

**КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«БРОВАРСЬКЕ ВИЩЕ УЧИЛИЩЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ПЛАВАННЯ
та МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ**

**ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни
підготовки молодшого спеціаліста
напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання»
(Шифр за ОПП ПП.03.03.06)**

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Комунальним вищим навчальним закладом Київської обласної ради «Броварське вище училище фізичної культури»

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Васильєв Наталія Анатоліївна – викладач вищої категорії, Рубаненко Ігор Іванович - викладач другої категорії.

Схвалено методичною радою КВНЗ Київської обласної ради «БВУФК»

“ ____ ” _____ 20__ року, протокол № ____

Голова методичної ради _____ (Шита Т.А.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «**Плавання та методика його викладання**» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки молодшого спеціаліста напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання».

Предметом вивчення дисципліни є теорія та методика викладання плавання, оволодіння технікою основних видів вправ з плавання, набуття відповідних знань, вмінь і навичок для самостійної педагогічної та організаційної роботи.

Міждисциплінарні зв'язки:

Дисципліна «Плавання та методика його викладання» тісно пов'язана з базовими спортивними дисциплінами «Теорія та методика фізичного виховання» та «Теорія та методика спортивного тренування», базовими педагогічними дисциплінами «Педагогіка» та «Психологія», дисциплінами медико-біологічного блоку «Фізіологія людини», «Біохімія», «Медико-біологічні основи спорту», «Гігієна».

Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

1. Вступ. Плавання як навчальний предмет.
2. Техніка спортивного плавання
3. Загальні основи навчально-виховного процесу в плаванні
4. Спортивне тренування плавців
5. Прикладне плавання

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

- 1.1. *Метою викладання навчальної дисципліни «Плавання та методика його викладання» є забезпечення теоретичних знань і професійно – педагогічних навичок, необхідних для викладання плавання в загальноосвітніх школах та позашкільних спортивних навчальних закладах. Навчальна дисципліна повинна сприяти підготовці висококваліфікованих спеціалістів в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.*
- 1.2. *Основними завданнями вивчення дисципліни «Плавання та методика його викладання» є засвоїти основні знання з техніки плавальних вправ, методики навчання, тренування та правил проведення змагань з плавання.*
- 1.3. *Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:*

знати:

- техніку спортивних видів плавання;
- методику початкового навчання плавання;
- методику спортивного тренування плавців;
- техніку прикладного плавання (на боці, брасом, на спині);

- техніку пірнання та звільнення від захватів потопуючого, способи рятування;
- техніку штучної вентиляції легень і зовнішнього масажу серця.

вміти:

- плавати спортивними способами;
- самостійно проводити урок з плавання;
- розробляти план-конспект з плавання;
- брати участь у проведенні змагань з плавання;
- пірнати у глибину, звільнитись від захватів потопуючого в умовах наближених до реальних;
- володіти способами плавання на боці, брасом, на спині;
- робити штучну вентиляцію легень і зовнішній масаж серця.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 108 годин/ 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Вступ.

Плавання як навчальний предмет. Взаємозв'язок плавання з іншими науками. Задачі та зміст курсу плавання. Послідовність вивчення програмного матеріалу. Залікові та контрольні вимоги. Методика роботи із спеціальною літературою. Обов'язки студентів і правила поведінки в басейні. Стислий історичний огляд розвитку плавання. Сучасний стан плавання в Україні.

Розділ I. Техніка спортивного плавання

Тема 1. Основи техніки плавання

Поняття про техніку плавання, її варіативність. Фізичні властивості води, основні поняття та закономірності гідростатики. Основні поняття та закономірності гідродинаміки. Основні характеристики рухів плавця. Положення тулубу плавця у воді та сили гідродинамічного опору. Створення рухової сили. Сили опору рухам плавця. Механізм гребкових рухів руками. Допоміжні рухи тулубом та «допоміжні» рухові сили. Фазова структура рухів. Траєкторія гребка. Швидкість руху кисті. Індивідуальні особливості гребка. Форма гребкових рухів руками з погляду анатомічної будови тіла. Характер гребкових рухів руками, їх обумовленість властивостями води. Механіка рухів ногами при плаванні. Поступове збільшення гребкових рухів плавця. Кінетична обтічність. Темп і крок гребка. Домінування однієї з рук при виконанні гребка.

Тема 2. Способи спортивного плавання

Спосіб кроль. Еволюція техніки плавання кролем. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів руками, ногами, тулубу і дихання.

