Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры

В. М. Иванов

Плавание

Методические рекомендации
для студентов очной формы обучения
по специальностям
49.02.01 – физическая культура

Екатеринбург
2016

Рецензенты:

Допущено к изданию решением методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № от 2016

Иванов В.М. Плавание. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура» - Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2016. – 16 с.

© Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» 2016.
© Иванов В.М., 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение ……4

Примерная программа учебной дисциплины ……..7

Краткий курс лекций ……..10

Примерные практические занятия ……..12

Вопросы к зачету……15

Требования к зачету……..15

Список рекомендуемой литературы……16

ВВЕДЕНИЕ

Плавание как учебная дисциплина включает в себя несколько самостоятельных разделов: спортивное и прикладное плавание, плавание на открытой воде, синхронное плавание, водное поло и прыжки в воду, оздоровительное плавание. Основная задача учебной дисциплины по плаванию – это передать студентам теоретические знания, привить умения и основные педагогические навыки, которые они в дальнейшем будут применять в самостоятельной практический деятельности.

Учебная дисциплина «Плавание» включает в себя теоретические и практические разделы. В теоретический раздел входят: история развития плавания, правила выполнения движений в различных спортивных способах плавания.

В практические разделы входят: освоение студентам методов и приемов применяемых при изучении техники плавания и спортивной тренировки.

*Цель дисциплины***:** познакомить студентов с методикой обучения плавании различных возрастных групп.

Задачи дисциплины:

- Формирование здорового образа жизни;
- Формирование навыков организации и проведения занятий по обучению плаванию.
- Обеспечение безопасности проведения занятий по плаванию.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС):

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

49.02.01 –физическая культура

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно - коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно - тренировочного процесса и организации физкультурно - спортивных мероприятий и занятий
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.2.	Проводить учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.3.	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
ПК 1.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК 1.5.	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК 1.6.	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
ПК 2.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно - спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения

ПК 2.2.	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно - спортивной деятельности
ПК 2.3.	Организовывать и проводить физкультурно - спортивные мероприятия и занятия
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно - спортивных мероприятий и занятий
ПК 2.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом
ПК 2.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно - финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом
ПК 3.3.	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

- возрастные особенности учащихся;
- методику проведения занятий по плаванию с детьми различного возраста;
- обучение плаванию различных возрастных групп.

Уметь:

- проводить занятия по обучению плаванию с детьми школьного возраста;
- методически грамотно проводить занятия по плаванию в различны возрастных групп.

Дисциплина «Плавание» относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.0.2 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп» (МДК.02.01«Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой спортивной тренировки»)

Занятия проводятся в практической форме, а также в форме лекционных занятий и предполагают самостоятельную работу учащихся. Дисциплина «Плавание» изучается на третьем курсе. Максимальная учебная нагрузка составляет 88

часов, из них 64 часа – аудиторная нагрузка и 24 часов – самостоятельная работа. Итоговый контроль – зачет.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

49.02.01 – физическая культура

Структура курса дисциплины «Плавание» включает 7 тем, которые дают представление об основных особенностях организации плавания в различных возрастных группах в профессиональной педагогической сфере.

	Плавание	
Тема 1 Введение. История, основные направления развития плавания. .	**Содержание**	
	1	История развития плавания.
	2	Основные направления развития плавания: - массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку; - спортивное плавание и водные виды спорта; - профессионально-прикладное плавание; -оздоровительно-реабилитационное плавание; - фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционное плавание; - зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия не предусмотрены	
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 2 Организация и проведение занятий по плаванию.	**Содержание**	
	1	Выбор и подготовка мест для купания и проведения занятий. Правила поведения на воде и требования безопасности.
	2	Бассейны, их оборудование и эксплуатация.
	3	Организация занятий по плаванию. Урок плавания.
	4	Подготовка преподавателя к занятиям. Конспект урока. Методика построения урока. Оборудование и инвентарь для проведения занятий.
	5	Методика применения подготовительных упражнений на освоение с водой.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Инструктаж по технике безопасности
	2.	Разбор конспекта урока по плаванию .Составление плана-конспекта урока по плаванию по индивидуальным заданиям.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 3 Основы техники спортивного плавания.	**Содержание**	
	1	Биомеханические основы техники плавания. Общие требования к рациональной технике плавания
	2	Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине.
	3	Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом баттерфляй. Техника выполнения стартов. Техника выполнения поворотов.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Подготовительные упражнения на освоение с водой
	2.	Изучение техники способов плавания.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 4 Методика обуче-	**Содержание**	
	1	Методическая последовательность изучения техники спортивных способов плавания.

