

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Артемьев Антон Александрович

ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

*Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль «Физическая культура»)*

Новокузнецк

2020

Артемов А.А.

Плавание с методикой преподавания: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (прикладной бакалавриат) /А.А. Артемов. - Новокузнецк ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 13 с. - Текст: непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой

Артемов А.А.



А.А. Артемов, 2020

Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1.Цель и задача дисциплины	4
2.Разделы дисциплины.....	4
3. Содержание дисциплины.....	4
4. Рекомендуемая литература и электронные источники	5
5. Тематика рефератов	6
6. Тестовые задания.....	6
7. Вопросы к экзамену	8

1. Цель и задача дисциплины

Целями освоения дисциплины «Плавание с методикой преподавания» являются: формирование системы профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях.

2. Разделы дисциплины

1. Научно - теоретические основы плавания.
2. Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов.
3. Прикладное плавание.
4. Методика обучения.
5. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.
6. Основы спортивной тренировки в плавании.
7. Организация и проведение соревнований.

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Научно - теоретические основы плавания	Теоретические основы и общие закономерности плавания. Свойства воды. Движение руками, ногами, дыхание. Анатомо-физиологические особенности организма и техника плавания. Профессиональная терминология на занятиях плавания.
2	Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов	Техника способов кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс. Выполнение стартов и поворотов кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем, брассом.
3	Прикладное плавание	Ознакомление с техникой прикладного плавания. Оказание первой помощи пострадавшим на воде.
4	Методика обучения	Предпосылки обучения плаванию. Методика обучения спортивным способам плавания. Методы и средства обучения. Методика начального обучения.
5	Организационно-методическое	Образовательная программа в

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
	обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.	общеобразовательных учреждениях по предмету плавание. Организация занятий по плаванию в различных звеньях. Нормативные документы. Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию.
6	Основы спортивной тренировки в плавании.	Техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка пловца. Планирование тренировки, контроль за тренировкой, методы диагностики результатов, внесение коррективов в тренировку. Современные методики и технологии в развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных способностей пловца.
7	Организация и проведение соревнований.	Правила проведения соревнований. Обязанности судей. Регистрация участников соревнований. Место соревнований и оборудование.

4. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Болдарева, Н. С. Обучение плаванию способом кроль на груди. Техника старта и поворота [Текст]: методические указания для студентов 1-5 курсов и преподавателей вузов / НФИ КемГУ, Кафедра физического воспитания и спорта ; сост. Н. С. Болдарева, Т. И. Лукьянец, И. В. Михалева. – Новокузнецк: РИО НФИ КемГУ, 2006. – 26 с.

2. Викулов, А. Д. Плавание [Текст]: учебное пособие для вузов / А. Д. Викулов. – Москва: ВЛАДОС-Пресс, 2004. – 367, [1] с. – (Учебное пособие для вузов). – Библиогр.: с. 364-365. – ISBN 530500022X .

3. Литвинов, А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. – 3-е издание ; стереотипное. – Москва: Академия, 2014. – 288 с. – (Высшее образование. Бакалавриат).

4. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Чертов. – Электронные текстовые данные. – Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2012. – 136 с. ISBN 978-5-9275-1044-3 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551002>

5. Афанасьев, В. З. Плавание [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общ.ред. Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 344 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-07939-5. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/plavanie-442095> .

5. Тематика рефератов

- 1.Формы проведения занятий по плаванию.
- 2.Общие правила исправления ошибок при обучении.
- 3.Параллельное обучение спортивным способам плавания.
- 4.Одновременное обучение спортивным способам плавания.
- 5.Проявление силовых показателей в плавании.
- 6.Проявление скоростных показателей в плавании.
- 7.Проявление выносливости в плавании.
- 8.Проявление гибкости в плавании.
- 9.Проявление ловкости в плавании.
- 10.Специальные упражнения пловца на суше и в воде.

6. Тестовые задания

1. Цикл движений пловца делится на следующие фазы:
 - а) главную и второстепенную фазы,
 - б) начальную, среднюю, заключительную фазы,
 - в) предварительную, главную, заключительную фазы,
 - г) первую, вторую, третью фазы.
2. Одновременным и симметричным движением рук характеризуются способы плавания:
 - а) вольный стиль, баттерфляй,
 - б) кроль на спине, кроль на груди,
 - в) вольный стиль, брасс,
 - г) брасс, баттерфляй.
3. Дыхание в способе кроль на спине согласуется с движениями:
 - а) ног,
 - б) одной руки,
 - в) головы,
 - г) рук.