Спосіб кролем на спині. Еволюція техніки плавання кролем на спині. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів руками, ногами, тулубу і дихання.

Спосіб брас. Еволюція техніки плавання брасом. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів руками, ногами, тулубу і дихання.

Спосіб дельфін. Еволюція техніки плавання дельфіном. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів руками, ногами, тулубу і дихання.

Структура технічної підготовленості плавців. Технічне вдосконалення плавців.

Тема 3. Старти, повороти та фінішування в різних способах плавання

Старт у плаванні кролем. Поворот у плаванні кролем. Фінішування у плаванні кролем. Старт у плаванні кролем на спині. Поворот у плаванні кролем на спині. Фінішування у плаванні кролем на спині. Старт у плаванні брасом. Поворот у плаванні брасом. Фінішування у плаванні брасом. Старт у плаванні дельфіном. Поворот у плаванні дельфіном. Фінішування у плаванні дельфіном. Старти в естафетному плаванні. Повороти в комплексному плаванні.

Розділ II. Загальні основи навчально-виховного процесу в плаванні

Тема 4. Методика навчання плавання

Завдання навчально-тренувального процесу. Принципи навчання і тренування. Виховання моральних якостей. Розвиток методики навчання. Загальна методична схема навчання техніки плавання. Оптимальний вік для початку занять. Вікові особливості тих, хто займається плаванням. Вплив плавання на організм тих, хто займається. Методи навчання: метод вправ, метод словесного викладення, метод наочного навчання. Послідовність навчання техніки спортивних способів плавання. Засоби навчання: загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи для освоєння водного середовища; навчальні стрибки у воду; вправи для вивчення техніки спортивних способів плавання та вдосконалення їх; ігри та розваги на воді.

Тема 5. Плавання в системі фізичного виховання

Планування навчання. Плавання в дошкільних закладах. Завдання, особливості, форми проведення занять. Організація і методика занять з плавання. Планування. Основні документи планування. Види та форми контролю.

Плавання в загальноосвітній школі. Завдання, особливості, форми проведення занять. Організація і методика занять з плавання. Урок з плавання. Структура уроку. Основні документи планування. Види та форми контролю.

Плавання в середньо спеціальних освітніх закладах. Завдання, особливості, форми проведення занять. Організація і методика занять з плавання. Урок з плавання. Структура уроку. Основні документи планування. Види та форми контролю.

Плавання у вищих навчальних закладах. Завдання, особливості та форми проведення занять. Організація і методика занять з плавання. Урок з плавання. Структура уроку. Основні документи планування. Види та форми контролю.

Плавання в дитячих спортивних школах. Завдання, особливості та форми проведення занять. Організація і методика занять з плавання. Тренування. Структура тренування. Основні документи планування. Види та форми контролю.

Плавання в літніх оздоровчих закладах. Задачі, особливості та форми проведення занять. Організація і методика занять з плавання. Урок з плавання у відкритих водоймищах. Структура уроку. Основні документи планування. Види та форми контролю.

Розділ III. Спортивне тренування плавців

Тема 6. Відбір та орієнтація плавців

Загальна характеристика етапів відбору та орієнтації плавців. Первинний відбір і орієнтація плавців. Попередній і проміжний відбір плавців.

Тема 7. Побудова процесу підготовки плавців

Основні поняття спортивного тренування. Термінологія. Основні види підготовки в системі спортивного тренування (фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна морально-вольова).

Загальні основи багаторічного планування. Особливості різних етапів багаторічної підготовки плавців.

Побудова програм тренувальних занять. Загальні основи побудови програм тренувальних занять. Програми занять спринтерів, плавців, які спеціалізуються на середніх дистанціях. Програми занять стаєрів.

Тема 8. Змагальна діяльність плавців

Змагання та змагальні навантаження плавців. Види змагань і обсяг змагальної діяльності. Реакція організму плавців на змагальні навантаження. Структура змагальної діяльності плавців. Компоненти змагальної діяльності. Особливості змагальної діяльності плавців. Тактика змагальної діяльності. Напрями тактичного вдосконалення плавців. Варіанти тактики у практиці виступів плавців високого класу.