ния технике спортивных способов плавания.	2	Методика обучения способу кроль на груди.
	3	Методика обучения способу кроль на спине.
	4	Методика обучения способу брасс.
	5	Методика обучения техника выполнения стартов и поворотов.
	6	Совершенствование техники спортивных способов плавания.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	Овладение методикой обучения спортивным способам плавания**.**	
	1.	Способ кроль на груди: - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения; - упражнения для изучения движений ногами; - упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания: - упражнения для изучения движений руками; - упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания; - упражнения для изучения общего согласования движений.
	2.	Способ кроль на спине: - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения; - упражнения для изучения движений ногами; - упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания; - упражнения для изучения движений руками; - упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания; - упражнения для изучения общего согласования движений.
	4.	Техника выполнения стартов: - упражнения для изучения стартового прыжка; - упражнения для изучения старта из воды.
	5.	Техника выполнения поворотов: - упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди и в кроле на спине; - упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе; - упражнения для изучения поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.
	6.	Совершенствование техники спортивных способов плавания: - упражнения для совершенствования техники кроль на груди; - упражнения для совершенствования техники кроль на спине; - упражнения для совершенствования техники брасс.
	7.	Проведение обучения отдельным упражнениям техники плавания. Проведение частей урока по обучению плаванию.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 5 Основы прикладного плавания. Техника и методика обучения прикладному плаванию.	**Содержание**	
	1	Основы прикладного плавания. Плавание в экстремальных условиях. Спасение тонущих. Преодоление водных преград.
	2	Техника прикладного плавания. Общая характеристика способа брасс на спине, способа на боку. Техника ныряния.
	3	Приемы освобождения от захватов тонущего. Приемы транспортировки тонущего.
	4	Методика обучения прикладному плаванию.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Плавание способом брасс на спине, способом на боку.
	2.	Ныряние.
	3.	Транспортировка тонущего, освобождение от захватов.
	4.	Игры с элементами прикладного плавания.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 6 Организация и проведение соревнований.	**Содержание**	
	1	Подготовка к соревнованиям по плаванию.
	2	Основная документация соревнований по плаванию.
	3	Судейство соревнований по плаванию.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Составление положения о соревновании по плаванию

	2.	Подготовка основных документов соревнований: именная заявка, техническая заявка, карточка участника.
	3.	Судейство соревнований. Анализ работы судейской коллегии.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 7 Плавание в системе физического воспитания.	**Содержание**	
	1	Методика проведения физкультурно-спортивных занятий и мероприятий по плаванию с различными возрастными группами.
	2	Планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий по плаванию с различными возрастными группами.
	3	Педагогический контроль в процессе физкультурно-спортивных занятий по плаванию. Комплектование состава группы, секции.
	4	Основы оздоровительной тренировки.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Составление плана, проведение и анализ физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами.
	2.	Наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
	Контрольные работы не предусмотрены	

СРС

1. Становление плавания в России.
2. Выступление российских пловцов на Олимпийских играх.
3. Обязанности администрации образовательного учреждения в организации процесса обучения плаванию.
4. Методы организации занимающихся, используемые на уроке плавания.
5. Правила соревнований по плаванию.
6. Организация и проведение водных праздников (на примере праздника Нептуна).
7. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ

Тема 1. Введение. История, основные направления развития плавания.

