

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет переподготовки специалистов образования
Кафедра дополнительного педагогического образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИКиП БГПУ

И.В.Шеститко



2017

376-2017/Упр/17 от 24.01.2017

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Плавание и методика преподавания»

специальности переподготовки

1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа

в учреждениях образования

(квалификация: преподаватель физической культуры)

в соответствии с типовым учебным планом переподготовки,

утвержденным 01.08.2016 рег. № 25-13/31

Минск, 2017

Разработчики программы:

С.Я. Юранов, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин БГПУ,
кандидат педагогических наук, доцент;

Н.В. Данилевич, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических
дисциплин БГПУ

Рекомендована к утверждению:

Кафедрой дополнительного педагогического образования
Протокол заседания от 09.01.2017 № 1

Советом ИПКиП
Протокол заседания от 24.01.2017 № 1

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «**Плавание и методика преподавания**» предназначена для слушателей системы дополнительного образования специальности переподготовки 1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования **в объеме 34 часов**.

Цель дисциплины: формирование профессиональных компетенций по плаванию и методике преподавания.

Задачи дисциплины:

- создать представление о плавании как виде спорта и учебной дисциплине;
- обучить основам техники плавания, изучить технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- ознакомить с методикой начального обучения плаванию, методикой обучения технике спортивных способов плавания;
- сформировать умение самостоятельно проводить занятия по обучению плаванию;
- сформировать и совершенствовать у слушателей жизненно необходимый навык плавания, приемы спасения пострадавших на воде.

Методы и средства обучения: словесные, наглядные, практические, частично-поисковые методы; учебники и учебные пособия, аудиовизуальные средства.

Слушатели должны знать:

- правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию в искусственных бассейнах и на открытых водоемах;
- правила, организацию и методику проведения соревнований;
- основы гидростатики, гидродинамики и механику плавательных локомоций;
- технику спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;
- структуру, последовательность и методику обучения плаванию;
- схему и последовательность действий оказания помощи пострадавшим на воде.

Слушатели должны уметь:

- объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений, осуществлять контроль и управлять процессом обучения;
- разрабатывать документы планирования;
- организовывать и проводить занятия оздоровительной направленности по плаванию с лицами различного возраста и состояния здоровья;

- организовывать и проводить соревнования по плаванию;
- использовать основные закономерности гидростатики и гидродинамики в процессе формирования плавательных локомоций;
- обучать технике спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;
- оказывать помощь пострадавшим на воде и владеть техникой непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

Формы проведения занятий: лекции, практические занятия.

Форма текущей аттестации – зачет.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Основы дисциплины

Тема 1.1. Содержание учебной дисциплины. Правила техники безопасности на занятиях. Характеристика плавания как вида спорта

Содержание учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания».

Цель и задачи дисциплины. Распределение учебных часов по видам занятий. Организация самостоятельной работы. Краткая характеристика основных разделов и тем учебной дисциплины. Зачетные требования.

Требования техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила внутреннего распорядка работы бассейна. Дистанции в программе соревнований по плаванию. Плавание в программе Олимпийских игр. Выдающиеся пловцы.

Тема 1.2. Плавание в системе физического воспитания

Последовательность решения задач по обучению плаванию в учреждениях образования и здравоохранения. Особенности организации обучения плаванию в детских дошкольных учреждениях, средних общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях. Задачи процесса обучения, время и формы проведения занятий, средства и методы обучения, принципы комплектования учебных групп, оборудование и инвентарь, применяемые в процессе обучения. Регулирование нагрузки и контроль плавательной подготовленности. Роль самоконтроля.

Организация и методика проведения обучения плаванию в детском оздоровительном лагере. Обязательные требования безопасности при плавании и купании в естественных водоемах (выбор места занятий, оборудование, санитарно-гигиенические требования к месту проведения, наглядная агитация, средства спасания).

Тема 1.3. Урок как основная форма проведения занятий по плаванию

Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию. Задачи и содержание каждой из частей урока. Особенности планирования и проведения частей занятия на суше и в воде. План-конспект урока по плаванию.

Раздел II. Техника спортивных способов плавания

Тема 2.1. Общая характеристика техники спортивных способов плавания

Понятие о технике плавания и факторах, ее определяющих. Основные понятия и термины, характеризующие технику плавания.

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди и на спине, брасс, дельфин. Общая характеристика техники: положение тела, фазовая структура движений ногами и руками, согласование движений рук, ног, туловища и дыхания.

