

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

_____ И.В. Семченко
(подпись)

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-_____/баз.

ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебная программа для специальности
1-03 02 01 Физическая культура

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

СОСТАВИТЕЛЬ:

И.М. Корниенко - старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта УО «ГГУ им. Ф. Скорины», старший преподаватель.

Рецензенты:

Г.В. Новик— кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта УО «Гомельский государственный медицинский университет».

С.В. Севдалев — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № ___ от _____ 2010);

Методическим советом факультета физической культуры
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № ___ от _____ 2010);

Ответственный за редакцию: **И.М. Корниенко**

Ответственный за выпуск: **И.М. Корниенко**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс плавания предусматривает изучение студентами истории, теории и методики преподавания плавания, овладение техникой основных видов упражнений по плаванию, приобретение необходимых профессиональных знаний, умений и навыков для самостоятельной педагогической работы в общеобразовательной школе, группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах ДЮСШ, коллективах физической культуры и спорта.

Лекционный материал предусматривает изложение важнейшего программного материала по основам теории плавания и методике его проведения, даются указания для более детального изучения курса, освещается новый материал не изложенный в учебниках. Особое внимание обращается на организацию занятий и методику обучения плаванию детей дошкольного и школьного возраста.

На семинарских занятиях углубляются и детализируются отдельные наиболее важные вопросы теоретического раздела программы и проверяются знания студентов. Семинарские занятия позволяют активизировать самостоятельную работу студентов, приучая их к систематической работе над рекомендуемой литературой и ведению конспектов.

На практических занятиях студенты овладевают техникой спортивного и прикладного плавания, приобретают знания в области методики обучения и тренировки, а также проходят учебную практику, направленную на формирование педагогических умений и навыков.

По мере изучения отдельных разделов курса организуются обзорно-методические занятия, на которых обобщается пройденный материал, дается систематизированный обзор техники и методики обучения отдельным способам плавания применительно к программам школы и летнего лагеря.

Целью дисциплины является овладение студентами формами, методами и методическими приемами плавания

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами основ организации и ведения физкультурно-оздоровительной работы с лицами разного пола, возраста и разным уровнем подготовленности;
- овладение техникой спортивного и прикладного плавания;
- формирование педагогических умений и навыков.

Выпускник должен

знать:

- историю развития, современное состояние и значение плавания;
- правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию в бассейнах и открытых водоемах;
- последовательность действий оказания помощи пострадавшим на воде;

- основы гидростатики, гидродинамики и механику плавательных локомоций;
- технику облегченных, прикладных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- методики обучения плаванию;
- правила, организацию и методику проведения соревнований;
уметь:
- объяснять и демонстрировать технику спортивных способов плавания;
- обучать технике облегченных, прикладных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- использовать плавание как средство оздоровления занимающихся различного возраста;
- оказывать помощь пострадавшим на воде;
- организовывать и проводить занятия по плаванию, соревнования, спортивно-массовые мероприятия в бассейнах и открытых водоемах.

Дисциплина обязательного компонента «Плавание и методика преподавания» изучается студентами 2, 3 курсов специальности 1 - 03 02 01 «Физическая культура».

Общее количество часов - 179; аудиторное количество часов - 108, из них: лекции - 20, практические занятия - 76, семинары - 12. Форма отчётности - 3 семестр зачёт и 5 семестр экзамен.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Лекции	Практические	Семинары	Всего
1	Введение в плавание	2	-	-	2
2	Общие основы техники плавания	2			2
3	Специфика и особенности техники спортивного и прикладного плавания	2	34	6	42
4	Обучение в плавании	2	12	-	14
5	Тренировка в плавании	2	8	-	10
6	Основы планирования тренировочного процесса на различных этапах подготовки.	2	-	-	2
7	Организация занятий по плаванию с детьми различного возраста	2	-	-	2
8	Игры и развлечения на воде	2	20	4	26
9	Нормативно-правовые основы спорта	2	-	-	2
10	Организация и проведение соревнований по плаванию	2	2	2	6
	Итого	20	76	12	108

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1 Введение в плавание

Определение, структура и содержание предмета, техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Классификация основных плавательных упражнений. История развития плавания в России и зарубежом. История развития плавания в Республике Беларусь. Современное состояние плавания в Мире и Республике Беларусь.

