



## 1. Цель программы

Овладение основными теоретическими знаниями, умениями и практическими навыками по всем разделам спортивного и прикладного плавания, необходимыми в профессиональной деятельности инструктора по физической культуре в детском образовательном учреждении (ДОУ).

## 2. Нормативные документы для разработки программы

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Конвенция ООН о правах ребенка Российской Федерации.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Приказ Министерства образования Российской Федерации от 26 сентября 2013 № 1014 г. Москва «О Порядке организации и осуществления образовательной деятельности».

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных организациях.

## 3. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы осуществляется совершенствование знаний и умений в спортивном и прикладном плавании, которые необходимы для профессиональной деятельности.

Формируемые компетенции:

- владение техникой спортивного и прикладного плавания;
- умение обучать занимающихся технике спортивного и прикладного плавания;
- умение правильно составлять учебную программу по физическому воспитанию в части обучения плаванию детей в ДОУ.

## 4. Категория слушателей и требования к уровню их подготовки

Программа повышения квалификации предназначена для инструкторов по физической культуре в детских садах. К освоению программы допускаются лица, имеющие (получающие) среднее профессиональное образование, высшее образование. Область профессиональной деятельности – различная.

**Слушатель должен знать:**

историю развития плавания как жизненно необходимого навыка и вида спорта; плавание как средство физического воспитания, имеющего оздоровительное и прикладное значение;

основы техники спортивного и прикладного плавания;  
основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике плавания;  
правила соревнований по спортивному плаванию;  
методику судейства соревнований по спортивному плаванию;  
организацию и проведение занятий по плаванию;  
нормы и правила безопасности при организации и проведении занятий и соревнований по плаванию;

о здоровом и физически активном образе жизни.

**Слушатель должен уметь выполнять:**

- подготовительные упражнения по освоению с водой;
- движения способом кроль на груди;
- движения способом кроль на спине;
- движения способом баттерфляй (дельфин);
- движения способом брасса;
- старты и повороты всеми спортивными способами плавания;
- движения способом сполза на боку;
- основные приемы ныряния в длину и глубину;
- приемы техники спасения терпящих бедствие на воде (подплывание, освобождение от захватов, транспортировка, подготовка пострадавшего к приемам реанимации);
- основные приемы реанимации;
- осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием собственного организма в различных условиях жизнедеятельности;
- решение профессиональных задач на основе компьютерных технологий;
- разработку учебной документации и проведение занятия по плаванию;
- социализацию, формирование общей культуры личности;
- развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

**Слушатель должен владеть:**

- организацией учебной деятельности с применением технологии коллективного способа;
- постановкой конкретных задач с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста;
- планированием содержания и процессом обучения технике спортивных способов плавания;
- созданием с помощью слова и показа у детей дошкольного возраста знание и представление о технике спортивных способов плавания;
- обнаружением и исправлением двигательных ошибок в технике спортивного плавания;
- контролем и оценкой качества усвоения техники спортивного плавания;
- контролем за состоянием занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических и педагогических методов;
- индивидуальной работы с детьми дошкольного возраста на основе применения эффективных средств и методов обучения в плавании;
- критическим анализом и корректировкой своей деятельности по обучению технике спортивного плавания;
- методикой проведения занятий по плаванию.
- обязанностями главного судьи и секретаря при судействе соревнований по спортивному плаванию.

## 5. Содержание программы

**Учебный план**  
**программы повышения квалификации**  
**«Совершенствование методики обучения плаванию»**  
**(для инструкторов физической культуры в ДОУ)**

Срок обучения 72 ч.

Форма обучения – очно-заочная, очная

| №<br>№ | Наименование<br>разделов | Ф.И.О.,<br>ученая степень, | Всего,<br>ч. | В том числе |              |           | Форма<br>контроля |
|--------|--------------------------|----------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------|-------------------|
|        |                          |                            |              | Лекции      | Практические | Самостоя- |                   |
|        |                          |                            |              |             |              |           |                   |

| п/п |   | должность                                     |    |    | и<br>лабораторные<br>работы | тельные<br>работы | ля |
|-----|---|---|----|----|-----------------------------|-------------------|----|
| 1   | Модуль 1. Общая часть   | канд.пед.наук,<br>профессор<br>Черноярв О. А. | 12 | 12 | -                           | -                 |    |
| 2   | Модуль 2. Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания | канд.пед.наук,<br>профессор<br>Черноярв О. А. | 28 |    | 28                          | -                 |    |
| 3   | Модуль 3. Обучение прикладному плаванию                                     | канд.пед.наук,<br>профессор<br>Черноярв О. А. | 12 |    | 12                          | -                 |    |
| 4   | Модуль 4. Совершенствование процесса обучения плаванию                      | канд.пед.наук,<br>профессор<br>Черноярв О. А. | 16 |    | 16                          | -                 |    |
| 5   | Итоговая аттестация   | канд.пед.наук,<br>профессор<br>Черноярв О. А. | 4  |    |                             |                   |    |

