

ПРОГРАМА З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ПЛAVАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ (ТАБІРНИЙ ЗБІР)

Клімакова С.М.

Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Мета і завдання програми

Метою — даної програми є формування у студентів факультету фізичного виховання професійно-прикладних навичок роботи у таборах відпочинку інструкторами з плавання.

Завдання програми:

1. Освоїти методику роботи інструктора з плавання в оздоровчих таборах.
2. Освоїти комплекси загально-розвиваючих та спеціальних вправ на суші і на воді для використання під час роботи у таборах відпочинку.
3. Ознайомлення із сучасними напрямками роботи з плавання, що проводиться у таборах відпочинку.
4. Вивчення прикладних способів плавання.
5. Вдосконалення спортивної майстерності.

Вимоги до знань студентів та їх умінь.

1. За час проведення табірної збори студенти повинні оволодіти такими теоретичними знаннями:
2. Правила техніки безпеки на відкритих водоймах;
3. Організація роботи у таборах відпочинку;
4. Плавання в ускладнених погодних умовах;
5. Прикладне плавання.

А також оволодіти такими *практичними* уміньми, як:

- проведення загально-розвиваючих та спеціальних комплексів на суші (провести один з комплексів);
- практичне проведення одного з розділів навчальної програми навчання плаванню у таборах відпочинку (написати конспект із одного з видів формування базових навичок і провести його);
- оволодіння прикладними способами — брас, брас на спині, брас на боці, саженки;
- освоїти плавання в одязі;
- вдосконалити спортивну майстерність у способах плавання кроль на грудях і кроль на спині;
- освоїти марафонське плавання — пропливання дистанції вільним стилем (не менше 400 м).

Очікувані результати.

Після вивчення даної програми студенти володіють теоретичними знаннями і практичними навиками та уміньми необхідними для роботи інструктором з плавання в оздоровчих таборах відпочинку.

Таблиця 1.

Структура програми навчального курсу. Опис предмета навчального курсу

Курс: підготовка (бакалаврів)	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
Кількість кредитів, відповідних ECTS (1 кредит) Модулів: 2 модулі Змістовних модулів: 5 модулів Загальна кількість годин: 42 години Тижневих годин: 6-7 годин	Шифр та назва напряму: 0101 "Педагогічна освіта" Шифр та назва спеціальності: 6.010103 Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура. Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Обов'язковий за вибором рік підготовки: 1 Семестр: 2 Лекції (теоретична підготовка): 2 годин Практичні (лабораторні): 20 годин Індивідуальна робота: навчальна практика – 9 годин Самостійна робота — 9 годин Вид контролю: залік — 2 години

Під час табірної збору за межами навчальної програми студенти приймають активну участь у підготовці та проведенні свята на воді «день нептун», вивчають гру «блін-бол», яку можна використовувати на пляжі у вигляді змагань загонів. А також знайомляться з правилами техніки безпеки на водних атракціонах та у «аквапарках». Знайомляться з проведенням змагань у марафонському плаванні та виступають у них.

Методи навчання

1. Вивчення теоретичних положень з розділу методики роботи у таборах відпочинку.
2. Тестування студентів за модулями.
3. Демонстрація виконання вправ та комплексів вправ на суші і у воді (викладачами).
4. Навчальна практика — проведення комплексів вправ на суші і у воді (студентами).
5. Метод виконання вправ для вдосконалення техніки плавання.
6. Змагальний метод.

