

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Объем: 72 часа

Разработчики:

**Павлова Т.Н.** – к.п.н, доцент кафедры Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РУС «ГЦОЛИФК»;

**Чистова Н.А.** – к.п.н, доцент кафедры Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РУС «ГЦОЛИФК».

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.003 - «Тренер-преподаватель», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г. № 952н.

### 1.2. Категория слушателей:

Программа ориентирована, главным образом, на педагогов дополнительного образования, тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов сферы физической культуры и спорта.

К освоению программы допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и /или высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и /или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации или справкой с места учебы.

### 1.3. Форма обучения:

- очная;
- заочная с элементами дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

### 1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость составляет 72 академических часа, в том числе:

- по очной форме обучения: лекции – 6 часов, практические занятия – 50 часов, самостоятельная работа – 14 часов;
- с применением элементов дистанционных образовательных технологий: лекционный материал и практические задания в дистанционной форме – 56 часов; самостоятельная работа – 14 часов; итоговая аттестация – 2 часа.

Занятия проводятся 2-4 дня в неделю по 2-8 часов.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Цель реализации программы** – повышение профессионального уровня работников и специалистов по плаванию путём совершенствования их трудовых функций, а именно: обеспечить прочное и сознательное овладение слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру/инструктору в практической деятельности по обучению плаванию; сформировать у слушателей готовность к самообразованию и самосовершенствованию в трудовой деятельности.

**Задачи программы:**

- освоение слушателями теоретических и методических основ проведения занятий по обучению плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста;
- формирование у слушателей системы новых теоретических знаний, профессионально-прикладных навыков и умений в проведении учебно-практических занятий по плаванию;
- обучение слушателей современным технологиям использования средств и методов, применяемых на занятиях в воде для упрочения и сохранения здоровья занимающихся, необходимых тренеру/инструктору по плаванию;
- повышение эффективности деятельности тренеров/инструкторов по плаванию.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности, указанным в профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель»:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4	5
ВД 1. Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся <b>ОТФ-А/6</b>	ПК 1.1 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом <b>ТФ-А/01.6</b>	– Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов – Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность;	– Разрабатывать: дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта – Планировать продолжительность и объемы реализации: основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной	– Концептуальные положения и требования к организации: образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки – Особенности планирования образовательного процесса в предметной области

		<p>дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта</p>	<p>программы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых</li> </ul>	<p>физической культуры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования</li> <li>– Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора;</li> <li>– система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки</li> <li>– Положения теории и методики физической культуры, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной</li> </ul>
--	--	--	---	---

				метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности
	<p>ПК 1.2 Проведение занятий физической культурой и спортом <b>ТФ-А/03.6</b></p>	<p>– Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p>– Осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки</p>	<p>– Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования</p> <p>– Реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта</p> <p>– Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся</p> <p>– Выявлять проблемы образовательного процесса и резервы улучшения его результативности</p> <p>– Применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-</p>	<p>– Основные нормативные правовые акты разного уровня: международного - Конвенция о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации)</p> <p>– Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий</p> <p>– Возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии федеральными государственными образовательными стандартами</p> <p>– Возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в</p>

			<p>психическими качествами обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся</li> <li>– Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности образовательного процесса обучающихся</li> <li>– Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта</li> <li>– Оценивать результативность образовательного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в образовательный процесс</li> <li>– Контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки обучающихся</li> </ul>	<p>организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, биохимии человека, физиологии человека, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности</li> </ul>
--	--	--	---	---

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### 4.1.1 Учебный план (очная форма)

№ п п	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанционные занятия, час.	Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Тема 1. Введение в предмет. Организация занятий в бассейне. Техника безопасности на занятиях в бассейне	4	2	0	2	0	2	тестирование
2.	Тема 2. Начальное освоение с водой	6	4	0	4	0	2	конспект
3.	Тема 3. Средства и методы обучения плаванию	8	6	0	6	0	2	опрос
4.	Тема 4. Техника облегченных и спортивных плавания	20	18	2	16	0	2	тестирование
5.	Тема 5. Возрастные особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста. Влияние занятий плаванием на организм детей	20	16	2	14	0	4	опрос
6.	Тема 6. Прикладное плавание	12	10	2	8	0	2	опрос
7	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Зачет (защита реферата)</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>58</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	

