

Материалы для проведения практических занятий по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания».

Учебные практические занятия по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания», проводятся строго в соответствии с учебным планом, утвержденной учебной программой учреждения высшего образования (УВО), утвержденным расписанием учебных занятий, и постоянным контингентом занимающихся. В соответствии с учебным планом и утвержденной учебной программой (УВО), освоение тематики практических занятий, рассчитано на 80 аудиторных часов.

Практическое освоение учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания», включает пять основных разделов: правила безопасности на занятиях по плаванию, организация и проведение спортивных соревнований, основы техники плавания и техника облегченных, прикладных и спортивных способов плавания, методика обучения плаванию, прикладное плавание и организация процесса обучения плаванию.

1. Правила безопасного поведения на занятиях по плаванию в бассейне.

К учебным занятиям по плаванию допускаются студенты прошедшие медицинский осмотр.

На первом учебном занятии преподавателем проводится вводный (первичный) инструктаж по результатам которого, студент ставит подпись, подтверждая свое ознакомление с правилами поведения на учебных занятиях в бассейне.

Каждое учебное занятие в бассейне организуется и проводится следующим образом: группу студентов преподаватель встречает в холле бассейна, осуществляет пропуск занимающихся, направляет их в раздевалки. Опоздавшие на учебное занятие не допускаются.

Перед началом учебного занятия происходит построение занимающихся, расчет и сообщение преподавателем задач учебного занятия. Преподаватель обязан поинтересоваться самочувствием и готовностью студентов к участию в практическом учебном занятии. При проведении подготовительной части учебного занятия на суше, происходит перестроение занимающихся и выполнение запланированного комплекса упражнений, включающего обще-развивающие, обще-подготовительные и имитационные упражнения.

Вход в воду осуществляется организованно по команде преподавателя. Занимающиеся распределяются по плавательным дорожкам в соответствии со степенью подготовленности. После входа в воду, занимающимися выполняется комплекс разминочных упражнений. Место проведения учебных занятий своевременно обеспечивается спортивным инвентарем (плавательная доска, колобашка и т.п.). Освоение учебного материала происходит по принципу постепенного увеличения нагрузки и степени сложности выполняемого упражнения. Все упражнения выполняются по команде преподавателя после объяснения техники выполняемого

упражнения. Дозировка выполняемого упражнения, определяется преподавателем. В процессе выполнения упражнения, преподаватель оценивает качество (технику) выполнения, дает методические рекомендации, направленные на исправление ошибок в технике выполнения изучаемого движения. При выполнении учебных и стартовых прыжков в воду, преподаватель обязан обеспечить безопасность их выполнения и подачу сигнала к началу выполнения упражнения.

В процессе проведения учебного занятия, преподаватель несет ответственность за порядок в группе, здоровье и жизнь занимающихся.

Выход студента из воды и вход в воду в течение учебного занятия, возможен только по разрешению преподавателя.

По окончании учебного занятия обеспечивается организованный выход из воды, построение и расчет. Преподаватель подводит итоги учебного занятия, заполняет групповой журнал, отмечает присутствующих студентов и записывает тему прошедшего учебного занятия (в соответствии с учебной программой УВО).

2. Организация и проведение спортивных соревнований по плаванию, и участие в спортивных соревнованиях.

Освоение учебной программы по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания», предусматривает участие в групповых спортивных соревнованиях по плаванию. Каждый студент принимает участие в групповых спортивных соревнованиях. В программу групповых спортивных соревнований входит дистанция 50 метров вольным стилем. Спортивные соревнования проводятся по правилам проведения спортивных соревнований, утвержденным ОО «Белорусская федерация плавания».

3. ОСНОВЫ техники плавания. Правила гидростатики и гидродинамики.

При проведении практического учебного занятия по данной теме, преподавателем применяются специальные упражнения, позволяющие ощутить взаимодействие тела человека с водой (физические свойства воды, закон Архимеда). Применение преподавателем комплекса специальных упражнений, направлено на изучение законов гидродинамики и гидростатики. Как влияют на плавучесть: вес и соотношение тканей тела, вдох и выдох, положение тела в воде без движения. Какие силы действуют на тело человека при движении в воде, какое положение занимает кисть и стопа для эффективного продвижения в воде.