**6. Учебно-тематический план программы повышения квалификации «Совершенствование методики обучения плаванию» (для инструкторов физической культуры в ДОУ)**

| №№<br>п/п | Наименование разделов   | Всего<br>ч. | В том числе |                        |                           |
|-----------|---|-------------|-------------|------------------------|---------------------------|
|           |   |             | лекции      | практические<br>работы | самостоятельные<br>работы |
| 1         | <b>Модуль 1. Общая часть</b>  | 12          | 12          | -                      | -                         |
|           | Научно-теоретические основы техники плавания. Правила соревнований по плаванию. История развития плавания | 4           | 4           | -                      | -                         |
|           | Основы обучения и спортивная тренировка в плавании  | 4           | 4           | -                      | -                         |
|           | Основы преподавания и особенности работы по плаванию в системе физического воспитания детей и подростков  | 4           | 4           | -                      | -                         |
| 2         | <b>Модуль 2. Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания</b>                        | 28          |             | 28                     | -                         |
|           | Обучение подготовительным упражнениям по освоению с водой   | 2           |             | 2                      | -                         |
|           | Обучение и совершенствование способа плавания кроль на груди  | 6           |             | 6                      | -                         |
|           | Обучение и совершенствование способа плавания кроль на спине  | 6           |             | 6                      | -                         |
|           | Обучение и совершенствование старта и поворота кролем на груди и кролем на спине                          | 2           |             | 2                      | -                         |
|           | Обучение и совершенствование способа плавания брасс. Обучение повороту «маятником» в способе плавания     | 6           |             | 6                      | -                         |

|   |   |           |           |           |   |
|---|---|-----------|-----------|-----------|---|
|   | брасс   |           |           |           |   |
|   | Обучение и совершенствование способа плавания баттерфляй (дельфин). Обучение повороту «маятником» в способе плавания баттерфляй | 6         |           | 6         | - |
| 3 | <b>Модуль 3. Обучение прикладному плаванию</b>  | 12        |           | 12        | - |
|   | Обучение прикладному способу на боку  | 4         |           | 4         | - |
|   | Обучение нырянию в глубину, длину   | 4         |           | 4         | - |
|   | Обучение технике спасения терпящих бедствия на воде   | 4         |           | 4         | - |
| 4 | <b>Модуль 4. Совершенствование процесса обучения плаванию</b>   | 16        |           | 16        | - |
|   | Подготовка план-конспекта и проведение занятий по плаванию с детьми 3 лет.  | 4         |           | 4         |   |
|   | Плавание 6 минут избранным способом плавания  |           |           |           |   |
|   | Подготовка план-конспекта и проведение занятий по плаванию с детьми 4 лет.  | 4         |           | 4         |   |
|   | Плавание 12 минут избранным способом плавания   |           |           |           |   |
|   | Подготовка план-конспекта и проведение занятий по плаванию с детьми 5 лет.  | 4         |           | 4         |   |
|   | Плавание 24 минут избранным способом плавания   |           |           |           |   |
|   | Подготовка план-конспекта и проведение занятий по плаванию с детьми 6 лет   | 4         |           | 4         |   |
|   | Плавание 30 минут избранным способом плавания   |           |           |           |   |
|   | Итоговая аттестация   | 4         |           | 4         |   |
|   | <b>ИТОГО</b>  | <b>72</b> | <b>12</b> | <b>60</b> |   |

**7. Условия реализации программы (организационно-педагогическое)**

**7.1. Материально-технические условия реализации программы**

| Наименование специализированных оборудований, кабинетов, лабораторий | Вид занятий          | Оборудование, программное обеспечение                  |
|--|----------------------|--|
| Аудитория № 301  | Лекции               | Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска       |
| Бассейн ФОКа «ЧГПУ им. И. Я. Яковлева»                               | Практические занятия | Зал «сухого» плавания, Бассейн длина дорожки 25 метров |

**7.2. Учебно-методическое обеспечение программы**

Сведения об используемых в учебном процессе печатных раздаточных материалах для слушателей.

| – | Наименование раздела  | Используемые материалы   |
|---|-----------------------|--|
| – | Модуль 1. Общая часть | Никитский, Б. Н. Плавание : учеб. / Б. Н. Никитский. – Москва : Просвещение, 1981. – 304 с.<br>Викулов, А. Д. Плавание : учеб. / А. Д. Викулов. – Ярославль ГУ ЦДЮ : Пионер, 1999. – 160 с.<br>Водные виды спорта : учеб. / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич. – Москва : Академия, 2003. – 320 с.<br>Ганчар, И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания : учеб. / И. Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти, 1998. – 352 с. |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <p>Каунсилмен, Дж. Наука о плавании / Д. Каунсилмен. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.</p> <p>Тэлбот, Д. Как плыть быстрее / Д. Тэлбот. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 88 с.</p> <p>Черноярова О. А. Плавание : учеб. пособие – 3-е изд., доп. / О. А. Черноярова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019. – 307.</p> <p>Фирсов, З. П. Плавание : справочник / З. П. Фирсов. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 383 с.</p> <p>Правила соревнований [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <a href="http://www.lokoclub.ru">http : // www.lokoclub.ru</a>.</p> <p>Учебный фильм «Техника спортивных способов плавания»</p> |
| – | Модуль 2. Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания | Черноярова О. А. Плавание : учеб. пособие – 3-е изд., доп. / О. А. Черноярова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019. – 307.   |
| – | Модуль 3. Обучение прикладному плаванию                                     | Черноярова О. А. Плавание : учеб. пособие – 3-е изд., доп. / О. А. Черноярова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019. – 307.   |
| – | Модуль 4. Совершенствование процесса обучения плаванию                      | Черноярова, О. А. Характеристика средств оздоровительной тренировки в плавании : учеб.-метод. пособие / О. А. Черноярова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2008. – 78 с.   |

### 8. Итоговая аттестация

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде тестирования в письменной и устной форме по всем модулям программы.

### 9. Составитель программы

Черноярова Ольга Алексеевна, канд.пед.наук, профессор кафедры спортивных дисциплин ЧГПУ им. И. Я. Яковлева.