



Ассоциация  
Грудничкового  
Плаванья

Некоммерческая организация  
Международная ассоциация поддержки и развития раннего и  
грудничкового плавания

---

Утверждаю  
Генеральный директор  
Любимова Е.М.



## ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Плавание для детей раннего возраста от 1-го года до 4-х лет»

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Трудоемкость программы – 21 ак. ч.  
Форма итоговой аттестации – зачет.  
Форма обучения – очная.

Авторы: Любимова Е. М.  
Лавренова Е.В.

Москва 2021

## **Пояснительная записка**

Международная ассоциация поддержки и развития раннего и грудничкового плавания (далее – "Ассоциация") является некоммерческой организацией - объединением юридических лиц и граждан, основанным на добровольном членстве и созданным для представления и защиты общих, в том числе профессиональных, интересов, для достижения общественно полезных целей. Структурное образовательное отделение Ассоциации осуществляет образовательную деятельность и развивает направление физической культуры и спорта среди тренерского и педагогического состава.

Раннее плавание важное направление в физкультурной отрасли, которое позволяет с раннего возраста привлекать детей к здоровому и подвижному образу жизни. Повышение квалификации по данной программе решает проблему с кадрами столь узкого направления.

Метод обучения на данной программе основан на активном вовлечении наших слушателей в учебный процесс. Темы подкреплены практическими заданиями.

Все преподаватели, работающие в «Международной ассоциации поддержки и развития раннего и грудничкового плавания», имеют большой опыт педагогической и практической работы, являются действующими практиками в своей области.

Программа обеспечивает максимальное погружение в изучаемые курсы, что позволяет выпустить специалистов высокого класса.

В содержании программы учтены требования профессиональных стандартов «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Тренер-преподаватель», «Специалист по продвижению фитнес-услуг».

Аудитория (учебный кабинет) - укомплектована меловая-маркерной доской, ученическими стульями со спинками по количеству обучающихся, столами, мультимедийным оборудованием (проектор, экран для проектора, ноутбук), манекенами, методическими пособиями, литературой, необходимой и полезной при изучении данной программы.

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Срок освоения программы повышения квалификации – 21 ак.ч.

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование, а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

## **Нормативная база дополнительного профессионального образования**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Минобрнауки России от **01.07.2013 г. № 499** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
3. Постановление Правительства Российской Федерации от **15.09.2020 г. № 1441** «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от **26.08.2013 г. № 729** «О федеральной информационной системе «Федеральный реестр сведений о документах об образовании и (или) о квалификации, документах об обучении»»;
5. Постановление Правительства Российской Федерации от **31.10.2020 г. № 1776** «О внесении изменений в Правила формирования и ведения федеральной информационной системы «Федеральный реестр сведений о документах об образовании и (или) квалификации, документах об обучении»»;
6. Письмо Минобрнауки России от **08.10.2013 г. № 06–731** «О дополнительном профессиональном образовании»;
7. Письмо Минобрнауки России от **07.05.2014 г. № АК-1261/06** «Об особенностях законодательного и нормативного правового обеспечения в сфере дополнительного профессионального образования»;
8. Письмо Минобрнауки России от **21.10.2020 г. № МН-5/20382** «О направлении разъяснений» (о Порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ);
9. Письмо Минобрнауки России от **30.10.2020 г. № МН-5/20730** «О направлении вопросов-ответов (вместе с Вопросами-ответами в части правового регулирования практической подготовки обучающихся).

## **Цель реализации программы**

Содержание программы ориентировано на повышение квалификации специалистов по физической культуре и спорту. В рамках образовательной программы представлены инновационные методики обучения плаванию детей раннего возраста.

В результате освоения программы, обучающиеся овладеют системой знаний и практических умений об организации и проведении занятий по плаванию с детьми раннего и дошкольного возраста.

