|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  **Государственное автономное образовательное учреждение**  **высшего образования города Москвы**  **«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**  **КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | |
|  |  | «УТВЕРЖДАЮ» |
|  |  | Ректор ГАОУ ВО МИОО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И. Рытов  «\_\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 2015 г. |
| **Дополнительная профессиональная программа**  **(повышение квалификации)**  Современные аспекты преподавания плавания  в образовательной организации  Авторы курса:  Чайковская О.В.;  Протченко Т.А.  Утверждено на заседании  кафедры физического воспитания  и безопасности жизнедеятельности  Протокол № 11 от 07 декабря 2015 г.  Зав. кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.И. Назаркина  Москва – 2015 | | |

**Раздел 1. *«*Характеристика программы*»***

**1.1. Цель реализации программы**

Программа направлена на совершенствование/формирование профессиональных компетенций в области методики преподавания плавания в образовательных организациях.

**Совершенствуемые/новые компетенции**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Компетенция** | **Направление подготовки  Педагогическое образование  Код компетенции** | | |
| **050100** | | **44.04.01** |
| **Бакалавриат** | | **Магистратура** |
| **4 года** | **5 лет** |
| 1. | Готов применять современные методики и технологии для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения. | ПК-2 |  |  |
| 2. | Готов включаться во взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса | ПК-5 |  |  |
| 3. | Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности. | ПК-7 |  |  |

**1.2. Планируемые результаты обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Знать** | **Направление подготовки**  **Педагогическое образование,**  **Код компетенции** | | |
| **050100** | | **44.04.01** |
| **Бакалавриат** | | **Магистратура** |
| **4 года** | **5 лет** |
| 1. | Современные методики и технологии в области обучения плаванию детей школьного возраста | ПК-2 |  |  |
| 2. | Принципы построения конструктивных взаимоотношений со всеми участниками образовательных отношений | ПК-5 |  |  |
| 3. | Правила и меры безопасности при проведении занятий по плаванию | ПК-7 |  |  |
|  | **Уметь** | **Бакалавриат** | | **Магистратура** |
| **4 года** | **5 лет** |
| 1. | Организовывать работу с детьми школьного возраста разных возрастов | ПК-5 |  |  |
| 2. | Реализовывать содержание программ по плаванию посредством современных методик и технологий развития и воспитания детей школьного возраста | ПК-2 |  |  |
| 3. | Взаимодействовать с родителями воспитанников как социальными партнерами | ПК-5 |  |  |

**1.3. Категория обучающихся:** учителя физической культуры.

**1.4. Форма обучения:** очно-заочная.

**1.5. Режим занятий:** 6 часов в неделю

**1.6. Срок освоения программы:**  72 часа.

**Ра****здел 2. «Содержание программы»**

**2.1. Учебный (тематический) план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **разделов (модулей) и тем** | **Всего,**  **час.** | **Виды учебных занятий, учебных работ** | | **Формы контроля** |
| **Лекции** | **Интерактивные занятия** |
| **1** | **Базовая часть** |  |  |  |  |
| 1.1. | Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса. | 2 | 2 |  |  |
| 1.2. | Концепция и содержание профессионального стандарта педагога. | 2 | 2 |  |  |
| **2** | **Профильная часть (предметно-методическая)** |  |  |  |  |
| 2.1. | Техника безопасности и  предупреждение травматизма на занятиях плаванием. | 6 | 6 |  |  |
| 2.2. | Проблемы массового обучения плаванию и пути их решения на современном этапе. | 4 | 4 |  |  |
| 2.3. | Планирующая учетно-отчетная документация по обучению плаванию в общеобразовательных организациях согласно современным требованиям с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста. | 6 | 6 |  |  |
| 2.4. | Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин) | 24 | 6 | 18 | Текущий контроль |
| 2.5. | Облегченные и неспортивные способы плавания. | 6 | 2 | 4 |  |
| 2.6. | Анализ использования различных учебных программ по плаванию в общеобразовательных организациях. | 4 | 4 |  |  |
| 2.7. | Методика обучения плаванию с параллельно- последовательным освоением двух сходных по структуре способов (традиционная). | 6 | 2 | 4 |  |
| 2.8. | Методика одновременного обучения плаванию. | 6 | 2 | 4 |  |
| 2.9. | Действия в экстремальных условиях на воде. Особенности плавания в сложных условиях. | 6 | 2 | 4 |  |
|  | Итоговый контроль: |  |  |  | Индивидуальный зачет |
|  | **Итого:** | **72** | 38 | 34 |  |

