

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М.Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Центр повышения квалификации и переподготовки

Утверждено
на Ученом совете вуза
Протокол № 2/1
от «25» сентября 2018г.



Утверждаю:
Проректор по учебной
и воспитательной работе
 О.В. Попова
«26» сентября 2018г.

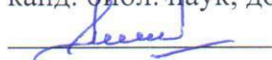
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ»**

Квалификация

Педагог физической
культуры

Составитель:

канд. биол. наук, доцент



О.И. Пятунина

Распределение учебной нагрузки

Общий объем (час.)	Аудиторная			Самостоят. Работа	Форма контроля
	Лекции	Практич.	Лаборатор.		
72	8	6	-	58	Зачет

Программа одобрена на заседании кафедры ФК и здоровья

Протокол № 1 от «07» сентября 2018 г.

И.о. заведующего кафедрой _____ Н.А. Першина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины: формирование системы современных знаний о закономерностях процесса обучения в плавании, формах и методах организации и управления подготовки детей, формирование профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и образовательные задачи в различных звеньях физкультурного движения.

Задачи дисциплины:

- овладеть методикой обучения и исправления ошибок в процессе обучения спортивным видам плавания, стартового прыжка с тумбочки, различных поворотов;
- уметь организовать и управлять спортивно-массовой работой по плаванию;
- сформировать необходимые знания, умения, навыки оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.

Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Областями профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина (модуль) «Плавание», являются сферы образования, социальной сферы, культуры.

Освоение программы готовит к работе со следующими *объектами профессиональной деятельности*: обучение, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы.

Дисциплина (модуль) готовит к решению следующих *задач профессиональной деятельности*:

- *педагогическая деятельность*:
- изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования;
- осуществление обучения и воспитания в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области;
- организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями, участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности;
- осуществление профессионального самообразования и личностного роста;
- *проектная деятельность*:
- проектирование содержания образовательных программ и современных педагогических технологий с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности через преподаваемые предметы;
- *исследовательская деятельность*:
- использование в профессиональной деятельности методов научного исследования.
- *культурно-просветительская деятельность*:
- организация культурного пространства;

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения последующих дисциплин Теория и методика обучения предмету «Физическая культура».

Планируемые результаты обучения

Слушатель, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать *профессиональными компетенциями*:

готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми документами сферы образования (ОПК-4);

К ожидаемым результатам реализации программы относятся:

знать:

- основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов, а также требования к ее рациональным вариантам;
- основные принципы, средства и методы обучения в плавании;
- факторы риска, нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по плаванию;
- основные приемы спасения тонущих и оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.

уметь:

- выполнять упражнения, входящие в программу дисциплины;
- формулировать конкретные задачи преподавания плавания в соответствии с содержанием действующих программ, спецификой контингента занимающихся и имеющихся условий для занятий;
- оценивать эффективность занятий плаванием, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на воде, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

владеть:

- методикой обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам;
- способами подбора и применения на занятиях плаванием адекватно поставленным задачам современным научно обоснованным средствам и методам обучения и организационными приемами работы с занимающимися.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Всего	Лекции	практич.	самостоят. работа
1	Педагогические принципы, методы и средства обучения плаванию. Методика проведения занятий по плаванию	24	2	2	24
2	Обучение спортивным способам плавания	24	4	2	24
3	Организация и планирование работы по плаванию	24	2	2	10
4	<i>Итого</i>	72	8	6	58

Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела
1	Педагогические принципы, методы и средства обучения плаванию. Методика проведения занятий по плаванию	Основные принципы физического воспитания, педагогические принципы. Основные группы методов обучения плаванию: наглядный, словесный и практический. Средства обучения плаванию: общеразвивающие и специальные физические упражнения, подготовительные упражнения для освоения с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде,

		упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Методика проведения занятий по плаванию
2	Обучение спортивным способам плавания	Методика обучения спортивным способам плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, дельфин. Положение тела, движения руками и дыхание, движения ногами, общее согласование движений. Ошибки и методика их исправления. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Дельфин
3	Организация и планирование работы по плаванию	Занятия плаванием в детских садах, в школах, в средних специальных учебных заведениях, в высших учебных заведениях. Занятия плаванием в пионерских лагерях, группах здоровья.

Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Наименование вида работы
1	Педагогические принципы, методы и средства обучения плаванию. Методика проведения занятий по плаванию	Конспектирование
2	Обучение спортивным способам плавания	Изучение методик обучения плаванию
3	Организация и планирование работы по плаванию	Составление презентации

Оценочные средства для контроля знаний

Оценка уровня усвоения обучающимися знаний, умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения дисциплины (учебного модуля) осуществляется на зачете, который проводится в форме итогового тестирования.

Тестовые задания

Уважаемые слушатели, работая с тестовыми заданиями, выберите один или несколько из предложенных вариантов ответа

Тестовое задание № 1

Как называется Всемирная спортивная организация по плаванию?

- а) ФИЛА;
- б) ФИНА;
- в) ФИБА;
- г) ФИФА.

Тестовое задание № 2

С какого способа начинают обучение плаванию?

- а) Брасс;
- б) баттерфляй;
- в) кроль;
- г) неважно с какого.

Тестовое задание № 3

Установить соответствие педагогических принципов:

- а) сознательность и активность;
- б) систематичность;
- в) доступность;
- г) наглядность;
- д) индивидуализация.

1. Занятия должны проводиться регулярно через определенные промежутки времени;
2. учет индивидуальных особенностей занимающихся с целью наибольшего развития их способностей и повышения эффективности обучения;
3. широкое использование зрительного анализатора;
4. осмысление изучаемого материала, воспитание самостоятельности;
5. постановка посильных задач, соответствующих возрасту занимающихся, уровню физической и плавательной подготовленности.

Тестовое задание № 4

Установить соответствие методов:

- а) наглядные;
- б) словесные;
- в) практические.

1. Индивидуальных упражнений, соревновательный, игровой.
2. Обсуждение, рассказ, беседа, разбор, указание.
3. Показ, жестикуляция, кинограммы.

Тестовое задание № 5

Какие упражнения позволяют новичку ознакомиться с физическими свойствами воды?

- а) Общеразвивающие;
- б) подготовительные;
- в) специальные.

Тестовое задание № 6

Что означает жест преподавателя?



- а) Закончить упражнение;
- б) выйти из воды;
- в) приготовиться – марш;
- г) внимание.

Тестовое задание № 7

В какой последовательности проводятся упражнения для изучения техники спортивных способов плавания?

1. Предварительное практическое ознакомление с положением тела, дыханием, формой и характером гребковых движений изучаемого способа плавания.
2. Закрепление и совершенствование техники плавания.
3. Изучение элементов техники и соединение их в целостный способ плавания.
4. Создание зрительного представления о технике изучаемого способа плавания и сообщение сведений о его спортивном, прикладном и оздоровительном значении.

- а) 4, 1, 3, 2
- б) 4, 3, 1, 2

в) 3, 1, 4, 2

г) 1, 3, 4, 2

Тестовое задание № 8

Техника каждого способа плавания изучается отдельно в следующем порядке:

1. дыхание;
2. положение тела;
3. движения руками;
4. движения ногами;
5. согласование движений.

а) 3, 4, 2, 1, 5

б) 4, 1, 2, 3, 5

в) 2, 1, 4, 3, 5

г) 1, 3, 4, 2, 5

Тестовое задание № 9

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. изучение движений в воде с опорой на месте;
2. ознакомление с движением на суше;
3. изучение в воде без опоры в движении;
4. изучение в воде с опорой в движении.

а) 2, 3, 4, 1

б) 1, 2, 3, 4

в) 1, 4, 2, 3

г) 2, 1, 4, 3

Тестовое задание № 10

Последовательное согласование разученных элементов техники плавания и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1. движения рук с дыханием;
2. движения ног с дыханием;
3. движения рук, ног и дыхания;
4. плавание с полной координацией движений.

а) 1, 2, 3, 4

б) 2, 1, 3, 4

в) 1, 3, 2, 4

г) 2, 3, 1, 4

Тестовое задание № 11

Варианты согласования движений:

1. движения рук с дыханием;
2. движения ног с дыханием;
3. движения рук, ног и дыхания;
4. плавание с полной координацией движений.

Какие варианты согласования выполняются сначала с произвольным дыханием, затем с выдохами в воду?