Программа направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций:

### **1. Общекультурные компетенции (ОК):**

- стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8);

### **2. Профессиональные компетенции (ПК):**

- разрабатывать учебные программы и планы учебных занятий (ПК-4);
- самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста (ПК-5);
- проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7);

Целью программы является совершенствование профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и направленное на овладение современными технологиями, получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности; получение компетенции необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности.

## **Задачи курса и требования к программе.**

1. Овладение системой знаний об организации и проведении занятий по плаванию с детьми раннего и дошкольного возраста, совместно с родителями и индивидуально.
2. Составление планов занятий по плаванию, для ведения уроков с детьми и их родителями.
3. Овладение знаниями о методике обучения плаванию детей раннего и дошкольного возраста.
4. Овладение знаниями по технике безопасности и предупреждению травматизма на занятиях по плаванию.
5. Изучение опыта работы ведущих специалистов и передового опыта по плаванию с детьми грудного возраста в различных клубах нашей страны и других стран.
6. Разработка современных методик преподавания плавания на основе здоровьесформирующих технологий.

Учебный процесс по освоению содержания настоящей программы наряду с использованием традиционных форм обучения (лекции, семинары и практические занятия на суше), дает представление об опыте работы ведущих тренеров по плаванию всего мира.

Итоговая аттестация предполагает написание программы урока и сдачу зачета.

## **Планируемые результаты обучения**

В результате освоения программы слушатели должны:

### **знать:**

- современные технологии преподавания раннего и дошкольного плавания;
- Анатомо-физиологические и психологические особенности детей раннего возраста
- Особенности развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте
- Рекомендуемые упражнения для профилактики и коррекции нарушений

### **уметь:**

- использовать современные технологии преподавания раннего и дошкольного плавания;
- разрабатывать методики обучения раннего и дошкольного плавания на основе современных технологий обучения;
- оценивать эмоциональную и физическую готовность ребенка к овладению различными этапами обучения;
- разъяснять родителям способы и методы работы с детьми.
- проводить каждое занятие с максимальной пользой для здоровья и физического развития детей,
- позитивно и очень бережно прививать любовь к воде
- способствовать освоению правильных навыков для успешного продолжения занятий плаванием в будущем.

**иметь опыт:**

- использования методик обучения по грудничковому плаванию в своей профессиональной деятельности.

**Содержание программы**

Содержание и организация образовательного процесса при реализации данной Программы регламентируется учебным планом, рабочей программой учебных дисциплин, материалами, обеспечивающими качество подготовки обучающихся, календарным учебным графиком, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

**Учебный план**

**По программе дополнительного профессионального образования  
«Плавание для детей раннего возраста от 1-го года до 4-х лет»**

№ п/п	Наименование модулей	Всего, час.	В том числе		Формы контроля
			лекции	практич занятия	
1.	Плавание для детей раннего возраста от 1-го года до 4-х лет	21	17	4	Зачет
<b>Итого:</b>		<b>21</b>			

**Учебно-тематический план программы дополнительного профессионального образования**

**«Плавание для детей раннего возраста от 1-го года до 4-х лет»**

№	Наименование модулей тем	Всего (час)	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические, занятия	
1.	История развития плавания, как вида спорта. Обзоры различных методик. Свойства воды.	1	1		
2.	Показания и противопоказания. Организация занятий. Влияние плавания на все органы и системы организма	2	2		
3.	Построение урока.	3	3		
4.	Анатомо-физиологические детей раннего и дошкольного возраста.	2	2		

5.	Подготовка к плаванию стилями	2	1	1	
6.	Методика освоения упражнений на занятиях по плаванию.	4	3	1	
7.	Ныряние с детьми раннего и дошкольного возраста.	4	3	1	
8.	Плавание на спине. Игры на воде	2	1	1	
9.	Действия в экстремальных условиях на воде	1	1		
	<b>Итоговая Аттестация:</b>				<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	