Таблиця 2

Структура залікового кредиту курсу

Тема	Лекції	Семинарські та практичні заняття	Самостійну роботу	Індивідуальну роботу
МОДУЛЬ 1				
<i>Змістовний модуль 1. Організація роботи у таборах відпочинку</i>				
Тема 1. Правила техніки безпеки на відкритих водоймищах.		1		1
Тема 2. Організація роботи у таборах відпочинку	2			1
Тема 3. Вивчення комплексів вправ на суші		2	2	1
Тема 4. Вивчення комплексів вправ на воді		1	3	1
Тема 5. Навчальна практика		2		
Тестування		0,15	1	
Всього:	2	5,15	6	4
<i>Змістовний модуль 2. Плавання в ускладнених умовах</i>				
Тема 1. Плавання в ускладнених умовах.		1	1	
Тема 2. Вивчення прикладних способів плавання		4,15	1	1
Тема 3. Плавання в одязі		1		1
Тестування		0,15	1	
Всього:		6,30	3	2
МОДУЛЬ 2				
<i>Змістовний модуль 1. Засвоєння техніки плавання кролем на грудях</i>				
Тема 1. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням		0,30		
Тема 2. Підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням		0,30		
Тема 3. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг, рук та дихання		0,30		
Тема 4. Вправи на координацію рухів		1		1
Всього:		3		1
<i>Змістовний модуль 2. Засвоєння техніки плавання кролем на спині</i>				
Тема 1. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг та дихання		0,30		
Тема 2. Підготовчі рухи для погоджування роботи рук та дихання		0,30		
Тема 3. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг, рук та дихання		0,30		
Тема 4. Вправи на координацію рухів		1		1
Всього:		3	1	
<i>Змістовний модуль 3. Спортивне вдосконалення</i>				
Тема 1. Марафонське плавання		2		1
Всього:	2	2	1	
Всього за кредитом:	2	20	9	9

Програма

Модуль 2 (практика)
Практичні положення роботи
в оздоровчих таборахМодуль 1 (теорія)
Теоретичні положення організації
роботи в оздоровчих таборах

Змістовний модуль 1. Організація роботи у таборах відпочинку

Теоретичний розділ. Правила техніки безпеки на відкритих водоймах. Вимоги до пляжу у таборах відпочинку. Попередня підготовка інструктора з плавання до проведення занять. Умови для проведення занять з плавання. Організація та проведення занять. Структура уроку з плавання у таборах відпочинку та її особливості. Напрямки роботи з плавання у таборах відпочинку.

Практичний розділ. Вивчення комплексів вправ на суші та вправ на воді, що використовуються у таборах відпочинку.

Змістовний модуль 2. Плавання в ускладнених умовах

Теоретичний розділ. Правила поведінки на відкритих водоймах при різних ускладнених умовах. Плавання в одязі; переправи через водойми; плавання при сильних хвилях; у прибіжній хвилі; при судамах; способи відпочинку на воді; плавання у водоростях; при сильній течії; при потраплянні у вирій; у холодній воді; плавання вночі; перебування на відкритій водоймі під час грози.

Практичний розділ. Вивчення прикладних способів плавання — брас, плавання на боці, брас на спині, «саженки». Вивчення плавання в одязі та звільнення від одягу.

Змістовний модуль 3. Засвоєння техніки плавання кролем на грудях

Практичний розділ. Методика навчання: підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням; підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням; підготовчі вправи для погоджування роботи ніг, рук та дихання; координаційні вправи.

Змістовний модуль 4. Засвоєння техніки плавання кролем на спині

Практичний розділ. Методика навчання: підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням; підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням; підготовчі вправи для погоджування роботи ніг, рук та дихання; координаційні вправи.

Змістовний модуль 5. Спортивне вдосконалення.

Практичний розділ. Методика навчання марафонському плаванню. Дистанція не менше 400 м. Ознайомлення з виконанням старту, проходженням дистанції та фінішуванням.

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ.

