

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ  
ПЛАВАНИЮ**

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

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», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 г. № 362н.

### 1.2. Категория слушателей:

Программа ориентирована, главным образом, на тренеров, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, 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, итоговая аттестация – 2 часа;
- 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 лиц различного возраста и уровня подготовленности;
- 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:

Виды деятельности и или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4	5
ВД 1. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов <b>ОТФ-А/5</b>	ПК 1.1 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта <b>ТФ-А/01.5</b>	–Проведение оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по общей физической подготовке, включая проверку медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов –Разработка планов тренировочных занятий по общей физической подготовке по плаванию, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям –Выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической подготовке по плаванию с учетом половозрастных	–Разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по общей физической подготовке –Использовать методы и техники оценки подготовленности спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки –Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры, физиологическими характеристиками нагрузки, анатомо-морфологическими особенностями и уровнем подготовленности спортсменов –Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов во время проведения занятия –Предупреждать	–Система спортивных соревнований по плаванию –Система подготовки спортсменов по плаванию –Биомеханика двигательной деятельности по плаванию –Правила допуска спортсменов к тренировочным мероприятиям по плаванию –Федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию –Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по плаванию –Методы оценки и учета параметров уровня общей физической подготовленности спортсменов –Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией

		<p>особенностей спортсменов и планов занятий</p> <p>–Проведения занятий по общей физической подготовке по плаванию и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий</p> <p>–Проведение систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по общей физической подготовке спортсменов</p> <p>–Подготовка отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по плаванию со спортсменами, в том числе с применением информационных систем</p> <p>–Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</p>	<p>случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической подготовке</p> <p>–Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической подготовке</p> <p>–Подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе анатомо-физиологических и психологических, возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсменов</p> <p>–Сопоставлять показатели физического развития и подготовленности спортсменов с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию</p> <p>–Вести отчетную документацию по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по плаванию со спортсменами</p> <p>–Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи</p>	<p>–Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по плаванию, правила и техники безопасного выполнения упражнений</p> <p>–Правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке</p> <p>–Правила составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по плаванию со спортсменами</p> <p>–Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи</p>
<p>ПК 1.2 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по плаванию и воспитательной работы со спортсменами физкультурно-спортивной деятельности по</p>	<p>–Составление планов начальной подготовки по плаванию и воспитательной работы с учетом половозрастных особенностей спортсменов</p> <p>–Проведение со спортсменами мероприятий начальной</p>	<p>– Использовать методики начальной подготовки по плаванию и воспитательной работы с учетом возрастного психофизиологического развития спортсменов</p> <p>– Планировать мероприятия начальной подготовки и воспитательной</p>	<p>– Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое</p>	

	<p>двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке <b>ТФ-А/03.5</b></p>	<p>подготовки по плаванию, включая обучение умениям и навыкам самостраховки, безопасному поведению на мероприятиях (занятиях) –Обучение спортсменов основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки по плаванию –Подготовка спортсменов к участию в спортивных мероприятиях –Проведение занятий со спортсменами по патриотическому воспитанию, по формированию национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте –Осуществление педагогического наблюдения за спортсменами во время мероприятий начальной подготовки по плаванию –Выявление перспективных (талантливых) спортсменов для определения их спортивной</p>	<p>работы с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта – Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов во время проведения мероприятий начальной подготовки и воспитательной работы – Предупреждать случаи травматизма во время проведения мероприятий физкультурно-спортивной, начальной подготовки – Формировать и развивать навыки здорового образа жизни, неприятие нарушений спортивного режима, вредных привычек, недопустимости применения допинга – Использовать педагогические технологии формирования осмысленного отношения спортсменов к спортивной деятельности – Проводить анализ выполнения планов начальной подготовки и воспитательной работы со спортсменами – Сопоставлять показатели начальной подготовленности спортсменов с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию – Вести отчетную документацию по подготовке, проведению и анализу результатов мероприятий</p>	<p>противоправное влияние – Система воспитания в тренировочной деятельности по плаванию – Система подготовки спортсменов по плаванию – Биомеханика двигательной деятельности – Федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию – Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической, специальной физической подготовки по виду спорту, правила и техники безопасного выполнения упражнений – Методики планирования и проведения мероприятий (занятий) начальной подготовки по плаванию – Возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по плаванию – Правила и техники безопасного проведения мероприятий начальной подготовки – Морфоанатомические, физиологические, психологические особенности детей, одаренных в плавании – Правила вида спорта – Правила составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов мероприятий начальной подготовки по плаванию и воспитательной работы со спортсменами – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской</p>
--	---	---	---	--

