

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



г. Чебоксары
Протокол по учебной работе

С. В. Ильина

20__ г.

Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации

**«Совершенствование методики обучения плаванию»
(для учителей физической культуры)**

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 учителя физической культуры.

2. Нормативные документы для разработки программы

Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 года № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Примерная основная общеобразовательная программа начального общего образования.

Примерная основная общеобразовательная программа основного общего образования.

Примерная основная общеобразовательная программа среднего общего образования.

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 обучающихся технике спортивного и прикладного плавания;
- умение правильно составлять учебную программу по физической культуре в части обучения плаванию учащихся общеобразовательной школы.

4. Категория слушателей и требования к уровню их подготовки

Программа повышения квалификации предназначена для учителей физической культуры общеобразовательных школ. 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 урока по плаванию с учащимися общеобразовательной школы.
- организацию и проведение занятий по плаванию с учащимися во внеучебное время;
- нормы и правила безопасности при организации и проведении занятий и соревнований по плаванию;

• о здоровом и физически активном образе жизни.

Слушатель должен уметь выполнить:

- 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 способа 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;
- контроль и самоконтроль за состоянием собственного организма в различных условиях жизнедеятельности;
- профессиональные задачи на основе компьютерных технологий;
- разработку учебной документации и проведение урока плавания;
- ведение судейской документации;
- 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;
- технологией проблемно-развивающего обучения;
- работой с программным обеспечением и использования программных средств для решения поставленных задач;
- постановкой конкретных задач с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности, учащихся с учетом имеющихся условий для занятий;
- планированием содержания и процессом обучения техники спортивных способов плавания;
- созданием с помощью слова и показа у учащихся 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 на основе применения наиболее эффективных средств и методов обучения в плавании;
- критическим анализом своей деятельности по обучению плаванию;
- проведением урока физической культуры по плаванию.
- обязанностью главного судьи и секретаря при судействе соревнований по спортивному плаванию;
- составлением и подготовкой документации для проведения соревнований по плаванию.

5. Содержание программы

Учебный план программы повышения квалификации «Совершенствование методики обучения плаванию» (для учителей физической культуры)

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 контро ля
				Лекции	Практические и лабораторные работы	Самостоя тельные 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 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	практи ческие работы	само стоятель ные работы
1	Модуль 1. Общая часть	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	Модуль 2. Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания	28		28	-
	Обучение подготовительным упражнениям по освоению	2		2	-

	с водой			
	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	Модуль 3. Обучение прикладному плаванию	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	Модуль 4. Совершенствование процесса обучения плаванию	16	16	-
	Подготовка план-конспекта и проведение урока плавания с учащимися 1 классов	4	4	
	Плавание 6 минут избранным способом плавания			
	Подготовка план-конспекта и проведение урока плавания с учащимися 2 классов	4	4	
	Плавание 12 минут избранным способом плавания			
	Подготовка план-конспекта и проведение урока плавания с учащимися 3 классов	4	4	
	Плавание 24 минут избранным способом плавания			
	Подготовка план-конспекта и проведение урока плавания с учащимися 4 классов	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. –

		<p>Москва : Просвещение, 1981. – 304 с.</p> <p>Викулов, А. Д. Плавание : учеб. / А. Д. Викулов. – Ярославль ГУ ЦДЮ : Пионер, 1999. – 160 с.</p> <p>Водные виды спорта : учеб. / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич. – Москва : Академия, 2003. – 320 с.</p> <p>Ганчар, И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания : учеб. / И. Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти, 1998. – 352 с.</p> <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 : http : // www.lokoclub.ru.</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.