Самостійна робота студентів передбачає підготовку студентів до навчальні практики, до складання практичних нормативів та написання тестів. Вона враховує розподіл годин за наступними напрямками:

- вивчення комплексів вправ на суші — 2 години (студенти повинні вивчити всі

Таблиця 3

Теми семінарських занять

Теми семінарських занять	Кількість годин
1. Правила техніки безпеки на відкритих водоймах	1
1. Плавання в ускладнених умовах Розгляд ситуацій, що пов'язані з перебуванням в ускладнених умовах: плавання в одязі; переправи через водоймища; плавання при сильних хвилях; плавання у прибіжній хвилі; плавання при судамах; способи відпочинку на воді; плавання у водоростях; плавання при сильній течії; плавання при потраплянні у водовирій; плавання у холодній воді; плавання вночі; перебування на відкритому водоймищі під час грози.	1
Всього:	2

Теми практичних занять

Теми практичних занять	Кількість годин	
1. Спеціальні та імітаційні вправи на суші і на воді		5,15 години
1.1. Імітаційні вправи на суші	1	
1.2. Загально-розвиваючі, спеціальні і підготовчі вправи на суші	1	
1.3. Вправи для засвоєння з водою та засвоєння базових навичок	1	
1.4. Навчальна практика	2	
1.5. Тестування	0,15	
2. Вивчення прикладних способів плавання		4,30 години
2.1. Спосіб плавання «брас»	1,15	
2.2. Спосіб плавання «на боці»	0,30	
2.3. Спосіб плавання «брас на спині»	0,30	
2.4. Спосіб плавання «саженки»	0,30	
2.5. Плавання в одязі та роздягання у воді з подальшим транспортуванням одягу до берега.	1	
2.6. Тестування	0,15	
3.Засвоєння техніки плавання кролем на грудях		3 годин
3.1. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням	0,30	
3.2. Підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням	0,30	
3.3. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг, рук та дихання	0,30	
3.4. Вправи на координацію рухів	1	
4.Засвоєння техніки плавання кролем на спині		3 годин
4.1. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням	0,30	
4.2. Підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням	0,30	
4.3. Підготовчі вправи для погоджування роботи ніг, рук та дихання	0,30	
4.4. Вправи на координацію рухів	1	
5. Марафонське плавання	2 години	
Всього:	18 годин	

Зміст практичних занять

№	Зміст навчального матеріалу	Кількість годин	Примітка
1	2	3	4
1.	Лекція: Організація роботи у таборах відпочинку та правила техніки безпеки на відкритих водоймищах	2	
2.	Семінарське заняття: Правила техніки безпеки на відкритих водоймах.	1	
	Практичне заняття: На воді: Ознайомлення з прикладними способами:		
	— спосіб плавання «брас»;	0,15	
	— спосіб плавання « брас на спині»	0,10	
	Плавання в одязі: — з пазухами для забора води;	0,05	
	— без пазух для забора води;	0,05	
	— роздягання у воді на мілкому місці.	0,10	
3.	Семінарське заняття: плавання в ускладнених умовах.		
	Практичне заняття: На воді:	1	
	Ознайомлення з прикладними способами: — спосіб плавання «брас»;	0,15	
	— спосіб плавання « брас на спині»	0,10	
	— спосіб плавання « на боці»	0,10	

