

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 ОТФ-А/5	ПК 1.1 Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта ТФ-А/01.5	–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>
ПК 1.2 Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по плаванию и воспитательной работы со спортсменами физкультурно-спортивной деятельности по	–Составление планов начальной подготовки по плаванию и воспитательной работы с учетом половозрастных особенностей спортсменов <p>–Проведение со спортсменами мероприятий начальной</p>	– Использовать методики начальной подготовки по плаванию и воспитательной работы с учетом возрастного психофизиологического развития спортсменов <p>– Планировать мероприятия начальной подготовки и воспитательной</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>двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке ТФ-А/03.5</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	Итоговая аттестация	2	2	0	0	0	0	Зачет (защита реферата)
	ИТОГО	72	58	6	50	0	14	

4.1.2 Календарный учебный график

График обучения	Часов	Дней в неделю	Общая
------------------------	--------------	----------------------	--------------

Форма обучения	трудоемкости в день		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.	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
	Итоговая аттестация	2	0	0	0	2	0	Зачет (защита реферата)
	ИТОГО	72	0	0	0	58	14	

4.2.2. Календарный учебный график

График 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 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– Справочная правовая система «Консультант Плюс»
2. СПС «Гарант»: www.garant.ru – Справочно-Правовая Система
3. Университетская информационная система России. УИС РОССИЯ: <http://www.cir.ru>
4. Электронная библиотека «eLibrary»: 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
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.