



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ**

*«Общепрофессиональные дисциплины»
основной профессиональной образовательной программы
по специальности
49.02.01 Физическая культура*

**ПМ.02 МДК.02.01 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ
ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ТРЕНИРОВКИ (плавание)**

по программе *углубленной* подготовки
(гуманитарного профиля)
для студентов **очной** формы обучения
(на базе основного общего образования)

г.о. Чехов, 2020

Уважаемый студент!

В связи с карантином и переходом на дистанционное обучение, вам необходимо выполнить следующие задания:

1. Законспектировать теоретический материал в тетрадь
2. Выполнить практические задания

По окончании карантина представить выполненные работы преподавателю.

Перечень тем для самостоятельного изучения 2 курс (гр. 921,922)

Преподаватель *Ефимкина М.В.* тел. 8-9252598138, efi12@yandex.ru

Урок № 15-20

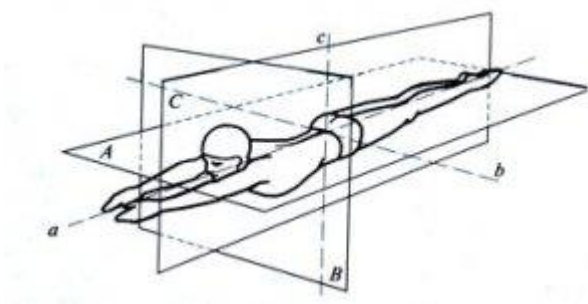
№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Самостоятельная работа студента
15	Оси пловца, плоскости тела пловца. Скорость, шаг и темп пловца. Динамические характеристики движений пловца.	1 ч.	Урок - лекция	Составить план-конспект по плаванию для учащихся начальных классов
16	Основы методики обучения плаванию.	1 ч.	Урок - лекция	Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди.
17	Этапы обучения плаванию	1 ч.	Урок - лекция	Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине.
18	Упражнения по освоению с водой. Учебные прыжки в воду.	1 ч.	Урок - лекция	Упражнения для изучения техники плавания брассом на груди.
19	Меры безопасности при проведении занятий плаванием	1 ч.	Урок - лекция	Упражнения для изучения техники плавания баттерфляем.
20	Средства обучения плаванию. Р.К.	1 ч.	Урок - лекция	Упражнения, применяемые для изучения поворотов.

Учебно-методический комплекс создан Вам в помощь при выполнении домашнего задания и подготовки к текущему и итоговому контролю по модулю.

Тема 2.3. Кинематические характеристики движения тела в воде

Кинематические характеристики движений указывают на перемещение материальных тел в пространстве с геометрической точки зрения с учетом времени и его производных (скорости, ускорения) вне связи с силами, определяющими это движение. Слово «кинематика» происходит от греческого слова «синема», что означает движение.

Для анализа движений особый интерес представляют траектории движений отдельных частей тела в пространстве. При этом кинематические характеристики движений перемещаемых частей тела проецируются в воображаемых осях и плоскостях. В спортивном плавании тело пловца находится в воде в горизонтальном положении, и поэтому названия осей и плоскостей отличаются от принятых в анатомии человека (рис. 3.3).



Оси пловца:

a — продольная ось — ось, проходящая вдоль тела;

b — поперечная ось — ось, проходящая через тело справа налево в области пятого поясничного позвонка;

c — вертикальная ось — ось, проходящая через тело сверху вниз в области третьего-четвертого поясничного позвонка.

Плоскости тела пловца:

A — горизонтальная плоскость, располагается параллельно поверхности воды и находится в продольной и поперечной осях;

В — фронтальная, или поперечная, плоскость, располагается перпендикулярно направлению движения пловца в поперечной и вертикальной осях;

С — вертикальная плоскость, располагается вертикально вдоль тела пловца и проходит через продольную и вертикальную оси пловца.

Наиболее полно характеризуют кинематические характеристики движения траектории. **Траектории** представляют собой следы движущихся точек тела или его частей. Траектории могут быть *абсолютными* и *относительными*. Если точки перемещения тела определяются неподвижными регистрирующими устройствами, они являются абсолютными траекториями. Если точки траектории движения фиксируются относительно какой-либо точки тела пловца и при этом регистрирующее устройство перемещается вместе с пловцом, траектории являются относительными. Абсолютная и относительная траектории отличаются по внешнему виду и содержат различную информацию. Так, абсолютная траектория, например, кисти пловца, указывает на взаимодействие ладони с массой воды. Относительная траектория в большей степени отражает характер перемещения кисти по отношению к телу.

У пловцов траектории движений рук и ног не могут рассматриваться в одной плоскости, так как их движения происходят в трех осях. Это значительно усложняет методику регистрации и расчета кинематических характеристик.

Спортивное плавание относится к циклическим видам спортивной деятельности. Цикл движений пловца рассматривается по отношению к движению одной или обеих рук. Так, в кроле на груди цикл может начинаться с началом гребка правой рукой, включать гребок и подготовительное движение этой руки и заканчивается окончанием входа ее в воду. За это время другая рука также совершает полный цикл движения, но из другого исходного положения, а ноги в зависимости от способа координации — 2, 4 или 6 ударных движений.