Анализ техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и на спине, брассом и дельфином в соответствии с правилами соревнований.

Тема 2.2. Техника плавания способом кроль на груди

Общая характеристика способа. Положение тела – горизонтальное, угол атаки – 3° . Движение ногами: попеременное, удар стопой вниз – рабочая фаза, движение стопой вверх – подготовительная. Движения руками: захват, подтягивание, отталкивание – рабочие фазы, выход из воды, пронос, вход в воду – подготовительные. Вдох выполняется во время выхода руки из воды. Непрерывное чередование гребков руками и движений ногами в сочетании с правильным дыханием, четырех и шестиударный кроль.

Тема 2.3. Техника плавания способом кроль на спине

Характеристика способа. Положение тела горизонтальное, угол атаки 6° - 10° . Движение ногами: попеременное, удар стопой вверх – рабочая, движение стопой вниз – подготовительная фаза. Работа рук захват, подтягивание, отталкивание – рабочие фазы, выход руки из воды, пронос, вход в воду – подготовительные фазы. Шестиударный кроль, непрерывное чередование движений руками и ногами в сочетании с правильным дыханием.

Тема 2.4. Техника плавания способом брасс

Характеристика способа. Положение тела горизонтальное, угол атаки от 3° до 17° . Движение ногами: стопы в стороны – назад – внутрь (отталкивание) – рабочие фазы, подтягивание в рабочее положение – подготовительная фаза. Движения рук захват, основная часть гребка, выведение рук вперед-подготовительная. На один цикл движения рук один вдох и один цикл движения ног.

Тема 2.5. Техника плавания способом баттерфляй

Общая характеристика способа. Движение ногами: удар стопами вниз – рабочая фаза, движение стопами вверх – подготовительная. Движения рук: захват, подтягивание, отталкивание – рабочие фазы, выход из воды, пронос, вход в воду – подготовительные. Дыхание согласовывается с движениями рук. Использование двухударного слитного согласования движений руками и ногами с дыханием, обеспечивает непрерывное движение пловца вперед с оптимальной затратой сил.

Тема 2.6. Техника выполнения стартов и поворотов

Фазы стартов. Характеристика старта из воды, с тумбочки. Команды, подаваемые стартом.

Классификация поворотов. Фазы поворотов. Особенности выполнения поворота «маятником», «сальто».

Раздел III. Методика обучения технике спортивных способов плавания

Тема 3.1. Основные средства обучения

Физическое упражнение как основное средство обучения.

Особенности проведения групп упражнений для освоения с водой: простейших передвижений по дну, элементарных движений конечностями, погружения с открыванием глаз, всплывания, лежания, скольжения, дыхания.

Место игр в процессе начального обучения плаванию, их содержание и особенности проведения.

Учебные прыжки в воду. Методы проведения упражнений, формы организации занятий по обучению плаванию.

Тема 3.2. Методика начального обучения плаванию

Задачи, решаемые в процессе начального обучения плаванию. Группы упражнений для освоения с водой, их направленность и последовательность проведения

Организация и методика проведения занятий по начальному обучению плаванию. Требования к месту проведения занятий, необходимый инвентарь.

Составление плана-конспекта занятия по начальному обучению плаванию.

Принципы, лежащие в основе обучения плаванию. Характеристика методов обучения: неспецифических (словесный и наглядный) и специфических (целостного, раздельного и целостно-раздельного разучивания).

Тема 3.3. Методика обучения спортивным способам плавания

Задачи обучения технике спортивных способов плавания. Последовательность изучения спортивных способов плавания. Методика изучения конкретного способа плавания. Методическая последовательность изучения отдельного элемента техники. Причины возникновения ошибок в технике плавания

Методика проведения имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания. Методика проведения упражнений по изучению отдельных элементов техники спортивных способов плавания: упражнения у неподвижной опоры, с подвижной опорой и в безопорном положении.

Демонстрация элементов техники спортивных способов плавания и их согласования при обучении.

Изучение и демонстрация имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Выполнение упражнений в воде, направленных на изучение техники спортивных способов плавания и исправление основных ошибок в их структуре.

Составление плана-конспекта урока по обучению технике спортивных способов плавания. Самостоятельное проведение занятия по обучению технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов на подгруппе занимающихся.