4. Амплитуда движений между голеностопными суставами в способе вольный стиль составляет:

- а) 5-10 см,
- б) 10-15 см,
- в) 20 - 25 см,
- г) 30-40 см.

5. Дыхание в способе кроль на спине согласуется с движениями:

- а) ног,
- б) одной руки,
- в) головы,
- г) рук.

6. Рабочее движение в способе кроль на спине - это движение ноги:

- а) вниз-вверх,
- б) вниз,
- в) вверх,
- г) назад.

7. В способе брасс, движения в цикле начинаются с движений:

- а) ног,
- б) рук,
- в) головы,
- г) таза.

8. В способе брасс в подготовительном движении работы ног выполняется подтягивание:

- а) стоп к тазу,
- б) коленей к груди,
- в) стоп в стороны,
- г) стоп к груди.

9. Последовательность входа рук в воду в способе баттерфляй:

- а) плечо, предплечье, кисть,
- б) кисть, предплечье, плечо,
- в) предплечье, кисть, плечо,
- г) плечо, кисть, предплечье.

10. При выполнении старта с тумбы последовательность входа в воду:

- а) кисти, туловище, ноги, голова,
- б) голова, кисти, ноги, туловище,
- в) кисти, голова, туловище, ноги,
- г) голова, кисти, туловище, ноги.

11. Повороты, независимо от способа плавания, можно разделить на две группы:

- а) простые и сложные,
- б) открытые и закрытые,
- з) верхние и нижние,
- г) надводные и подводные.

12. Выполнение поворота условно делят на фазы:

- а) приближение, вращение, скольжение,
- б) переворот, отталкивание, выход из воды,
- в) подплыв, разворот, толчок, начало движения,
- г) подход, вращение, отталкивание, скольжение, выход на поверхность.

13. На учебно-тренировочных занятиях по плаванию все основные объяснения, беседы, разборки и т.д. проводятся:

- а) в воде в подготовительной части урока,
- б) в воде в основной части урока,
- в) на суше в основной части урока,
- г) на суше в подготовительной части урока.

14. Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является:

- а) массовые купания,
- б) игры на воде,
- в) тренировочные занятия,
- г) урок.

15. Продолжительность урока плавания зависит от:

- а) степени подготовленности занимающихся, возраста и температурных условий,
- б) изучаемого способа плавания,
- в) пола и возраста занимающихся,
- г) методов обучения и методов ведения урока.

16. Спасательный круг применяют для оказания помощи пострадавшему на воде на расстоянии до:

- а) 7 м,
- б) 15 м,
- в) 30 м,
- г) 50 м.

7. Вопросы к экзамену

1. Анализ техники и методика обучения броску по воротам в прыжке
2. Анализ техники и методика обучения нижним подачам в волейболе.
3. Вставьте пропущенные слова и словосочетания.
4. Задачи и средства подготовительной и заключительной частей урока по спортивным играм.

5. Значение, задачи, виды соревнований по спортивным играм, их подготовка и проведение в школе.
6. Использование целостного и расчлененного методов обучения в спортивных играх.
7. Какова структура (этапы) обучения технике в спортивных играх
8. Классификация подвижных игр (различные схемы).
9. Методы обучения приемам игры
10. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих.
11. Покажите взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки
12. Приведите порядок составления календаря (расписания) встреч участников соревнований, при круговом способе организации соревнований по спортивным играм
13. Составьте календарь игр при круговом способе организации соревнований по спортивным играм для 7 команд с чередованием полей.
14. Составьте календарь игр при круговом способе организации соревнований по спортивным играм для 8 команд без чередования полей.
15. Составьте схему встреч для 11 команд при проведении соревнований способом с выбыванием.
16. Тактическая подготовка в спортивных играх, ее содержание и связь с другими видами подготовки
17. Техническая подготовка в спортивных играх, ее содержание и связь с другими видами подготовки.
18. Устойчивая стойка – одну ногу ставят _____ другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги _____ в коленях, туловище несколько наклонено, руки _____.
19. Физическая подготовка в спортивных играх, ее содержание и связь с другими видами подготовки.