##### 4.1.2 Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Часов трудоемкости в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
очная	2-6	2-4	3-4 недели

##### 4.2.1. Учебный план (с элементами дистанционных образовательных технологий и электронного обучения)

№ п п	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанционные занятия, час.	Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Тема 1. Введение в предмет. Организация занятий в бассейне. Техника безопасности на занятиях в бассейне.	6	0	0	0	4	2	тестирование
	Тема 2. Начальное освоение с водой	6	0	0	0	4	2	конспект
	Тема 3. Средства и методы обучения плаванию	6	0	0	0	4	2	опрос
	Тема 4. Техника облегченных и спортивных способов плавания	20	0	0	0	16	2	тестирование
	Тема 5. Возрастные особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста. Влияние занятий плаванием на организм детей	20	0	0	0	16	4	опрос
	Тема 6. Прикладное плавание	12	0	0	0	10	2	опрос
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>Зачет (защита реферата)</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>14</b>	

#### 4.2.2. Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Часов трудоемкости в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
Заочная и применением ДОТ и ЭО	2-6	2-4	3-4 недели

#### 4.3 Содержание разделов (тем)

##### Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности на занятиях в бассейне.

###### Методические занятия

Предмет и содержание курса, организация занятий по плаванию. Особенности проведения занятий в зависимости от возраста, уровня физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья, интересов и потребностей занимающихся. Методы организации обучаемых на занятиях по плаванию: фронтальный, групповой и поточный, их преимущества и недостатки. Индивидуальная и групповая формы проведения занятий. Последовательность освоения элементов техники плавания. Составление программы занятий, поурочного плана-графика прохождения учебного материала, расписания занятий.

Меры по обеспечению безопасности на занятиях в плавательном бассейне. Причины утопления, при которых вероятность утопления особенно велика. Гигиенические правила, которые нужно соблюдать при посещении бассейна. Обязанности преподавателя (инструктора) по плаванию.

Оценка плавательной подготовленности занимающихся.

*Самостоятельная работа*

Ознакомление с основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

**Тема 2. Начальное освоение с водой**

*Методические занятия*

Ознакомление занимающихся с основными группами упражнений для освоения с водой, применяемых при начальном обучении. Описание упражнений, количества повторений, пауз отдыха, форм организации урока.

Средства физической культуры, используемые для развития двигательной активности. Влияние занятий в воде на физическое развитие. Продолжительность занятий и температурный режим во время занятий в воде с детьми разного возраста. Организация занятий в воде. Ознакомление занимающихся с основными группами упражнений для освоения с водой, применяемых при начальном обучении. Описание упражнений, количества повторений, пауз отдыха, форм организации занятия.

*Практические занятия*

Практическое освоение упражнений для освоения с водой: передвижения, упражнения для ознакомления со свойствами воды, погружения в воду, открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения, учебные прыжки в воду.

Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Особенности проведения занятий с детьми в глубоком бассейне.

Составление конспектов занятий. Проведение занятия по обучению плаванию и их частей.

*Самостоятельная работа*

Ознакомление с основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

**Тема 3. Средства и методы обучения плаванию**

*Методические занятия*

Средства обучения, их классификация и краткая характеристика. общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, учебные прыжки, упражнения на освоение с водной средой, игры и развлечения на воде, их специфика и назначение при обучении плаванию.

Особенности методики группового и индивидуального обучения плаванию, а также обучения плаванию в различных условиях. Преимущества и недостатки использования поддерживающих средств и других приспособлений при обучении плаванию.

Методы обучения плаванию: словесные, наглядные, практические. Методы освоения техники плавания (разучивание по частям, разучивание техники в целом). Значение наглядных методов обучения при работе с детьми дошкольного возраста.

Проверка знания теоретического материала по изучаемому разделу. Анализ проведения учебных занятий слушателями группы. Выявление ошибок и рекомендации по их исправлению.

*Практические занятия*

Упражнения на освоение с водной средой, упражнения для изучения техники движений ногами, руками, согласования движений с дыханием в способах кроль на спине, кроль на груди, брасс и баттерфляй (дельфин). общеразвивающие, имитационные и специальные упражнения на суше. Последовательность изучения техники спортивных способов в воде. Упражнения для изучения техники поворотов.