	Плавання в одязі: — роздягання у воді на мілкому місці, та на глибокому місці	0,10	
4.	Практичне заняття: На суші Вивчення комплексу вправ № 1 на суші На воді:		
	— підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням з різним положенням рук у кролі на грудях, вдих у бік опущеної руки;	0,15	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням з різним положенням рук у кролі на спині;	0,10	
	— прикладні способи плавання:	0,10	
	— спосіб плавання «брас»;	0,15	
	— спосіб плавання «на боці»;	0,10	
	— спосіб плавання «саженки».	0,10	
	— спосіб плавання «брас на спині»	0,05	
	— плавання в одязі:	0,05	
	— транспортування одягу;	0,05	
	— складання нормативу: плавання з роздяганням та транспортуванням одягу.	0,10	
5.	Практичне заняття: На суші: Вивчення комплексу вправ № 2 на суші.	0,10	
	Навчальна практика: Проведення комплексу вправ № 1 на суші студентами.	0,10	
	На воді: — підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням з різним положенням рук у кролі на грудях, вдих вперед;	0,10	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням з різним положенням рук у кролі на спині;	0,10	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням у кролі на грудях	0,10	
	Прикладні способи плавання: — спосіб плавання «брас»;	0,10	
	— спосіб плавання «на боці»;	0,05	
	— спосіб плавання «саженки»	0,15	
	Складання нормативів:		
	— спосіб плавання «брас»;	0,5	
	— спосіб плавання «брас на спині»	0,5	
6.	Практичне заняття: На суші: Вивчення комплексу вправ № 3 на суші.	0,15	
	Навчальна практика: Проведення комплексу вправ № 2 на суші студентами.	0,10	
	На воді: — підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням з різним положенням рук у кролі на грудях, вдих вперед;	0,05	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи ніг з диханням з різним положенням рук у кролі на спині;	0,05	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням у кролі на грудях з виконанням гребка однією рукою;	0,15	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням у кролі на спині з виконанням гребка однією рукою;	0,15	
	Складання нормативів: — спосіб плавання «брас »;	0,05	
	— спосіб плавання «саженки»	0,05	
	Марафонське плавання — ознайомлення з дистанцією	0,05	
7.	Практичне заняття: На суші: вивчення комплексу вправ № 4 на суші.	0,15	

	Навчальна практика: Проведення комплексу вправ № 3 на суші студентами.	0,1	
	Тестування за 1 змістовним модулем	0,1	
	На воді: — підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням у кролі на грудях з виконанням гребка однією рукою;	0,1	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук з диханням у кролі на спині з виконанням гребка однією рукою;	0,15	
	— марафонське плавання — ознайомлення з дистанцією.	0,15	
8.	Практичне заняття: На суші: Вивчення комплексу вправ № 5 на суші.	0,10	
	Навчальна практика: Проведення комплексу вправ № 4 на суші студентами.	0,10	
	Тестування за 2 змістовним модулем	0,10	
	На воді: Вивчення комплексу вправ на засвоєння з водою	0,10	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук, ніг та дихання у кролі на грудях;	0,10	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук, ніг та дихання у кролі на спині;	0,10	
	— марафонське плавання — ознайомлення з дистанцією.	0,20	
9.	Практичне заняття: На суші: Навчальна практика: Вивчення комплексу вправ № 6 на суші	0,15	
	Проведення комплексу вправ № 5 на суші студентами.	0,10	
	На воді: — підготовчі вправи для погоджування роботи рук, ніг та дихання у кролі на грудях;	0,10	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук, ніг та дихання у кролі на спині;	0,10	
	— вправи на координацію рухів у кролі на грудях;	0,10	
	— вправи на координацію рухів у кролі на спині	0,10	
	— марафонське плавання — ознайомлення з дистанцією.	0,15	
	Навчальна практика: Проведення груп вправ на засвоєння з водою студентами	0,10	
10.	Практичне заняття: На суші: Навчальна практика: проведення комплексу вправ № 6 студентами	0,10	
	На воді: — марафонське плавання на дистанцію 400 м в/с	0,20	
	Вправи на воді: — підготовчі вправи для погоджування роботи рук, ніг та дихання у кролі на грудях;	0,10	
	— підготовчі вправи для погоджування роботи рук, ніг та дихання у кролі на спині;	0,10	
	— вправи на координацію рухів у кролі на грудях;	0,10	
	— вправи на координацію рухів у кролі на спині.	0,10	
	Навчальна практика: проведення груп вправ на засвоєння з водою студентами	0,10	
11.	Практичне заняття: На воді: Вправи для засвоєння базових навичок плавання	0,25	
	Складання нормативу: Плавання кролем на грудях у координації — 20 м.	0,10	
	Плавання кролем на спині у координації — 20 м.	0,10	
	Навчальна практика: Проведення груп вправ на засвоєння з водою студентами	0,10	
	Складання нормативу: Марафонське плавання дистанція 400 м. на час.	0,25	

