные подходы в обучении плаванию (учебно-методическое пособие) / Нижник Г.Н., Столярова Е.П./ Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2015.- 24с.
2. Нижник Г.Н. Характеристика различных направлений и видов плавания (учебно-методическое пособие) / Нижник Г.Н., Столярова Е.П./ Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2017.- 33с.
3. Нижник Г.Н. Плавание с методикой обучения (учебно-методическое пособие)/ Нижник Г.Н., Столярова Е.П./ Елец

Дополнительные источники:

1. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2т. Т.1 [Текст] / В.Н. Платонов и др. – М: Советский спорт, 2012. – 480с.
2. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2т. Т.2 [Текст] / В.Н. Платонов и др. – М: Советский спорт, 2012. – 544с.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. [Текст] / Н.Ж. Булгакова. –М: АСТ Харвест Астрель, 2005. – 160с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
2. <http://sportinst.elsu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения по учебной дисциплине | Формируемые компетенции | Оценочные средства по дисциплине |
|--|---|---|
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить и использовать информацию, необходимую для подготовки к занятиям; - определять цели и задачи занятий в избранной области деятельности; - разрабатывать планы, конспекты, сценарии занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики области дополнительного образования детей; - педагогически обоснованно выбирать и реализовывать разные формы, методы, приемы обучения и воспитания при работе с одновозрастным и (или) разновозрастным объединением детей по интересам в избранной области деятельности, в том числе с учетом возрастных, индивидуальных и личностных особенностей обучающихся и группы детей; - демонстрировать способы, приемы деятельности в избранной области деятельности; - стимулировать познавательную активность на занятии, создавать условия для развития мотивации детей к избранной области деятельности; - создавать на занятии условия для | <p>ОК 1- ОК 10, ОК 12 ПК 1.1 – ПК 1.5, ПК 1.7 –ПК 1.8 ПК 2.1 –ПК 2.6, ПК 3.1 – ПК 3.5</p> | <p>Фронтальный опрос. Проверка домашних заданий (рефератов, докладов и др.). диф.зачет в 6 семестре</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>самопознания и самосовершенствования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять и поддерживать одаренных в избранной области детей и детей; - работать с детьми, имеющими отклонения в развитии, девиантное поведение; - проводить педагогическое наблюдение за занимающимися; - устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с детьми и родителями (лицами, их заменяющими); - взаимодействовать с участниками образовательного процесса и родителями (лицами, их заменяющими); - использовать ИКТ и технические средства обучения в образовательном процессе; - контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся, результаты освоения программы учебной дисциплины; - осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении занятий, корректировать цели, содержание, методы и средства обучения по ходу и результатам их проведения; - анализировать занятия в избранной области деятельности; - осуществлять дополнительное образование детей в избранной области | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|---|
| <p>деятельности на общекультурном, углубленном, профессионально-ориентированном уровнях;</p> <p>- вести учебную документацию;</p> | | |
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта; - использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту; - правильно использовать терминологию в области физической культуры; - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки; - находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития. | <p>ОК 1- ОК 10, ОК 12 ПК 1.1 – ПК 1.5, ПК 1.7 –ПК 1.8 ПК 2.1 –ПК 2.6, ПК 3.1 – ПК 3.5</p> | <p>Фронтальный опрос. Проверка домашних заданий (рефератов, докладов и др.). диф.зачет в 6 семестре</p> |