20. Анализ техники и методика обучения верхней прямой подаче.
21. Анализ техники и методика обучения основным способам бросков в гандболе.
22. Дайте характеристику алгоритма развития двигательного действия (технического приема) в процессе обучения, расположив в правильной последовательности этапы его развития: незнание, неумение; двигательное умение; двигательный навык; суперумение (система навыков высшего порядка), знание об изучаемом приеме игры, двигательная задача; представление об изучаемом приеме (его «образ»)
23. Приведите пример использования метода сопряжённого упражнения при совершенствовании навыка броска в опорном положении скрестно в гандболе
24. Раскройте алгоритм обучения нижней прямой подаче в волейболе.
25. Характеристика быстрого прорыва и его вариантов.
26. Характеристика волейбола, его место и значение в физическом воспитании школьников.
27. Характеристика зонной защиты и ее вариантов.
28. Характеристика индивидуальных и групповых тактических действий в защите.
29. Характеристика командных тактических действий в защите в гандболе.
30. Характеристика личной защиты и ее вариантов.
31. Приведите пример упражнения третьего этапа обучения ведению в баскетболе
32. Характеристика позиционного нападения и его вариантов.
33. Анализ техники и методика обучения передаче двумя руками снизу в волейболе.
34. Волейбол. К какому этапу обучения относятся упражнения: передачи сверху (снизу) с перемещениями; прием снизу и сверху в чередовании между собой и с перемещениями; подачи различными способами.
35. Классификация подач. Тактика подач в волейболе.

36. Методика обучения защитным действиям в гандболе
37. Приведите пример использования метода сопряжённого воздействия при обучении техническим элементам в волейболе.
38. Анализ техники и методика обучения одиночному блокированию
39. Технология обучения ловле мяча.
40. Анализ техники и методика обучения прямому нападающему удару.
41. Волейбол как средство физического воспитания и вид спорта
42. Дайте характеристику двигательного умения и навыка.
43. Дайте характеристику спортивных игр и назовите их специфические признаки
44. Методика обучения взаимодействиям в гандболе
45. Методика обучения передачам (передаче одной рукой от плеча) мяча в баскетболе.
46. Назовите факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх и дайте их характеристику.
47. Объясните, что собой представляет игровая подготовка как метод интеграции тренировочных эффектов.
48. Опишите методику обучения ведению мяча в баскетболе.
49. Технология обучения ведению мяча.
50. Волейбол. К какому этапу обучения относятся упражнения? Раскройте задачи этапа и его содержание.

Упражнения:

- 1) Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки.
- 2) Упражнения у тренировочной стенки (гладкой): изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой, выполнять передачу в стену после того, как мяч отскочит от пола.

- 3) Сочетание передач: в стену; над собой и поворот кругом; в стену, стоя спиной к ней; снова поворот кругом и передача в стену и т. д.
- 4) Передачи в парах на месте; стоя лицом и спиной к партнеру, расстояние варьируют – от 0,5 м до максимального, на которое способны (варьируют и высоту передачи).

51. Раскройте структуру обучения техническим приемам

52. Дайте определение тактики игры.

53. Методика обучения атакующему удару в волейболе

54. Методика обучения подачам мяча в волейболе

55. Методика обучения стойкам и перемещениям в волейболе

56. Назовите признаки двигательного навыка.

57. Применение подвижных игр в процессе обучения передачам в баскетболе

58. Раскройте взаимосвязь технической и тактической подготовки

59. Спортивные игры как средство физического воспитания

60. Структура соревновательной деятельности в спортивных играх.

61. Укажите правильную последовательность обучения индивидуальным действиям в нападении в баскетболе:

- 1) обучение сочетанию финтов с выбором места на площадке.
- 2) обучение ловле и передаче мяча
- 3) освобождение от опеки защитника и выход на свободное место
- 4) обучение броскам в корзину
- 5) обучение ведению мяча и обводке

62. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм

63. Раскройте принцип наглядности при обучении спортивным играм

64. Принцип систематичности и его реализация в процессе обучения спортивным играм

65. Охарактеризуйте этапы тактической подготовки.

66. Назовите и опишите технический элемент

67. Опишите роль спортивных игр в тренировке спортсменов различных видов

спорта.

68. Охарактеризуйте двигательные умения, навыки в спортивных играх.

69. Дайте классификацию спортивных игр.

70. Классификация средств обучения в спортивных играх

71. Охарактеризуйте этап разучивания технического приема

72. Охарактеризуйте этап совершенствования технического приема

73. Приведите примеры групповых действий в нападении в гандболе.

Нарисуйте схему.

74. Приведите примеры подводящих упражнений, используемых при обучении технике передачи в гандболе.

75. Приведите примеры подводящих упражнений, используемых при обучении технике бросков в гандболе.

76. Структура соревновательной деятельности в спортивных играх

77. Укажите специфические особенности спортивных игр.