- 6 комплексів загально-розвиваючих та спеціальних вправ на суші і підготуватись до проведення одного комплексу);
- вивчення комплексу вправ на воді — 3 години (студентам надається комплекс вправ для засвоєння з водою та засвоєння базових навичок, з якого вони повинні написати розширений конспект із 4 вправ та 2х ігор на воді за однією з груп, і провести розроблений комплекс);
- тестування за 1 модулем — 1 година (самостійна теоретична підготовка до написання тестування);
- плавання в ускладнених умовах — 1 година (самостійна підготовка у вивчені на практиці складних ситуацій пов'язаних з водою);
- вивчення прикладних способів плавання — 1 година (самостійна підготовка під час купань на воді до складання практичних нормативів);
- тестування за 2 модулем — 1 година (самостійна теоретична підготовка до написання тестування).

Індивідуальна робота

Індивідуальна робота зі студентами проводиться за такими темами:

- правила техніки безпеки — 1 година;
- організація роботи у таборах відпочинку — 1 година;
- вивчення комплексів вправ на суші — 1 година;
- вивчення комплексів вправ на воді — 1 година;
- вивчення прикладних способів плавання — 1 година;
- плавання в одязі — 1 година
- вправи на координацію рухів у плаванні кролем на грудях — 1 година;
- вправи на координацію рухів у плаванні кролем на спині — 1 година;
- марафонське плавання — 1 година.

Література

Основна література

1. Булах И.М. Плавание в пионерском лагере. — 3-е изд., перераб. и доп. — Мн.: Польша, 1988. — 126 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. — 3-е изд., перераб и доп. — М.: Физкультура и спорт 1989. — 128 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. — М.: Физкультура и спорт, 2000. — 77 с.
4. Ванькова Ж.С. Обучение технике спортивных способов плавания: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 84 с.

Таблиця 6

Розподіл балів. поточне тестування

№ з/п	Нормативи	Бали
Змістовний модуль 1		
1.	Тестування з теоретичного матеріалу	12
2.	Проведення комплексу вправ на суші	12
3.	Проведення комплексу вправ на воді	12
Змістовний модуль 2		
4.	Прикладний спосіб плавання «брас»	5
5.	Прикладний спосіб плавання «на боці»	5
6.	Прикладний спосіб плавання «брас на спині»	5
7.	Прикладний спосіб плавання «саженки»	5
8.	Плавання в одязі	10
9.	Тестування з прикладного плавання	12
Змістовний модуль 3		
10.	Плавання кролем на грудях у координації	5
Змістовний модуль 4		
11.	Плавання кролем на спині у координації	5
Змістовний модуль 5		
12.	Марафонське плавання — 400 м. на час	12
Загальна кількість балів 100		

5. Давидов Д.Ю. Плавание в оздоровительном лагере: Учебно-метод. пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1995. — 95 с.
6. Молинский К.К., Смирнов А.А., Борисова Е.С. Организация занятий по плаванию в пионерских и спортивно-оздоровительных лагерях: Учеб. пособие. — Л.: ГДОИФК, 1986. — 40 с.
7. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде. — 2-е изд., исправ. — М: Физкультура и спорт, 1958. — 72 с.
8. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. — М.: Высшая школа, 1990. — 191 с.

Додаткова література

1. Дубовис М.С., Корон Ю.О. Игры та ігрові вправи для початкового навчання плаванню: Посібник для вчителя. — К.: Рад.школа, 1991. — 143 с.
2. Дукальський В.В., Марьяничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: Учеб.пособие. — Краснодар, 1990. — 111 с.

Надійшла до редакції 20.01.2012 р.



- X98 **Худолій О.М.** Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл.
ISBN 966-7858-54-5.
ISBN 966-7858-55-3(I).

У першому томі навчального посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та методика навчання гімнастичним вправам.

Навчальний посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл..



- X98 **Худолій О.М.** Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.
ISBN 966-7858-54-5.
ISBN 966-7858-56-1(II).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
(лист № 14/18.2—1928 від 17.01.03)