История развития плавания.
Основные направления развития плавания:
- массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;
- спортивное плавание и водные виды спорта;
- профессионально-прикладное плавание;
-оздоровительно-реабилитационное плавание;
- фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционное плавание;
- зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.

Тема 2. Организация и проведение занятий по плаванию

Выбор и подготовка мест для купания и проведения занятий. Правила поведения на воде и требования безопасности Бассейны, их оборудование и эксплуатация Организация занятий по плаванию. Урок плавания. Подготовка преподавателя к занятиям. Конспект урока. Методика построения урока. Оборудование и инвентарь для проведения занятий. Методика применения подготовительных упражнений на освоение с водой.

Тема 3. Основы техники спортивного плавании.

Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Биомеханические основы техники плавания. Общие требования к рациональной технике плавания Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом баттерфляй. Техника выполнения стартов. Техника выполнения поворотов

Тема 4. Методика обучения технике спортивных способов плавания.

Методическая последовательность изучения техники спортивных способов плавания. Методика обучения способу кроль на груди Методика обучения способу кроль на спине. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Методика обучения способу брасс. Методика обучения техника выполнения стартов и поворотов.

Тема 5. Основы прикладного плавания. Техника и методика обучения прикладному плаванию.

Основы прикладного плавания. Плавание в экстремальных условиях. Спасение тонущих. Преодоление водных преград. 2.Техника прикладного плавания. Общая характеристика способа брасс на спине, способа на боку. Техника ныряния.3. Приемы освобождения от захватов тонущего. Приемы транспортировки тонущего.

Тема 6. Организация и проведение соревнований.

Подготовка к соревнованиям по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию. Судейство соревнований по плаванию.

Тема 7. Плавание в системе физического воспитания.

Методика проведения физкультурно-спортивных занятий и мероприятий по плаванию с различными возрастными группами. Планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий по плаванию с различными возрастными группами. Педагогический контроль в процессе физкультурно-спортивных занятий по плаванию. Комплектование состава группы, секции. Основы оздоровительной тренировки.

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 2

Практическая №1. План-конспект урока по плаванию

Составление плана-конспекта урока по плаванию включает в себя: умение сформулировать цель и задачи урока, подбор подготовительных упражнений на суше должен соответствовать цели урока, задание в воде должно соответствовать уровню подготовки и возрасту обучающихся.

Практическая №2. Подготовительные упражнения на освоение с водой

Группа упражнений ,цель которых является устранение страха перед водой и психологической подготовки к обучению.

- контрастные упражнения
-упражнения на передвижения
-упражнения на дыхание
-Упражнение на всплывание
-упражнение на лежание
-упражнения на скольжение

Практическая №3-12. Изучение техники способов плавания

-изучение подготовительных упражнений на суше
-упражнения для изучения техники плавания кролем на груди: упражнения на суше для изучения движений ногами кролем на груди, упражнения на воде для изучения движений ногами кролем на груди, изучение движений руками, упражнения для освоения техники дыхания.
-упражнения для изучения техники плавания кролем на спине: упражнения на суше для изучения движений ногами на спине, упражнения на воде для изучения движений ногами на спине, изучение движений руками.
-упражнения для изучения техники плавания брассом: упражнения на суше для изучения движений брасом, упражнения на воде для изучения движений ногами брассом, изучение движений руками, упражнения для дыхания.

-упражнения для изучения техники плавания баттерфляем: упражнения на суше для изучения движений баттерфляем, упражнения на воде для изучения движений ногами баттерфляем, изучение движений руками, упражнения для дыхания.

Тема 3

Практическая №4. Разбор примерных планов-конспектов уроков физической культуры для разных классов с использованием подвижных игр.

Используя приложение А сделать анализ конспекта урока с использованием подвижных игр по следующему плану:

1. Корректность формулировки поставленных задач
2. Эффективность комплекса ОРУ для подготовки занимающихся к основной части урока (назначение, соответствие занимающимся, последовательность)
3. Соответствие содержания основной части урока поставленным задачам.
4. Целесообразность выбора методов и приемов обучения, их соответствия содержанию и задачам (наглядные, практические).
5. Целесообразность использования средств в заключительной части урока для оптимального восстановления.
6. Соответствие дозировки по каждому упражнению, задаче и части урока.
7. Оформление организационных указаний урока.
8. Терминологическая грамотность.

