

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»

Центр дополнительного образования



Утверждено  
Проректор по учебной работе

С. В. Ильина

г.

Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации

**«Совершенствование методики обучения плаванию»**  
**(для тренеров и инструкторов по плаванию)**  
72 часа

Форма обучения: очно-заочная, очная

Чебоксары  
2019

## 1. Цель программы

Овладение основными теоретическими знаниями, умениями и практическими навыками по всем разделам спортивного и прикладного плавания, необходимыми в профессиональной деятельности тренера по плаванию, инструктора по плаванию.

## 2. Нормативные документы для разработки программы

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации от 01.07. 2013 года № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам.

Конституция Российской Федерации.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года с изменениями 2019 года.

## 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 обучить занимающихся технике спортивного и прикладного плавания;
- умение правильно составлять учебную программу по обучению плаванию детей группы начальной подготовки и учебно-тренировочной группы.

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

Программа повышения квалификации предназначена для тренеров (инструкторов) по плаванию в физкультурно-оздоровительные комплексы. 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 спуска на боку;
- основные приемы ныряния в длину и глубину;
- приёмы техники спасения терпящих бедствие на воде (подплывание, освобождение от захватов, транспортировка, подготовка пострадавшего к приёмам реанимации);
- основные приёмы 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 обучающихся;
- планированием содержания и процессом обучения технике спортивных способов плавания;
- созданием с помощью слова и показа у обучающихся знание и представление о технике спортивных способов плавания;
- выявлением 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 обучающимися на основе применения эффективных средств и методов обучения и тренировки в плавании;
- критическим анализом и корректировкой своей деятельности по обучению технике спортивного плавания;
- методикой проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию.
- обязанностями главного судьи и секретаря при судействе соревнований по спортивному плаванию.
- составлением и оформлением документации для проведения соревнований по плаванию.

## 5. Содержание программы

**Учебный план**  
программы повышения квалификации  
«Совершенствование методики обучения плаванию»  
(для тренеров и инструкторов по плаванию)

Срок обучения 72 ч.

Форма обучения – очно-заочная, очная

№ № п/п	Наименование разделов	Ф.И.О., ученая степень, должность	Всего, ч.	В том числе			Форма контроля
				Лекции	Практические и лабораторные работы	Самостоятельные работы	

1	Модуль 1. Общая часть	канд.пед.наук, профессор Черноярова О. А.	12	12	-	-
2	Модуль 2. Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания	канд.пед.наук, профессор Черноярова О. А.	28		28	-
3	Модуль 3. Обучение прикладному плаванию	канд.пед.наук, профессор Черноярова О. А.	12		12	-
4	Модуль 4. Совершенствование процесса обучения и тренировки по плаванию	канд.пед.наук, профессор Черноярова О. А.	16		16	-
5	Итоговая аттестация	канд.пед.наук, профессор Черноярова О. А.	4			

**6. Учебно-тематический план программы повышения квалификации «Совершенствование методики обучения плаванию»**

№№ п/п	Наименование разделов	Всего ч.	В том числе		
			лекции	практические работы	самостоятельные 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 брасс	6		6	-
	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 и тренировки по плаванию</b>	16		16	-
	Подготовка план-конспекта и проведение занятий по плаванию с группой начальной подготовки 1-го года обучения	4		4	
	Плавание 6 минут избранным способом плавания				
	Подготовка план-конспекта и проведение занятий по плаванию с группой начальной подготовки 2-го года обучения	4		4	
	Плавание 12 минут избранным способом плавания				
	Подготовка план-конспекта и проведение занятий по плаванию с учебно-тренировочной группой 1-го года обучения	4		4	
	Плавание 24 минут избранным способом плавания				
	Подготовка план-конспекта и проведение занятий по плаванию с учебно-тренировочной группой 2-го года обучения	4		4	
	Плавание 30 минут избранным способом плавания				
	Итоговая аттестация	4		4	
	ИТОГО	72	12	56	

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

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

Наименование специализированных оборудования, 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 материалов для слушателей.

Наименование раздела	Используемые материалы
Модуль 1. Общая часть	Никитский, Б. Н. Плавание : учеб. / Б. Н. Никитский. – Москва : Просвещение, 1981. – 304 с. Викулов, А. Д. Плавание : учеб. / А. Д. Викулов. – Ярославль ГУ ЦДЮ : Пионер, 1999. – 160 с. Водные виды спорта : учеб. / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич. – Москва : Академия, 2003. – 320 с. 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.lokosclub.ru">http : // www.lokosclub.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 и тренировки по плаванию	<p>Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДШОР / А. А. Кашкин и др. – Москва : Советский спорт, 2006. – 216 с.</p> <p>Черноярова, О. А. Характеристика средств оздоровительной тренировки в плавании : учеб.-метод. пособие / О. А. Черноярова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2008. – 78 с.</p>

#### 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.