*Самостоятельная работа*

Ознакомление с основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

#### **Тема 4. Техника облегченных и спортивных способов плавания**

##### *Лекции*

Ознакомление с упражнениями, выполняемыми с использованием ласт и различных поддерживающих средств (поплавки, нарукавники, круги, доски, шест, мяч).

Изучение техники плавания с помощью ног в ластах (кроль на груди и на спине, дельфин) в сочетании с различными движениями руками (без выноса рук из воды, брассом, с укороченным гребком и др.).

Ознакомление с упражнениями для изучения техники движений ногами, руками и согласования с дыханием в способах кроль на спине, кроль на груди, брасс и дельфин.

Группы упражнений по обучению спортивным способам плавания с неподвижной опорой в воде, с подвижной опорой в воде, в воде без опоры и последовательность их применения.

Использование имитационных упражнений на суше и в воде в качестве вспомогательного средства обучения.

Упражнения для изучения техники поворотов.

##### *Методические занятия*

Проверка знания теоретического материала по изучаемому разделу. Анализ проведения занятий со слушателями группы. Выявление ошибок и рекомендации по их исправлению.

##### *Практические занятия*

Составление планов-конспектов занятий по обучению технике спортивных способов плавания. Проведение слушателями частей (элементов) занятий на суше и в воде по обучению различным способам плавания.

##### *Самостоятельная работа*

Ознакомление с основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

#### **Тема 5. Возрастные особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста. Влияние занятий плаванием на организм детей**

##### *Лекции*

Общие закономерности роста и развития детей. Понятие о возрастной физиологии детей дошкольного и младшего школьного возраста. Психологические особенности дошкольников и младших школьников. Учет возрастных особенностей развития детей при обучении плаванию. Выявление двигательных предпочтений ребенка при выборе способа плавания. Влияние занятий в воде на физическое развитие ребенка. Продолжительность занятий и температурный режим во время занятий в воде с детьми разного возраста.

##### *Методические занятия*

Проверка знания теоретического материала по изучаемому разделу. Анализ проведения учебных занятий слушателями группы. Выявление ошибок и рекомендации по их исправлению.

##### *Практические занятия*

Использование поддерживающих и вспомогательных средств при обучении детей плаванию. Методика исправления ошибок в технике плавания. Выявление причин ошибок в технике плавания и подбор упражнений для их исправления.

Составление планов-конспектов занятий по обучению технике спортивных способов плавания. Проведение слушателями занятий (части урока) на суше и в воде по обучению различным способам плавания.

##### *Самостоятельная работа*

Ознакомление с основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к тестированию по пройденной теме.

## Тема 6. Прикладное плавание

### Лекции

Основные разделы прикладного плавания и их содержание. Техника прикладного плавания и ныряния (прикладные способы плавания: на боку, брассом на спине; ныряние в длину и глубину различными способами; транспортировка утопающих). Причины утопления: быстрота и низкое качество обучения плаванию; плохая организация и дисциплина на занятиях плаванием; условия и ситуации, при которых вероятность утопления особенно велика (переохлаждение, холодовой шок, острое кислородное голодание при нырянии, «травма ныряльщика», плавание при сильной волне и течении, плавание в одежде, судороги и т.п.). Спасание тонущих с помощью табельных и подручных спасательных средств. Действия при спасании в зависимости от состояния тонущего. Особенности приемов транспортировки тонущего и помощь в доплывании до берега (бортика бассейна) уставшему пловцу. Ныряние, поиск и доставание утонувшего со дна. Приемы выноса пострадавшего на берег (бортик бассейна). Приемы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки тонувшего (на боку, на спине). Последовательность действий при спасании тонущих в различных условиях. Оказание первой доврачебной помощи при различных случаях и видах утопления. Реанимация тонувшего (обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственное дыхание, наружный массаж сердца). Основные требования к оживлению тонувшего и прекращению действий по его реанимации.

### Методические занятия

Проверка знания теоретического материала по изучаемому разделу. *Практические занятия*

Обучение технике прикладных способов плавания (на боку и брасс на спине). Упражнения, применяемые на суше и в воде для обучения прикладным способам плавания. Прикладные прыжки в воду. Способы транспортировки тонувшего (на боку, на спине).

### Самостоятельная работа

Ознакомление с основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

При изучении дисциплины наряду с традиционными видами учебной работы широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, педагогические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных компетенций слушателей.