Тема 2 Общие основы техники плавания

Статическое плавание. Динамическое плавание. Анатомическое строение тела человека и влияние его на технику плавания, влияние физиологических функций на технику плавания. Техника облегченных способов плавания. Повороты, старты. Прикладное плавание.

Тема 3 Специфика и особенности техники спортивного и прикладного плавания

Особенности техники спортивных способов плавания. Повороты, старты. Прикладное плавание.

Подготовительные и подводящие упражнения. Плавание по элементам. Дистанционное плавание. Теоретические сведения. Изучение работы ног. Изучение работы рук. Согласование работы рук, ног и дыхания. Изучение поворотов. Комплексное плавание. Эстафетное плавание. Комбинированная эстафета. Транспортировка пострадавшего на спине, боку. Нырание в длину.

Тема 4 Обучение в плавании

Методы и средства обучения и организация работы по плаванию с детьми и учащимися. Принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Методы и средства обучения и организация работы по плаванию с детьми и учащимися. Принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения.

Тема 5 Тренировка в плавании

Спортивная тренировка как педагогический процесс. Цели, задачи, принципы спортивной тренировки. Содержание тренировки: теоретическая, техническая, тактическая, морально-волевая подготовка пловца. Физические качества спортсменов и методика их развития.

Подвижные игры для освоения с водой. Дистанционное плавание. Подвижные игры, направленные на повышения уровня ОФП, СФП. Подвижные игры в воде с элементами водного поло. Дистанционное плавание. Использование равномерного метода. Плавание по элементам. Использование переменного метода. Использование интервального метода. Комплексное плавание. Использование повторного метода. Сочетание нескольких методов в одном занятии.

Тема 6 Основы планирования тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

Средства и методы спортивной тренировки. Одноцикловое планирование и его характеристика.. Многоцикловое планирование. Текущий, поэтапный контроль за нагрузками, уровнем подготовленности спортсменов, физическим состоянием спортсменов, динамикой спортивных результатов.

Тема 7 Организация занятий по плаванию с детьми различного возраста

Физиологические особенности детей различного возраста. Организация занятий по плаванию в дошкольных учреждениях. Организация занятий по плаванию в средних образовательных учреждениях. Плавание в Вузах, Сузах. Плавание как средство физической реабилитации.

Тема 8 Игры и развлечения на воде

Подвижные и спортивные игры на воде. Организация спортивно-массовых мероприятий на открытых водоемах. Организация водных праздников.

Урок школьного типа на воде. Организация и проведение учебных соревнований по плаванию. Подвижные игры для освоения с водой. Подвижные игры для изучения элементов техники спортивных способов. Подвижные игры с элементами водного поло. Подвижные игры для освоения прыжков в воду. Подвижные игры для развития физических качеств. Подвижные игры для совершенствования техники плавания. Организация и проведение массовых заплывов и водно-спортивных праздников.

Тема 9 Нормативно-правовые основы спорта

Закон о физической культуре, спорте и туризме в Республике Беларусь. Проблемы правовых отношений в современном спорте в Республике Беларусь. Правовые документы в области физической культуры, спорта и туризма.

Тема 10 Организация и проведение соревнований по плаванию

Правила соревнований. Классификация соревнований. Календарь и положение соревнований. Судейская коллегия и ее обязанности.

Организация соревнований по плаванию с различными возрастными группами Соревнования по плаванию как составная часть комплекса «Здоровье».

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Примерный перечень практических занятий

1. Техника и методика первоначального обучения плаванию, поворотов, стартового прыжка.
2. Техника и методика обучения способам плавания «кроль на груди» и «кроль на спине».
3. Техника и методика обучения способу плавания «дельфин».
4. Техника и методика обучения способу плавания «брасс».
5. Техника и методика обучения комплексному плаванию.
6. Техника и методика обучения эстафетному плаванию и прикладному плаванию.
7. Специальные и общеразвивающие упражнения в плавании
8. Развитие физических качеств

Примерный перечень семинаров

9. Основы техники спортивных способов плавания.
10. Основы техники прыжков в воду.
11. Организация занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.
12. Спортивные сооружения для занятий плаванием.
13. Организация соревнований по плаванию.
14. Организация водно-спортивных праздников и культурно массовых мероприятий.