Тема 9. Розвиток рухових якостей плавців

Силова підготовка. Види силових якостей, основні напрями підготовки. Тренувальні режими і методи. Силова підготовка на суші. Підвищення здібностей до реалізації силового потенціалу в плаванні, силова підготовка у воді. Контроль силових якостей. Швидкісна підготовка. Види швидкісних здібностей, засоби швидкісної підготовки. Контроль швидкісних якостей. Розвиток витривалості. Види ви-

тривалості і фактори, що її визначають. Розвиток загальної витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Вдосконалення компонентів спеціальної витривалості. Контроль витривалості. Розвиток гнучкості. Види і методика розвитку гнучкості. Контроль гнучкості. Розвиток координаційних здібностей. Види і методика розвитку координаційних здібностей. Контроль координаційних здібностей.

Розділ IV. Прикладне плавання

Тема 10. Прикладне і підводне плавання

Пірнання. Техніка пірнання. Методика навчання пірнання. Порятунк потоплючих. Організація рятувальної служби. Рятувальний інвентар і техніка його використання. Порятунк уплав. Засоби штучного дихання. Методика навчання порятунку потоплючих. Подолання водяних перешкод. Способи подолання водяних перешкод з підтримуючими засобами і без них. Підводне плавання.

Тема 11. Ігри та розваги на воді

Ігри, що сприяють освоєнню водного середовища. Ігри, що сприяють засвоєнню та удосконаленню елементів техніки плавання. Ігри, спрямовані на підвищення рівня загального фізичного розвитку. Ігри, що сприяють засвоєнню та удосконаленню елементів прикладного плавання. Ігри, що сприяють засвоєнню та удосконаленню стартових стрибків. Розваги та атракціони у воді.

ТЕМИ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ

Мета навчальної практики – формування у студентів навичок проведення занять з плавання, а також вправ на суші та воді для вивчення техніки спортивного плавання.

Теми занять:

1. Освоєння з водним середовищем. Рухи руками у плаванні кролем (основна частина гребка).
2. Рухи ногами у плаванні кролем. Рухи руками у плаванні на спині.
3. Плавання на спині в повній координації. Рухи руками у плаванні кролем (підготовча частина).
4. Узгодження рухів руками з диханням. Плавання кролем у повній координації.
5. Рухи ногами у плаванні брасом. Рухи руками у плаванні брасом.
6. Узгодження рухів руками з диханням. Узгодження рухів руками та ногами у плаванні брасом.
7. Плавання брасом у повній координації.

3. Рекомендована література

1. Васильев В. С. Еще раз о плавании брассом // Физ. культура в шк. - 1986. - № 4. — С. 11.
2. Вайцеховский С. М. Быстрая вода. — М.: Мол. гвардия, 1983.
3. Красильников В. П. Овладение рациональной техникой плавания кролем на спине путем освоения модельного гребка // ТМФК. — 1987. — № 7. — С. 39.
4. Кудряшов А. И., Левицкий В. В. Еще раз о технике плавания // Плавание: Ежегодник, 1985. — С. 9.
5. Макаренко Л. П. Техническое мастерство пловца. — М.: ФиС, 1978.
6. Максимов Н. М. Баттерфляй: техника, методика обучения и общие основы тренировки // Плавание. — 1986. — Вып. 1. — С. 18.
7. Оноприенко Б. И., Прокопенко Г. И. Техника современного брасса // Плавание. — 1975. — Вып. 2. — С. 16.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Л. Н. Набатниковой. — М.: ФиС, 1988.
9. Плавание / Под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М., 1984.
10. Плавание: Учебник / Б. А. Парфенов. — К., 1978.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимп. лит., 1997. — 583 с.
12. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. — К.: Выща шк., 1984.
13. Платонов А. Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса. — К.: Здоровья, 1983.
14. Платонов В. Н., Вайцеховский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. — М.: ФиС, 1985.
15. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. — М.: ФиС, 1990.
16. Сахновский К. П. Плавание: от мастерства - к мастерству. - К.: Здоровья, 1986.
17. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. — К.: Олимп. лит., 1997. — 502 с.
18. Хальянд Р. Б. Модели техники выполнения стартов и поворотов // Плавание: Сб., 1988. — С. 32.
19. Хилярд Р. и др. Техника плавания на спине // Плавание.- 1980. - Вып. 1.- с. 13.
20. Яроцкий Г. В., Мосуков Д. Я. Плавание брассом на груди // Плавание. — 1974. — Вып. 2. — С. 12.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік

5. Засоби діагностики успішності навчання: семінарські та практичні заняття, реферати, контрольна робота.