**Календарный учебный график по программе дополнительного профессионального образования (повышения квалификации)**

**«Плавание для детей раннего возраста от 1-го года до 4-х лет»**

№ п/п	Календарный месяц, в котором проводится обучение по программе	Срок проведения обучения по программе	Режим занятий	Начало учебных занятий	Окончание учебных занятий	Продолжительность учебной недели
1.	Январь - декабрь (по мере комплектования групп)	Срок освоения программы – 21 ак. часов	Занятия проводятся по расписанию, утвержденному Генеральным Директором	9.00	19.00	2 дня

**Учебная программа**

**дополнительного профессионального образования**

**«Плавание для детей раннего возраста от 1-го года до 4-х лет»**

**Тема 1 История развития плавания, как вида спорта. Обзоры различных методик. Свойства воды. (2 часа).**

История плавания, начиная с древности. Краткий обзор стилей, дистанций, правил соревнований. Разнообразие методик и методов обучения плаванию в различных школах,

в том числе разбор методик зарубежных мастеров. Свойства воды, их значение для плавания. Гидростатическое равновесие, лобовое сопротивление и др. Специфика плавания маленьких детей.

**Тема 2. Показания и противопоказания. Организация занятий. Влияние плавания на все органы и системы организма. (1 час).**

Влияние занятий на все органы и системы организма. Показания и противопоказания к занятиям. Абсолютные противопоказания. Условные.

**Тема 3. Построение урока. (3 часа)**

Построение урока: как сохранить интерес, удержать внимание и продуктивно позаниматься. Играем и тренируемся. Особенности проведения уроков в группе «мама и малыш», «дети с 3-х лет без родителей» и индивидуальных занятий.

**Тема 4. Анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста (2 часа)**

Анатомо-физиологические и психологические особенности детей раннего возраста. Их влияние на содержание и построение занятий. Особенности развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте. Рекомендуемые упражнения для профилактики и коррекции нарушений.

**Тема 5. Подготовка к плаванию стилями (2 часа).**

Брассисты: кто это такие и что с ними делать? Ласты: для чего они действительно нужны? Очки для плавания: когда начинать использовать?

Конечная цель в формировании каждого навыка на данном этапе тренировок с учетом физиологических особенностей маленьких детей. Что нужно для успешного самостоятельного плавания

**Тема 6. Методика освоения упражнений на занятиях по плаванию. (4 часа).**

Работа ног в положении на груди. Долгий путь от бега и велосипеда к правильной работе ног. Движения руками: эффективные или правильные и что предпочтительнее: «Собачка», «лягушка», «мельница».

**Тема 7. Ныряние с детьми раннего и дошкольного возраста. (4 часа).**

Учимся нырять. Без стрессовое обучение нырянию. Выдох в воду: для чего, как начинать обучать и к чему стремиться. Прыжки с бортика: развлечение и польза. Прыгаем правильно и безопасно. Ныряние на глубину как отдельная часть урока.

**Тема 8. Плавание на спине. Игры на воде (2 часа).**

Плавание на спине — важность и сложность. Обучение расслаблению, правильному положению и только потом продвижению. Обзор различных игр в воде. Учет возрастных особенностей и целей в формировании двигательных навыков.

**Тема 9. Действия в экстремальных условиях на воде (1 час).**

Особенности первой помощи в условиях работы на воде. Последовательность в действиях при стрессовых состояниях на воде.

## **Материально-технические условия реализации программы**

Для освоения данной программы необходимы:

- учебные стулья по количеству обучающихся;
- столы;
- мультимедийное оборудование (проектор, экран);
- наглядные пособия;
- маркерно-меловая доска;
- оборудование, инвентарь для практических занятий.