*Методико-практические занятия* предусматривают выполнение и проведение упражнений с целью овладения педагогическим мастерством, проведение оздоровительных занятий. Основные задачи этой формы занятий – углубление профессиональных знаний, формирование умений применять научно-методические знания при решении педагогических задач, навыков самостоятельной работы и профессиональной активности. Формируется фундамент для усвоения слушателями всего учебного материала и овладения профессиональными компетенциями.

Учебные занятия сочетаются с *внеаудиторной самостоятельной работой* слушателей под контролем преподавателя. Она направлена, прежде всего, на решение слушателями актуальных профессиональных задач с получением нового практически значимого результата и внедрение его в практику.

Самостоятельная работа включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, составление рефератов по отдельным темам,

составление документов планирования ( конспектов и т.д.), контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

Виды, формы и задания самостоятельной работы могут варьироваться. При этом учитываются условия обучения в вузах физической культуры, индивидуальные особенности слушателей, соответствие объема самостоятельной работы реальному бюджету времени слушателей. Аудиторную самостоятельную работу проводят, как правило, в форме отчетов-консультаций по каждому самостоятельно выполненному заданию на аудиторных занятиях.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие **образовательные технологии**:

- компьютерных;
- педагогическое целеполагание (основана на органической взаимозависимости учебных знаний и дидактических требований к поискам инвариантных и творческих решений поставленных задач при опоре на личный опыт слушателя);
- ролевые игры;
- мастер-классы (направлены на персонификацию и саморазвитие слушателей курсов, стимулируют их активность в направлении реализации своего профессионального познавательного интереса).

## **5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения**

### **а) Основная литература:**

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Плавание [Электронный ресурс] : курс лекций / Т.Н. Павлова, С.М. Никитина, И.В. Чеботарева, Е.А. Мехтелева .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 136 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586386>
- 3.Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методическое пособие: для обучающихся по специальности 032101.65 – Физическая культура и спорт / Т.Н.Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. – 48 с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил.
- 2.Булгакова, Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: метод. рекомендации / Н.Ж. Булгакова; Всерос. федерация плавания. - М.: спорт, 2016. - 68 с
3. Кремлева М.Н. Плавание и методика преподавания : учеб. пособие дисциплины "Теория и методика базовых видов физкультур.-оздоров. деятельности" федер. компонента цикла СД ГОС : для студентов заоч. фак. специальности 032102 - Физ. культура и спорт подгот. каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ / М.Н. Кремлева, С.Н. Морозов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 138 с.: табл.
4. Павлова Т.Н. Техника спортивных способов плавания : Лекции для студентов РГУФК : [рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК] / [Т.Н. Павлова, С.М. Никитина] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 16 с.
5. Морозов С.Н. Прикладное плавание: учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 96 с.: табл.
6. Видеофильм «Техника спортивного плавания». М.: Снег и Ко, 2001.
7. Мультимедийный комплекс по основным разделам дисциплины «Плавание (базовые и новые физкультурно-оздоровительные виды)». М.: Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, РГУФКСиТ, - 6 лекций, 2007.

### **в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. СПС «КонсультантПлюс»: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)– Справочная правовая система «Консультант Плюс»
2. СПС «Гарант»: [www.garant.ru](http://www.garant.ru) – Справочно-Правовая Система
3. Университетская информационная система России. УИС РОССИЯ: <http://www.cir.ru>
4. Электронная библиотека «eLibrary»: [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru)
5. Электронная библиотечная система издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com>
6. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru>
7. Университетская информационная система России. УИС РОССИЯ: <http://www.cir.ru>
8. Электронная библиотека образовательных и научных изданий: [www.iqlib.ru](http://www.iqlib.ru)
9. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru>
10. Электронная библиотечная система издательства «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru>

### 5.3. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения лекций и практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

Технические средства обучения: ПК, проектор, экран, фотоаппарат (кинокамера).

Экранно-звуковые пособия: видеозаписи, учебные видео-модули.

Учебно-практическое оборудование: Бассейн (желательная глубина 1-1,5м); поддерживающие средства: плавательные доски, круги; ласты; скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)

### 5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: среднее профессиональное или высшее образование; руководители и (или) работники организаций, осуществляющими трудовую деятельность в профессиональной сфере по направлению физическая культура и спорт, образование и педагогические науки.