Принципы комплектования групп по обучению плаванию. Последовательность изучения спортивных способов плавания. Методическая последовательность обучения технике кроля на груди, кроля на спине, брасса, дельфина. Методика изучения отдельного элемента техники спортивных способов плавания. Методика обучения технике стартов и поворотов при плавании спортивными способами.

Основные ошибки в технике спортивных способов плавания и способы их устранения.

Раздел IV. Прикладное плавание

Тема 4.1. Способы и виды прикладного плавания

Определение, классификация и характеристика разделов прикладного плавания. Переправы вброд и вплавь, плавание в одежде, ныряние, спасание утопающих. Техника прикладных способов плавания. Техника ныряния в длину и глубину. Плавание в усложненных условиях.

Тема 4.2. Методика и приёмы спасания вплавь

Организация спасательной службы: спасательные станции и посты. Характеристика спасательных средств и способы их применения.

Общая схема спасания терпящих бедствие на воде. Оказание помощи утопающему вплавь, провалившемуся под лед. Приемы освобождения от захватов пострадавшего. Правила и способы транспортировки пострадавшего к берегу вплавь.

Тема 4.3. Оказание первой помощи при утоплении

Характеристика видов утопления. Синяя и белая асфиксия, особенности первой доврачебной помощи при утоплении. Методика выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца у лиц различного возраста.

Раздел V. Организация и проведение соревнований по плаванию

Тема 5.1. Классификация соревнований, положение о соревнованиях

Программа соревнований (способы плавания и дистанции). Правила проведения соревнования по плаванию.

Основные требования к прохождению дистанции, согласно правилам соревнований. Правила выполнения старта (основные команды, действия стартера и пловца).

Классификация, характер и масштаб соревнований по плаванию. Основные документы, применяемые при проведении соревнований по плаванию: спортивный календарь, положение о соревнованиях, заявки, карточка участника.

Тема 5.2. Состав судейской коллегии

Состав судейской коллегии на соревнованиях различного ранга. Функциональные права и обязанности судей. Схема распределения судейской коллегии при проведении соревнований. Оборудование места проведения соревнований.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

1. Принципы комплектования учебных групп по обучению плаванию (*осн.:* [1], [3], [4]; *доп.:* [1]).
2. Содержание и особенности построения конспекта по плаванию (*осн.:* [1], [2], [4]; *доп.:* [3], [5]).
3. Выбор и подготовка места для обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере (*осн.:* [1], [2], [3]).
4. Плавание в детском саду (*осн.:* [1], [2], [3]).
5. Плавание в программе средней школы (*осн.:* [1], [2], [3], [4]).
6. Плавание в ВУЗе (*осн.:* [1], [2], [3], [4]).
7. Этапы обучения плаванию (*осн.:* [1], [3], [4], [6]; *доп.:* [2]).
8. Методика и последовательность обучения технике спортивных способов плавания (*осн.:* [1], [3], [4], [5], [6], [8]; *доп.:* [4]).
9. Педагогический контроль на занятиях плаванием (*осн.:* [1], [3], [4]; *доп.:* [1], [2]).
10. Мероприятия по оказанию помощи при утоплении (*осн.:* [1], [3], [4], [6]; *доп.:* [5]).
11. Утопление (виды и особенности) (*осн.:* [1], [3], [4], [6]; *доп.:* [3]).
12. Искусственная вентиляция легких (искусственное дыхание) (*осн.:* [1], [3], [4], [6]; *доп.:* [3]).
13. Непрямой массаж сердца при остановке кровообращения (*осн.:* [1], [2], [3], [4]; *доп.:* [5]).
14. Спасательные средства и правила их применение (*осн.:* [1], [3], [4], [8]; *доп.:* [3]).
15. Схема спасения тонущего и основные способы транспортировки пострадавшего (*осн.:* [1], [3], [6], [8]; *доп.:* [3]).
16. Переправы вплавь и вброд (*осн.:* [1], [3], [6], [8]; *доп.:* [3]).
17. Обязанности и состав судейской коллегии на соревнованиях (*осн.:* [1], [7], [8]).
18. Виды соревнований. Основные документы соревнований по плаванию (*осн.:* [1], [3], [7], [8]; *доп.:* [1]).
19. Организация работы по подготовке и проведению соревнований (*осн.:* [1], [3], [7], [8]; *доп.:* [1]).