		специализации –Подготовка отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов мероприятий начальной подготовки по плаванию – Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи	начальной подготовки по плаванию и воспитательной работы со спортсменами – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи	помощи
--	--	--	--	--------

#### 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. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне. Оказание первой помощи при утоплении	6	4	0	4	0	2	тестирование
2.	Тема 2. Начальное освоение с водой	6	4	0	4	0	2	опрос
3.	Тема 3. Средства и методы обучения плаванию	6	4	0	4	0	2	опрос
4.	Тема 4. Техника облегченных и спортивных способов плавания	20	18	2	16	0	2	тестирование
5.	Тема 5. Методика обучения плаванию лиц разного возраста и уровня подготовленности	20	16	2	14	0	4	конспект
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

<b>График обучения</b>	<b>Часов</b>	<b>Дней в неделю</b>	<b>Общая</b>
------------------------	--------------	----------------------	--------------

<b>Форма обучения</b>	<b>трудоемкости в день</b>		<b>продолжительность программы (дней, недель, месяцев)</b>
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.	Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне. Оказание первой помощи при утоплении	6	0	0	0	4	2	тестирование
2.	Тема 2. Начальное освоение с водой	6	0	0	0	4	2	опрос
3.	Тема 3. Средства и методы обучения плаванию	6	0	0	4	4	2	опрос
4.	Тема 4. Техника облегченных и спортивных способов плавания	20	0	0	0	16	2	тестирование
5.	Тема 5. Методика обучения плаванию лиц разного возраста и уровня подготовленности	20	0	0	14	16	4	конспект
6.	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

<b>График обучения</b>	<b>Часов трудоемкости в день</b>	<b>Дней в неделю</b>	<b>Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)</b>
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 при организации и проведении занятий в бассейне. Оказание первой помощи при утоплении**

*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. 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.

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 обучающимися 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 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).

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. Методика обучения плаванию лиц разного возраста и уровня подготовленности**

*Лекции*

Особенности организации и проведения занятий в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Последовательность освоения элементов техники плавания.

*Методические занятия*

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

*Практические занятия*

Методика исправления ошибок в технике плавания. Выявление причин ошибок в технике плавания и подбор упражнений для их исправления в способах кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Оценка техники плавания.

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 тонущего (на боку, на спине). Последовательность действий при спасании тонущих в различных условиях.

#### *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 тонущего (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>

### **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, акваэробики, 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 аспекты теории и методики обучения плаванию».
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. Техника выполнения стартов и поворотов.
9. Анализ и оценка техники плавания.
10. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).
11. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.
12. Этап начального обучения (обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой, простейшим плавательным движениям и упрощенным способам плавания).
13. Значение начального этапа обучения плаванию для качественного овладения умением плавать.
14. Организация этапа начального обучения плаванию в различных условиях и с различным контингентом занимающихся.

15. 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.
16. Освоение простейших плавательных движений и упрощенных способов плавания.
17. Проведение подвижных игр в воде, применяемых на начальном этапе обучения плаванию.
18. 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).
19. Совершенствование техники плавания (с целью увеличения скорости плавания, длины проплываемой дистанции, качества освоения техники или овладения многими способами плавания).
20. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине и брасс.
21. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, а также техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и брассом.
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. Основные разделы прикладного плавания и их содержание.
26. Техника прикладного плавания и ныряния (прикладные способы плавания: на боку, брассом на спине; ныряние в длину и глубину различными способами; транспортировка утопающих).
27. Спасание тонущих.
28. Обучение технике прикладных способов плавания (на боку и брасс на спине).
29. Упражнения, применяемые на суше и в воде для обучения прикладным способам плавания.
30. Оказание первой доврачебной помощи при различных случаях и видах утопления.
31. Освоение техники ныряния в длину и глубину.
32. Приемы, обеспечивающие безопасное ныряние.
33. Прикладные прыжки в воду (в группировке, с разведением рук в стороны и др.).
34. Приемы освобождения от захватов тонущего.
35. Способы транспортировки тонувшего (на боку, на спине).
36. Последовательность действий при спасении тонущих в различных условиях.
37. Правила поведения при возникновении судорог при плавании.
38. Способы отдыха на воде.
39. Программы по плаванию для детских садов, общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, средних специальных и высших учебных заведений.
40. Организация и проведение занятий по плаванию в оздоровительных лагерях, секциях плавания, группах здоровья, с допризывной молодежью и в местах массовых купаний.

### **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.
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: «Изучение техники движений в способе дельфин»;
- 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.