## 6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1. Формы аттестации

Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

*Текущий контроль* успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения.

Применяемые формы текущего контроля:

- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий (индивидуальных);
- защита реферата.

Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций.

*Итоговая аттестация* – зачет, который проводится в форме подведения итогов текущей аттестации и защитой рефератов.

При изучении *всего программного материала* особое внимание рекомендуется уделить методике и технологии работы, основу которых составляет:

1) предварительное проектирование учебного процесса, которое включает:

– грамотную организацию занятия по плаванию с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся и условий проведения занятий (размер и глубина бассейна, температуры воды и воздуха, наличие необходимого инвентаря и др.);

– специально разработанные методики проведения занятий по обучению плаванию с учетом возраста занимающихся;

2) целостность структуры и содержательного наполнения обучающего процесса двигательным действиям;

3) объективный контроль качества освоения навыка плавания.

В процессе *изучения практико-ориентированного цикла Программы* акцентировать внимание на комплексах имитационных и подводящих упражнений на суше, а затем упражнений в воде, направленных на освоение основных плавательных умений и навыков.

В процессе *последующей работы* по совершенствованию плавательных навыков рекомендуется делать следующие акценты:

– выявление двигательных предпочтений обучающихся при выборе способа плавания;

– понимание эффективности использования наглядных методов обучения при обучении плаванию;

– овладение наиболее рациональной техникой выполнения элементов и упражнений, используемых при обучении плаванию;

– разработка индивидуальных программ по плаванию с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

## **6.2. Комплект оценочных средств**

### **6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущей аттестации**

1. Цели и основные задачи дисциплины «Современные подходы к обучению плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста».
2. Основные понятия и закономерности гидродинамики и биомеханики плавания.
3. Общие требования к технике плавания (положение тела и головы, движения руками, движения ногами, особенности дыхания, согласование движений).
4. Структура плавательных движений: траектория цикла движений, фазы гребка, опорные плоскости.
5. Техника спортивных способов: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).
6. Общая характеристика способов плавания. Положение тела и головы, движения ногами, движения руками и согласование с дыханием, общее согласование движений.
7. Вариативность техники плавания.
8. Анализ и оценка техники плавания.
9. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).
10. Организация и проведение занятий по обучению плаванию младших школьников.
11. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста (анатомо-физиологические, психологические).
12. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (анатомо-физиологические, психологические аспекты).
13. Этап начального обучения (обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой, простейшим плавательным движениям и упрощенным способам плавания).
14. Значение начального этапа обучения плаванию для качественного овладения умением плавать.
15. Планирование процесса обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста.
16. Упражнения, применяемые на начальном этапе обучения плаванию: входы в воду и выходы из воды, ознакомление с основными свойствами воды, погружения под воду на задержке дыхания, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежание на воде, выдохи в воду, скольжения по поверхности воды.
17. Освоение простейших плавательных движений и упрощенных способов плавания.

18. Проведение подвижных игр в воде, применяемых на начальном этапе обучения плаванию.
19. Обучение спортивным способам плавания (обучение правильному положению тела; технике: движений ногами, движений руками и дыхания, согласования движений, старта и поворотов); варианты методики обучения плаванию (последовательный, параллельно-последовательный и одновременный).
20. Особенности методики обучения плаванию в мелких и глубоких бассейнах.
21. Упражнения на суше и в воде для освоения техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине и брасс.
22. Проведение уроков по начальному освоению с водой.
23. Упражнения в воде и использование игр для решения определенных задач на начальном этапе обучения плаванию.
24. Упражнения для обучения технике движений ногами, руками, дыхания, согласования движений в спортивных способах плавания.
25. Техника прикладного плавания и ныряния (прикладные способы плавания: на боку, брассом на спине; ныряние в длину и глубину различными способами; транспортировка утопающих).
26. Спасание тонущих.
27. Оказание первой доврачебной помощи при различных случаях и видах утопления.
28. Способы транспортировки тонувшего (на боку, на спине).
29. Последовательность действий при спасении тонущих в различных условиях.
30. Программы по плаванию для детских садов, общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, средних специальных и высших учебных заведений.