**2.2. Учебная программа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды учебных занятий, учебных работ** | **Содержание** |
| Раздел 1.**Базовая часть** | | |
| Тема 1.  Нормативно-правовое обеспечение  образовательного процесса. | Лекция - 2 часа | Закон РФ «Об образовании». Законодательство РФ в области физической культуры и спорта. |
| Тема 2.  Концепция и содержание профессионального стандарта педагога | Лекция - 2 часа | Педагогическая деятельность по реализации программ школьного образования. Характеристика обобщенных трудовых функций. Общепедагогическая функция. Обучение. Воспитательная деятельность. Развивающая деятельность. |
| Раздел 2. **Профильная часть (предметно-методическая)** | | |
| Тема 3.  Техника безопасности и  предупреждение травматизма на занятиях плаванием. | Лекция - 6 часов | Правила поведения на воде. Оказание первой помощи. Документация по технике безопасности. Способы транспортировки утопающих. |
| Тема 4.  Проблемы массового обучения плаванию и пути их решения на современном этапе. | Лекция - 4 часа | Отсутствие оборудованных мест для занятий. Высокая заболеваемость детей. Недостаточность пропаганды. Загрязнение водоемов. |
| Тема 5.  Планирующая учетно-отчетная документация по обучению плаванию в общеобразовательных организациях согласно современным требованиям с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста. | Лекция – 6 часов | Составление конспекта одного урока (занятия). Учебный план (сетка часов). Годовой план – график учебного процесса для детей разного школьного возраста (начальная, средняя и старшая школа). |
| Тема 6.  Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин) | Лекция – 6 часов | Различные способы плавания. Техника плавания. Методика обучения. |
| Практика – 18 часов | Техника плавания кролем на груди. Кроль на груди: движения ногами, руками, согласование движений руками и дыхания, скольжения на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания; повороты.  Техника плавания кролем на спине. Кроль на спине: скольжение руки прямые за головой, с подключением работы ногами и гребков поочерёдно руками, согласование движений рук, ног и дыхания.  Техника плавания брассом. Брасс: согласование движений руками и ногами с дыханием; повороты при плавании брассом.  Техника плавания дельфином. Дельфин: подготовительные одновременные движения руками, вход рук в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, движение рук под водой, выход рук из воды, согласование движений рук, ног, дыхания. |
| Тема 7.  Облегченные и неспортивные способы плавания. | Лекция - 2 часа | Облегченные и неспортивные способы плавания. Техника плавания. Методика обучения. |
| Практика – 4 часа | Техника облегченных способов плавания: одновременные движения руками с попеременными движениями ногами, попеременные движения руками с одновременными движениями ногами различными способами плавания на груди и на спине.  Техника неспортивных способов плавания: кроль на груди без выноса рук из воды, баттерфляй на груди и на спине, на боку. Методика обучения. |
| Тема 8.  Анализ использования различных учебных программ по плаванию в общеобразовательных учреждениях. | Лекция - 4 часа | Критерии выбора учебных программ с использованием современных технологий по результатам обучения. Анализ программ по результатам обучения в общеобразовательных организациях. |
| Тема 9.  Методика обучения плаванию с параллельно- последовательным освоением двух сходных по структуре способов (традиционная). | Лекция - 2 часа | Методика с параллельно-последовательным освоением плавания (традиционная). |
| Практика – 4 часа | Обучение упражнениям для освоения с водой: лежание на воде (на груди и на спине), скольжение (на груди и на спине) без движений ногами; освоение движений ногами кролем, согласование движений ногами с руками кролем на задержке дыхания, плавание кролем с полной координацией движений. |
| Тема 10.  Методика одновременного обучения плаванию. | Лекция - 2 часа | Методика одновременного обучения плаванию. |
| Практика – 4 часа | Освоение большого количества плавательных движений одновременно всеми способами. Освоение всех движений сначала отдельно руками, затем ногами на суше в воде. Соединение движений сначала в облегченных вариантах, затем - в спортивных. |
| Тема 11.  Действия в экстремальных условиях на воде. Особенности плавания в сложных условиях. | Лекция - 2 часа | Действия в экстремальных и сложных условиях на воде. |
| Практика – 4 часа | Использование элементов прикладного плавания в экстремальных и сложных условиях на воде. |

**Раздел 3*.* «Формы аттестации и оценочные материалы»**

При реализации программы осуществляется текущий контроль и итоговая аттестация.