4. Изучение техники облегченных, спортивных и прикладных способов плавания.

Освоение техники плавания основывается на применении различных методов обучения и использовании множества спортивных и специальных средств, что позволяет более качественно решать поставленные на учебном занятии задачи.

Изучение техники облегченных, спортивных и прикладных способов плавания включает несколько этапов: рассказ об изучаемом движении, показ изучаемого движения, практическое освоение изучаемого движения, включая выполнение упражнений, как на «суше», так и в воде.

Освоение изучаемого движения на «суше», включает выполнение комплекса имитационных упражнений с применением специальных средств (гимнастическая стенка, скамья и т.п.). При этом обязателен показ изучаемого движения преподавателем, или учеником, овладевшим наиболее правильной техникой выполнения изучаемого движения.

Освоение изучаемого движения техники плавания в воде, начинается с опорного положения, затем с применением подвижной опоры (плавательная доска, колобашка), и в завершении, освоение изучаемого движения в безопорном положении. Для совершенствования изучаемого элемента техники плавания (стартовый прыжок, поворот), применяется повторное выполнение упражнения с возможным применением спортивного инвентаря.

Итогом изучения техники способов плавания, является демонстрация техники спортивных способов плавания и техники приемов прикладного плавания на дистанции до 100 метров.

5. Изучение методики обучения плаванию, стартам и поворотам. Методика начального обучения. Ускоренный метод обучения плаванию.

Методика обучения плаванию традиционно включает применение словесных, наглядных и практических методов обучения. Вместе с тем, методика обучения плаванию включает: начальное (традиционное) обучение, методику ускоренного обучения плаванию и методику изучения техники различных способов плавания.

Начальное обучение включает изучение комплекса упражнений для освоения с водой и элементарными движениями, выполняемыми в способах плавания. Освоение с водной средой, предусматривает изучение 7-ми групп упражнений и особенностей их выполнения.

Ускоренный метод обучения плаванию по Дмитриеву Р.А., применим для всех занимающихся, при наличии мелкой части бассейна. Специфика данного метода обучения плаванию заключается в том, что обучаемые выполняют упражнения по парам, находясь в воде, либо преподаватель, находясь в воде, помогает освоить изучаемые движения.

В настоящее время, для освоения техники плавания, применяется параллельно-последовательная система обучения. Применение данной системы в процессе обучения, позволяет изучить технику движений в определенной последовательности и совершенствовать технику выполнения изученного движения.

6. Прикладное плавание. Освоение элементов прикладного плавания (ныряние в длину и глубину, транспортировка пострадавшего).

Прикладное плавание, является широким понятием с точки зрения практического применения.

Изучение и освоение техники прикладного плавания (способов плавания), обеспечивает способность сохранить жизнь, в случаях когда, требуются специальные знания и подготовка. Освоение элементов прикладного плавания, включающих ныряние, переправы, способы прикладного плавания, способы транспортировки (буксировка) и т.д., необходимо для каждого человека.

Для изучения приемов прикладного плавания, применяются методы, средства и система обучения, применяемая при изучении техники способов плавания, с использованием специального инвентаря.

7. Подготовка плана-конспекта учебного занятия. Проведение части учебного занятия на оценку.

План-конспект учебного занятия является одним из основных документов планирования педагогического процесса.

Студенту необходимо подготовить план-конспект учебного занятия, задачи которого, определяет преподаватель. При постановке задач учебного занятия, учитываются результаты пройденного и сложность нового материала, состав и подготовленность занимающихся.

При подготовке плана-конспекта необходимо соблюсти форму составления плана-конспекта (таблица). Форма плана-конспекта обязательно включает: части учебного занятия, содержание учебного материала, дозировку нагрузки и организационно-методические указания.

Подготовив и предоставив план-конспект учебного занятия, студент проводит часть (подготовительную и основную) учебного занятия на подгруппе занимающихся. Преподаватель оценивает содержание плана-конспекта, организацию и проведение частей учебного занятия.