Практическая № 5. Педагогическое наблюдение за игрой, группой, отдельными участниками.

Ознакомление со схемой (протоколом) педагогического наблюдения.

1. Умение организовать занимающихся в начале урока
2. Умение образцово показать упражнение
3. Методическая грамотность: словесные методы, обучения технике двигательных действий, воспитания физических способностей.

4. Своевременность выявления и исправления ошибок в процессе обучения двигательным действиям.

5. Умение обеспечивать технику безопасности, страховку, взаимостраховку.

Практическая № 6. Разбор примерного положения о соревнованиях по подвижным играм («Веселые старты»).

ПОЛОЖЕНИЕ

о соревнованиях среди ….. «Название»

Положение должно освещать следующие вопросы:

1. *Цели и задачи*. Должны соответствовать уровню подготовки участников, возрасту, полу.

2. *Время и место проведения*. Указываются дата проведения, время прибытия команд, место проведения, способы подъезда, дата и место совещания представителей команд.

3. *Руководство подготовкой и проведением*. Разъясняется, кто отвечает за организационные вопросы ведения соревнований, кто конкретно их проводят, кто входит состав судейской коллегии.

4. *Участники соревнований*. Учитываются возрастной и количественный состав команды, допуск врача.

5. *Программа соревнований*.

6. *Определение результатов и награждение*. В этом разделе по каждому виду программы формируются принципы распределения мест и зачетных очков в соответствии с вилами соревнований. Даются сведения о том, какими наградами будут отмечаться команды — победителя и призеры, а также отдельные участники.

Практическая № 7. Подготовка и проведение подвижной игры (по заданию), обсуждение проведения игры в диалоге с сокурсниками и преподавателем.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Расскажите, как изучаются упражнения по освоению с водой.
2. Как изучают технику движений ногами при плавании кролем на спине и кролем на груди.
3. Расскажите, как изучают технику движений руками при плавании кролем на спине.
4.Расскажите, как изучают технику дыхания при плавании кролем на груди?
5.Как изучают технику движений руками кролем на груди?
6. Расскажите, как изучают технику согласования при плавании кролем на спине.
7. Расскажите, как изучают технику согласования при плавании кролем на груди?
8. Расскажите, как изучают технику движений ногами при плавании брассом на груди.
9.Как изучают технику движений руками при плавании брассом на груди?
10. Расскажите, как изучают технику согласования при плавании брассом на груди?

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ

1. Теоретический раздел: подготовить и представить конспект урока по плаванию на проверку.

2. Практический раздел: необходимо проплыть способом кроль на груди 50 метров, необходимо проплыть 50 метров способом кроль на спине.

3.Методический раздел: рассказать методику обучения детей младшей возрастной группы(7-9 лет) плаванию.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Курысь, В. Н. Подвижные игры/В. Н. Курысь, В. М. Баршай, В. Ф. Стрельченко.- М.: Омега-Л, 2012.- 344с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры/под ред. Ю. М. Макарова.- М.: Академия, 2013.- 272с.

3.Теория и методика обучения базовым видим спорта. Плавание: учебник для студ. Учреждений высш. Образавания / [А.А. Литванов, А.В.Козлов, Е. В. Ивченко и др.] ;под ред. А. А Литвинов – М. :Издательский центр «Академия», 2014. – 272с.

Интернет –источники:

1. http://www.infosport.ru/minspjrt (страница государственного комитета РФ по ФКиС)

2.http://www.olimpik.ru (сайт Олимпийского комитета России)

3.http://www.eurosport.com (сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»)

4.http://www.sport.ru/ (спортивный портал)

6. http://spo.1september.ru/ (электронная версия журнала «спорт в школе »)

7. http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html (подвижные игры на физкультуре)