В рамках текущего контроля проводится проверка степени освоения программного материала на практических занятиях. Оценивается степень освоения техники спортивных способов плавания: кролем на груди, кролем на спине, брассом, дельфином.

Итоговый контроль проводится в виде индивидуального зачета. На индивидуальном зачете обучающимся предлагается выбрать билет с двумя теоретическими вопросами.

Обучающийся считается аттестованным, если получил положительные оценки по индивидуальному зачету и текущему контролю.

Вопросы к зачету:

1. Анализ техники и методика обучения плавания кролем на груди.
2. Способы транспортировки уставшего и тонущего.
3. Положение о соревнованиях по плаванию.
4. Последовательность обучения различным способам плавания.
5. Цели и задачи начального обучения в плавании.
6. Методика обучения спасению тонущих.
7. Анализ техники плавания кролем на спине.
8. Методика обучения плаванию кролем на спине.
9. Методика обучения плаванию брассом на груди.
10. Цели и задачи процесса обучения плаванию.
11. Техника и методика обучения старту из воды.
12. Анализ обучения плаванию брассом на груди.
13. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях.
14. Особенности работы по плаванию с детьми.
15. Методика обучения нырянию.
16. Анализ техники поворотов при плавании кролем на груди.
17. Игры и развлечения на воде.
18. Анализ техники поворотов при плавании брассом на груди.
19. Плавательная подготовка как средство общей физической подготовки.
20. Инвентарь и оборудование для занятий и соревнований по плаванию.
21. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
22. Ныряние, виды и техника ныряния.
23. Характеристика способов освобождения от захватов тонущего.
24. Характеристика спасательного инвентаря.
25. Отличительные особенности спортивных способов плавания.
26. Параллельно-последовательная (традиционная) методика обучения плаванию.
27. Обеспечение безопасности занятий на открытой воде.
28. Особенности формирования двигательного навыка в плавании.
29. Сравнительная характеристика положения туловища и условий дыхания при плавании различными способами.
30. Методика обучения поворотам в плавании кролем на спине.
31. Одновременная методика обучения плаванию.
32. Прикладное и воспитательное значение плавания.
33. Возрастные особенности детей разного школьного возраста (младшего, среднего, старшего).
34. Учёт возрастных особенностей детей школьного возраста при обучении плаванию (начальная, средняя, старшая школа).

**Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

**4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы**

**Литература**

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. – М, 2010
2. Булгакова Н.Ж. Азбука плавания, - М., 1999
3. Булгакова Н.Ж / Учебник. – М., 2001
4. Викулов А.Д. Плавание / Учебное пособие для ВУЗов. – М., 2004
5. Гончар И.Л. Методика преподавания плавания, технология обучения и совершенствования: часть вторая. – Одесса, 2006
6. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. – М., 2001
7. Закон об образовании / Творческий центр. - М., 2009
8. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. - М., 2006
9. Лях В.И. Двигательные способности школьников. – М., 2000
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов. – М., 2004
11. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе.- М., 2006
12. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2000
13. Протченко Т.А., Семенов.Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. - М., 2003
14. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. – М., 1990

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.russwimming.ru/>
2. <http://to-swim.ru/>
3. <http://to-swim.ru/doc/sailing-techniques/index.php>
4. <http://to-swim.ru/doc/Navigation-Equipment/index.php>
5. <http://to-swim.ru/doc/History-Navigation/index.php>
6. <http://to-swim.ru/doc/Education-navigation/index.php>

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

* Аудитория, компьютерное и мультимедийное оборудование.
* Бассейн, инвентарь и оборудование: плавательные доски, круги для плавания.