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Основные правила техники безопасности на занятиях по плаванию в бассейне.
2. Терминология в плавании («угол атаки», «цикл движений», «шаг пловца», «темп» и т.д.).
3. Принципы комплектования учебных групп по обучению плаванию.
4. Содержание и особенности построения конспекта по плаванию.
5. Программа соревнований по плаванию.
6. Выбор и подготовка места для обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере.
7. Плавание в детском саду.
8. Плавание в программе средней школы.
9. Плавание в ВУЗе.
10. Анализ техники и методика выполнения старта с тумбочки.
11. Анализ техники и методика выполнения старта из воды.
12. Дыхание в спортивных способах плавания.
13. Сравнительный анализ техники движений ног в спортивных способах плавания.
14. Сравнительный анализ техники движений рук в спортивных способах плавания.
15. Анализ техники и методика обучения технике повороту «сальто».
16. Анализ техники и методика обучения поворота «маятником».
17. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания кроль на груди.
18. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине.
19. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания брасс.
20. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания дельфин.
21. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на груди.
22. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на спине.
23. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания брасс.
24. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания дельфин.
25. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания кроль на груди, кроль на спине.
26. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания брасс и дельфин.
27. Основные средства обучению плаванию.
28. Этапы обучения плаванию.

29. Классификация игр и развлечений на воде.
30. Характеристика групп упражнений для ознакомления с водой (последовательность изучения, задачи).
31. Методика проведения упражнений для освоения в воде: передвижений, элементарных движений верхними и нижними конечностями, навыка дыхания.
32. Классификация и причины ошибок в технике плавания.
33. Методика начального обучения навыку плавания.
34. Правила и способы исправления ошибок в плавании.
35. Методика и последовательность обучения технике спортивных способов плавания.
36. Методика обучения технике движения ног в спортивных способах плавания кроль на груди и кроль на спине. (Упражнения).
37. Методика обучения технике движения ног в спортивном способе плавания брасс. (Упражнения).
38. Методика обучения технике движения ног в спортивном способе плавания дельфин. (Упражнения).
39. Методика обучения технике движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине. (Упражнения).
40. Методика обучения общему согласованию движений в способе плавания кроль на груди. (Упражнения).
41. Методика обучения общему согласованию движения в спортивном способе плавания брасс. (Упражнения).
42. Педагогический контроль на занятиях плаванием.
43. Классификация и краткая характеристика прикладного плавания.
44. Анализ техники прикладных способов плавания. Виды и техника ныряния.
45. Утопление (виды и особенности). Мероприятия по оказанию помощи при утоплении.
46. Искусственная вентиляция легких (искусственное дыхание).
47. Анализ техники ныряния в длину. Правила безопасности при нырянии
48. Непрямой массаж сердца при остановке кровообращения
49. Спасательные средства и правила их применения.
50. Схема спасения тонущего и основные способы транспортировки пострадавшего.
51. Переправы вплавь и вброд.
52. Обязанности и состав судейской коллегии на соревнованиях.
53. Виды соревнований. Основные документы соревнований по плаванию.
54. Организация работы по подготовке и проведению соревнований.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Булгакова, Н. Ж. Спортивное плавание : учебник для вузов физической культуры / Н. Ж. Булгакова. – М. : ФОН, 2011. – 430 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь – Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : АСТ; Астрель, 2012. – 160 с.
3. Викулов, А. Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. – 367 с.
4. Зернов, В. И. Плавание : учеб. пособие / В. И. Зернов, В. Г. Ярошевич. – Минск : ПРОМПЕЧАТЬ, 2008. – 88 с.
5. Зернов, В. И. Технология изучения техники движений в спортивных способах плавания : лабораторные работы / В. И. Зернов. – 3-е изд. – Минск : ВЕДЫ, 2014. – 90 с.
6. Плавание : учебник / В. Н. Платонов [и др.] ; под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 295 с.
7. Техника спортивного плавания : правила соревнований / В. И. Зернов [и др.]. – Минск : ВЕДЫ, 2013. – 176 с.
8. Булгакова, Н. Ж. Плавание : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]. – М. : ФиС, 2011. – 398 с.

Дополнительная:

1. Водные виды спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2003. – 320 с.
2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
3. Зернов, В. И. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде : метод. пособие / В. И. Зернов, Т. В. Зернова. – Минск : Белполиграф, 2001. – 124 с.
4. Зернов, В. И. Практикум для изучения движений в спортивных способах плавания / В. И. Зернов. – 3-е изд. – Минск : ВЕДЫ, 2007. – 48 с.
5. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман ; пер. с англ. – Минск : Попурри, 2013. – 288 с.