## **Учебно-методическое обеспечение программы**

ЛИТЕРАТУРА:

1. Герхард Левин «Плавание для малышей»
2. Н.Ж.Булгакова «Плавание»
3. Т.Н.Павлова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»
4. Л.В.Мартынова, Т.Н.Попкова «Игры и развлечения на воде»
5. «Плавание», учебник для ВУЗов / Под общей редакцией Н.Ж.Булгаковой
6. Леонид Гореликов «Учим малыша плавать»
7. Татьяна Азаренко «Авторская школа раннего плавания КАК РЫБКА В ВОДЕ»
8. Олеся Новикова «Упрямые трехлетки»

## **Форма аттестации**

Итоговая аттестация проводится в форме:

1. Написания конспекта урока для определенного возраста детей раннего возраста;
2. Зачета в устной форме, при выполнении которой обучающийся должен показать владение профессиональными компетенциями при решении поставленной профессиональной задачи из соответствующей предметной области, по вопросам преподавателя составленных в произвольной форме из списка вопросов для итоговой аттестации.

Допуск к итоговой аттестации обучающихся осуществляется при условии прохождения 100% занятий, система оценки – двухбалльная (зачет/незачет).

Неудовлетворительные результаты итоговой аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Слушатели, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность, отчисляются из организации приказом Генерального директора, как не выполнившие обязанностей по добросовестному освоению образовательной программы и по выполнению учебного плана.

## **Критерии оценки устного зачета:**

Оценка «Зачтено»:



- Правильность и четкость ответа*: полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий
- Степень осознанности, понимания изученного*: обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только из предоставленного материала, но и самостоятельно составленные, дает анализ
- Ответы на дополнительные вопросы*: четко и грамотно отвечает на дополнительно поставленные вопросы

#### Оценка «Не зачтено»:

- Правильность и четкость ответа*: излагает материал неполно и допускает неточность в определении понятий или формулировок.
- Степень осознанности, понимания изученного*: нет понимания материала.
- Ответы на дополнительные вопросы*: затрудняется или отвечает неправильно на дополнительно поставленные вопросы.

### **Перечень вопросов к итоговой аттестации:**

1. Что такое плавание?
2. Перечислить спортивные стили плавания и их соревновательные дистанции.
3. Что такое «техника спортивного плавания»? Методическая последовательность изучения техники плавания.
4. Традиционная методика обучения плаванию. Почему именно ее применяют в спортивных школах.
5. Альтернативные методики обучения плаванию.
6. Цели и задачи раннего плавания.
7. Анатомические особенности детей раннего возраста. Их влияние на плавательные возможности малышей.
8. Особенности мышечной системы, их влияние на построение занятий.
9. Особенности костной системы.
10. Особенности дыхательной системы. Почему детям очень полезно плавать?
11. Особенности сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений и плавания на ее развитие.
12. Психологические особенности детей раннего возраста, которые необходимо учитывать при проведении занятий.
13. Игровые возможности маленьких детей. Какие игрушки и действия с ними будут доступны и интересны на каждом возрастном этапе.
14. Кризисы раннего возраста. Особенности работы с детьми в этот период.
15. Польза раннего плавания.
16. Гидростатическое равновесие. Отличие детей от взрослых.
17. Плавучесть. Важно ли учитывать при обучении плаванию.
18. Лобовое сопротивление, угол атаки и рациональное положение тела.
19. Суть движений руками и чувство воды.
20. Брассисты. Как их выявить и на что обращать внимание при обучении.
21. Ласты, их разновидности и цель применения.
22. Обучение нырянию.

23. Выдохи в воду. Для чего и как обучать.
24. Активное плавание. Как стимулировать и какое оборудование использовать.
25. Работа ног в положении на груди. Варианты, правильное положение, этапы обучения.
26. Основные ошибки при работе ногами в положении на груди. Как исправлять, какое оборудование использовать.
27. Движения руками. Способы и принципы обучения.
28. Плавание на спине. Для чего, в чем заключается сложность, принципы обучения.
29. Основные ошибки при плавании на спине. Исправление, применение оборудования.
30. Прыжки с бортика. Последовательность обучения и техника безопасности.

### **Документ, выдаваемый после окончания**

После окончания программы выдается удостоверение установленного образца о повышении квалификации