а) 1 и 2

б) 2 и 3

в) 1 и 3

г) 3 и 4

Тестовое задание № 12

Варианты согласования движений:

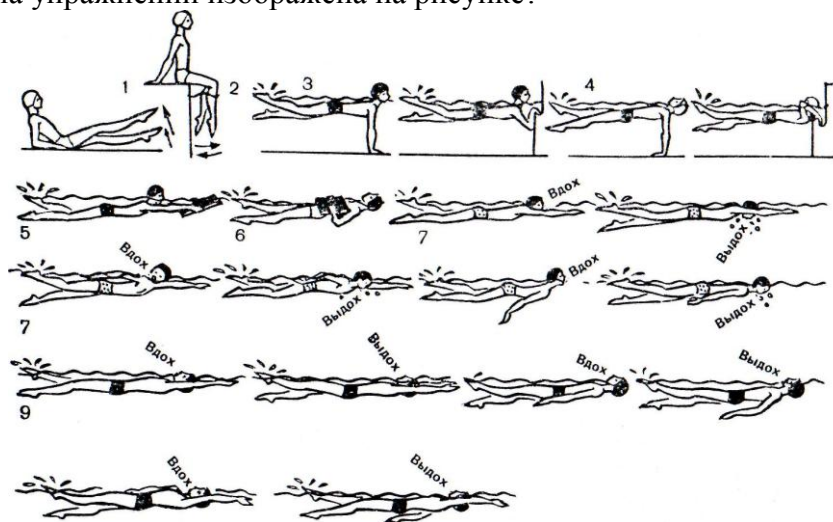
1. движения рук с дыханием;
2. движения ног с дыханием;
3. движения рук, ног и дыхания;
4. плавание с полной координацией движений.

Какие варианты согласования выполняются сначала на задержке дыхания, затем с произвольным дыханием и выдохами в воду?

- а) 3 и 2
- б) 4 и 1
- в) 3 и 4
- г) 1 и 2

Тестовое задание № 13

Какая группа упражнений изображена на рисунке?



- а) Упражнения для изучения движений ногами и дыхания при плавании кролем;
- б) упражнения для изучения движений руками и дыхания при плавании кролем;
- в) упражнения для изучения согласования движений.

Тестовое задание № 14

В какой группе детского сада дети осваивают погружение в воду и движения ногами вверх-вниз?

- а) Младшая группа (3-4 года);
- б) средняя группа (5-6 лет);
- в) подготовительная группа (6-7 лет).

Тестовое задание № 15

Температура воды в бассейне в детском саду должна быть:

- а) около 35°;
- б) около 25°;
- в) около 30°;
- г) около 20°.

Тестовое задание № 16

Что является основой техники плавания?

- а) Общая согласованность движений и дыхания;
- б) согласованность движений рук с дыханием;
- в) согласованность движений ног с дыханием;
- г) дыхание;
- д) движения рук и ног.

Тестовое задание № 17

Кроль на груди. Какое движение ногами является рабочим?

- а) Сверху вниз;
- б) снизу вверх.

Тестовое задание № 18

Основным движителем в кроле являются:

- а) руки;
- б) ноги;
- в) руки и ноги.

Тестовое задание № 19

Кроль на груди. Сколько фаз имеет цикл движения руками?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 5;
- г) 6.

Тестовое задание № 20

Какой спортивный способ плавания с точки зрения координации является самым сложным?

- а) Брасс;
- б) баттерфляй;
- в) кроль на груди;
- г) кроль на спине.

Тестовое задание № 21

Кроль на спине. Какое движение ногами является рабочим?

- а) Сверху вниз;
- б) снизу вверх.

Тестовое задание № 22

Брасс. Сколько фаз имеет цикл движения руками?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 5;
- г) 6.

Тестовое задание № 23

Баттерфляй. Движения руками и ногами должны быть:

- а) одновременными;
- б) попеременными.

Тестовое задание № 24

В баттерфляе на каждом повороте и на финише дистанции касание должно быть выполнено:

- а) одной рукой;
- б) двумя руками попеременно;
- в) двумя руками одновременно.

Тестовое задание № 25

Отметьте два способа прикладного плавания.

- а) Брасс;
- б) брасс на спине;
- в) кроль на спине;
- г) кроль на боку;
- д) дельфин.

Тестовое задание № 26

Назовите способы погружения в воду с поверхности воды.