### **6.2.2. Примерный перечень и содержание тестовых заданий, кейсов для текущей аттестации**

Тематика для составления тестовых заданий:

1. Комплекс упражнений в воде для начального освоения с водой.
2. Организация и проведение занятий по обучению плаванию с детьми дошкольного возраста.
3. Характеристика спортивных способов плавания.
4. Использование вспомогательных средств при обучении плаванию.

### **6.3. Примерный перечень заданий для оценки знаний слушателей на зачете**

Реферат (основные требования).

Форматы реферата:

***а) Развернутый план-конспект занятия*** по занятию в воде с инвалидами и лицами с ОВЗ.

Примеры тем:

- план-конспект проведения занятий на тему: «Начальное освоение с водой»;
- план-конспект проведения занятий с лицами на тему: «Изучение техники движений в способе кроль на груди»;
- план-конспект проведения занятий на тему: «Изучение техники движений в способе брасс»;
- план-конспект проведения занятий на тему: «Упражнения в воде с детьми раннего возраста»;
- план-конспект проведения занятия: «Изучение техники согласования движений руками и ногами в кроле на груди и на спине»;
- план-конспект проведения занятия на тему: «Игры на освоение с водой»;
- пр. темы, сформированные слушателями самостоятельно и утверждённые руководителем курсов.

***б) Программа мероприятия подготовки преподавателей (тренеров) и инструкторов по плаванию.***

- особенности обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста;
- обучение плаванию в условиях глубокого бассейна;
- подвижные игры и развлечения на воде, их применение при начальном обучении плаванию;
- иные темы, предложенные слушателями, исходя из собственного опыта работы в конкретной общеобразовательной организации и утверждённые руководителем курсов.

**Проект любого формата должен содержать:**

- текстовую часть на бумажном носителе с кратким описанием действий с обучающимися на каждом этапе занятия (разминка, основная часть, заминка), или программы проведения мероприятия с основными концептуальными его моментами (тема, цель мероприятия, задачи, ожидаемые результаты, участники, пр.);
  - презентационную часть (для защиты реферата) – мультимедийная презентация;
- Формат и тема реферата – слушатель выбирает сам.

**6.4. Критерии оценивания**

***Требования к оценке результатов тестирования:***

Оценка «зачтено» ставится, если:

В ходе тестирования в полной мере представлены знания в части государственной политики и нормативно-правового регулирования физической культуры и спорта в РФ.

В полной мере представлены знания об обеспечении безопасности на учебных занятиях по плаванию.

Представлено понимание роли тренера-инструктора или инструктора по плаванию в физическом воспитании и гармоничном развитии детей дошкольного и школьного возраста.

Владение знаниями по физиологическим и психологическим особенностям детей дошкольного и школьного возраста.

Владение знаниями о биомеханических и гидродинамических основах техники плавания.

Владение знаниями по рациональному построению процесса обучения плаванию.

Представлено понимание методики обучения технике спортивных способов плавания.

Оценка «не зачтено» ставится, если:

Не раскрыты знания о государственной политике и нормативно-правового регулирования физической культуры и спорта в РФ.

Нет понимания физиологических и психолого-педагогических особенностей детей дошкольного и школьного возраста.

Не раскрыты возможности средств плавания в решении задач оздоровления детей и подростков.

Не в полной мере представлены знания об обеспечении безопасности на занятиях плаванием.

Нет понимания методических основ процесса обучения плаванию. ***Требования к оценке результатов практико-ориентированной части:***

Оценка «зачтено» ставится, если:

Все изученные в практической части Программы элементы, упражнения, способы плавания интерпретируются технически правильно (амплитуда движений, согласованность движений руками и ногами с дыханием) с соблюдением правил безопасности и критериев биомеханической целесообразности.

Обеспечивается соответствие между имитационными и подводными упражнениями на суше с упражнениями, выполняемыми в воде.

В полной мере представлены знания в области организации процесса обучения.

Соблюдается техника выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Оценка «**не зачтено**» ставится, если:

Наличие грубых ошибок при обучении различным способам плавания.

Несоблюдение технических требований при демонстрации техники плавания.

Не в полной мере представлены знания об организации процесса обучения плаванию.

Присутствуют грубые ошибки при демонстрации техники плавания и выполнении имитационных и специальных упражнений на суше и в воде.

Неумение творчески подходить к выбору упражнений при обучении спортивным способам плавания.

Выполнение упражнений без учёта правил техники безопасности.