Рекомендуемые нормативы

и оценка спортивно-технической подготовленности студентов

Вид	Время зачет незачет	
	М	Ж
100 кр	1.45.0	1.55.0
100 н/сп	1.55.0	2.05.0
100 кп	Зачёт/незачёт	Зачёт/незачёт
Переныривание	25 м	18 м
Транспортировка 1 способ	25 м	25 м
Транспортировка 2 способ	25 м	25 м
400 м без учета вр.	Зачёт/незачёт	Зачёт \незачёт
200 в/с	4.00.0	4.20.0
800 м без учета вр.	Зачёт/незачёт	Зачёт/незачёт

Рекомендуемая литература

Основная

1. Зациорский, В.М. Биомеханика плавания (зарубежные исследования): пер. с англ. /В.М. Зациорский.- М.: Физкультура и спорт, 1981. -135 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Обучение плаванию в школе /Н.Ж. Булгакова. - М.: Просвещение, 1974, - 191 с., ил.
3. Булгакова, Н.Ж. Плавание: учеб. для ин-тов физкультуры /Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 320 с.
4. Ванькова, Ж.С. Обучение технике спортивных способов плавания: учеб. пособие для ин-тов физ.культуры /Ж.С. Ванькова – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 84 с.
5. Ганчар, И.Л. Плавание: методика преподавания: учебное пособие /И.Л. Ганчар. – Мн.: 1994, - 336 с.
6. Макаренко, Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию /Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 27-28.
7. Никитский, Б.Н. Плавание с методикой преподавания: программа пед.ин-тов. - Сб. № 15, /Б.Н. Никитский. – М.: Просвещение, 1983. – С. 3-24.
8. Никитский, Б.Н. Плавание: учебник для студентов фак.физ.воспитания пед.института по спец. № 2114 «Физическое воспитание» /Б.Н. Никитский. – М.: Просвещение, 1981. – 303 с.
9. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 и 5-11 классов общеобразовательной школы

Дополнительная

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультетов физ.культуры пед.института по специальности 03.03 «Физическая культура» /Б.А. Ашмарин. –М.: Физкультура и спорт, 1990. – 287 с.
2. Бородич, Л.А., Назарова, Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков: Книга для учителя: из опыта работы /из опыта работы /Л.А. Бородич, Р.Д. Назарова. – М.: Просвещение, 1988. – 77 с.
3. Булах, И.М., Петрович, Г.И. Научите меня плавать /И.М. Булах, Г.И. Петрович. – Мн.: Полымя, 1983. – 63с.
4. Булах, И.М. Плавание от рождения до школы /И.М. Булах. – Мн.: Полымя. 1991. – 106 с.
5. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов /Н.Ж.Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 86, ил.
6. Волков, Н.И., Филин, В.П. Спортивный отбор /Н.И. Волков, В.П. Филин. – М.: ФиС. 1983 г., - 176 с.

7. Ганчар, И.Л. Методические рекомендации по изучению плавания с методикой преподавания для студентов заочного отделения факультета физического воспитания /И.Л. Ганчар. – Брест, 1986. – 40 с.
8. Зернов, Б.Д., Кошкин, И.М., Войцеховский, С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде /Б.Д. Зернов, И.М. Кошкин, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 79 с.
9. Макаренко, Л.П., Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание /Л.П. Макаренко, Д.Е. Каунсилмен. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
10. Абсалямов, Т.М., Тимакова, Т.С. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические медико-биологические исследования /Под ред. Т.М. Абсалямов, Т.С.Тимаковой. – М.: Физкультура и спорт. 1983. – 191 с., ил.
11. Плавание. Организация и проведение соревнований. – Минск, 1998. - 34с.
12. Солодов, И.Н. /Дыхание при спортивном плавании: Учеб.пособие, И.Н. Солодов. – Волгоград. 1988. – 55 с.
13. Фирсов, З.П. Плавание для всех /З.П. Фирсов.- М.: Физкультура и спорт. 1983. – 64 с.
14. Фирсов, З.П. Оздоровительное плавание для всех //Плавание, З.П. Фирсов. – М.: Физкультура и спорт. 1984. – С. 35-42.