- а)

б)

Тестовое задание № 27

Как транспортируют утопающего потерявшего сознание?

- а) На спине за подбородок;
- б) за волосы;
- в) снизу под руку;
- г) снизу под две руки.

Тестовое задание № 28

Группы упражнений: передвижения в воде; погружения; всплытия и лежание; упражнения на дыхание; прыжки и спады в воду; скольжения; опорные упражнения являются:

- а) подготовительными;
- б) общеразвивающими;
- в) специальными;
- г) изометрическими.

Тестовое задание № 29

Какой способ плавания не является спортивным?

- а) Кроль на груди;
- б) баттерфляй;
- в) брасс на спине;
- г) кроль на спине.

Тестовое задание № 30

Какое из физических свойств воды оказывает наибольшее влияние на плавучесть?

- а) Температура;
- б) плотность;
- в) теплопроводность.

Тестовое задание № 31

Критерии оценки тестовых заданий (уровня формирования компетенций):

Тест оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в 4-х балльную шкалу:

- отметка «5» соответствует 87-100% (выставляется в случае, если слушатель дал 26-30 правильных ответов);
- отметка «4» соответствует 75-86% (выставляется в случае, если слушатель дал 22-25 правильных ответа);
- отметка «3» соответствует 60-74% (выставляется в случае, если слушатель дал 18-21 правильных ответа);
- отметка «2» – менее 60% (выставляется в случае, если слушатель дал менее 18 правильных ответов).

Дисциплина (учебный модуль) считается освоенной (компетенции сформированными), если обучающийся выполняет тест на 60-100% и его знания оцениваются от 3 до 5 баллов; в случае, когда тест выполнен менее чем на 60% (что соответствует 2 баллам), дисциплина (учебный модуль) считается не освоенным.

Материально-техническое оснащение программы

№	Наименование	Кол-во	Форма использования
<i>Аудитория 213</i>			
1.	Видеопроектор, интерактивная доска, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 229</i>			
2.	Видеокомплекс (видеомагнитофон, телевизор)	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов
3.	Персональные компьютеры	10	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы слушателей, контроль знаний слушателей (тестирование), организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 235</i>			
4.	LED Телевизор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 239</i>			
5.	LED Телевизор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 307</i>			
6.	Видеопроектор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст]: / Н. Булгакова. Учебное пособие для вузов./ М. - Академия, 2005. - 432с. - (Физическая культура и спорт).
2. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию [Текст]: / А.И. Кашанов. – Чистые пруды, 2006. – 110 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" [Текст]: / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; ред. Н. Ж. Булгакова. - М. : Академия, 2003. - 320 с. - (Высшее образование). - 30 000 экз.
2. Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду [Текст]: / Е. К. Воронова. - СПб. : Детство-пресс, 2010. - 80 с.
3. Повитухина Л.Б. Плавание: учебно-методический комплекс дисциплины для студентов пед. вузов, обучающихся по специальности 033100 (050720.65) "Физическая культура" [Текст]: / сост. Л. Б. Повитухина; ред. О. И. Пятунина. - Бийск : Бийский педагогический гос. университет им. В. М. Шукшина, 2010. - 32 с. - 20 экз.
4. Рыбак М. В. Раз, два, три, плыви... : методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений [Текст]: / М. В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. Поташова ; худож. М. В. Душин. - М. : Обруч, 2010. - 208 с. - Библиогр.: с. 202. - 11 000 экз.

БАЗЫ ДАННЫХ

ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ СВОБОДНОГО ДОСТУПА

1. Российская библиотечная ассоциация
URL: <http://www.rba.ru>
2. Межрегиональная ассоциация деловых библиотек
URL: <http://www.library.ru>
3. Российская государственная библиотека
URL: <http://www.rsl.ru>
4. Библиотека естественных наук РАН
URL: <http://www.benran.ru/>
5. Российская национальная библиотека
URL: <http://www.nlr.ru/>
6. Библиотека Российской Академии Наук
URL: <http://www.rasl.ru/>
7. Центральная городская универсальная библиотека им. Маяковского
URL: <http://www.pl.spb.ru/>
8. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
www.sibsport@maile.ru
9. Алтайская краевая универсальная научная библиотека им. Шишкова
URL: <http://www.akunb.altlib.ru/>