Продвижение за один цикл движений называется шагом. **Шаг** определяется по формуле

$$\text{Ш} = S/n,$$

где S — путь, пройденный пловцом, м; n — число циклов, совершенное за пройденное пловцом расстояние.

Второй очень важной характеристикой двигательных действий пловца является темп. **Темп движений** определяется числом выполняемых циклов в 1 мин:

$$T = n/t * 60,$$

где n — число циклов; t — период, за который выполнялись подсчитанные циклы движений, с.

Темп удобно определять путем регистрации времени выполнения какого-либо количества циклов движений. Например, тренер включил секундомер с началом движений рук и, отсчитав 10 циклов, получил время их выполнения, равное 20 с. Для того чтобы определить, каков темп пловца в 1 мин, нужно 10 циклов разделить на 20 с и умножить на 60: $T = 10/20 \cdot 60 = 30$ циклов/мин.

Скорость, шаг и темп находятся в тесной зависимости. Если увеличение средней скорости движения тела происходит за счет увеличения темпа движений, то шаг пловца, как правило, уменьшается. По соотношению темпа, шага и скорости движения судят о качестве техники. При одинаковом темпе у квалифицированных пловцов шаг больше, чем у пловцов низкой квалификации. С увеличением скорости плавания происходит увеличение темпа. Шаг также в начале возрастания скорости увеличивается, но до определенного предела. Так, при плавании кролем на груди у высококвалифицированных пловцов при темпе 20—30 циклов/мин шаг наибольший, но при дальнейшем увеличении темпа плавания шаг уменьшается. При утомлении пловец чаще всего поддерживает скорость плавания за счет увеличения темпа движений и реже — за счет поддержания величины шага.

Величины темпа и шага изменяются с ростом мастерства, развитием спортивной формы, физических качеств. Они зависят также от роста пловца и длины его конечностей. Высокослые пловцы обладают большим шагом, чем пловцы среднего роста. Поэтому, несмотря на то что эти показатели являются важными характеристиками техники движений, все же по их величинам нельзя судить об эффективности техники пловца, о рациональности совершаемых им движений, особенно когда оцениваются начинающие пловцы, находящиеся в возрасте усиленного роста и развития. Наиболее адекватным качеству техники является отношение шага к темпу при определенной скорости плавания и применяется для оценки движений пловцов с различными физическими качествами любой квалификации и возраста.

При определенной скорости движения положительным является увеличение отношения шага к темпу. Так, например, если пловец плавает со скоростью 1,6 м/с при темпе 40 циклов/мин с шагом, равным 2 м, то отношение будет равно $2/40 = 0,05$. С ростом мастерства или улучшением спортивной формы это отношение будет увеличиваться.

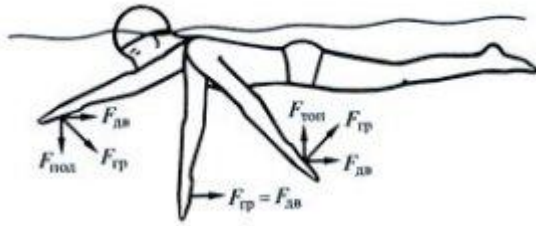
Динамические характеристики движений

Динамические характеристики раскрывают движение материальных тел в зависимости от действующих на них сил. Любое тело, движущееся в воде, испытывает действие движущих сил и сил гидродинамического сопротивления. При горизонтальном расположении тела равнодействующая движущих сил и сил гидродинамического сопротивления располагаются на одной горизонтальной линии. При плавании спортивными способами положение тела по отношению к горизонтали меняется. Угол между продольной осью тела и поверхностью воды называется углом атаки. Он положительный, если плечи выше таза, и отрицательный, если плечи ниже таза. В первом случае возникает дополнительная подъемная гидродинамическая сила, во втором — топящая сила.

Гребковые гидродинамические силы возникают в результате выполнения гребковых движений — главным образом конечностями. Перемещаясь в воде, конечности встречают сопротивление воды. Это сопротивление зависит от скорости их перемещения относительно тела пловца, коэффициента обтекаемости гребущей поверхности и ее миделевого сечения. Чем больше эти показатели, тем больше величина сопротивления воды и как результат этого величина гребковой силы F . Например, при плавании дельфином общая сила сопротивления воды гребущей поверхности рук может достигать 20 — 25 кг. При всех способах плавания силы сопротивления увеличиваются от плеча к ладони.

Центр этих сил, или их равнодействующая, находится в основании ладони близко к лучезапястному суставу (рис. 3.4). Равнодействующая этих сил, называемая часто гребковой силой, является вектором. Вектор же, как известно, имеет размер и направление и обозначается стрелкой.

При развитии усилия гребущей поверхностью возникающие силы сопротивления еще называются реакцией воды R . Реакция на гребковую силу, или сопротивление воды, как правило, меньше по величине в связи с уступающим характером реакции воды (см. рис. 3.4).



Направление реакции всегда противоположно направлению гребковой силы. Так, если сила направлена назад и вниз, то реакция будет направлена вверх вперед. Гребковые силы практически перпендикулярны к гребущей поверхности, так как в воде сила трения, определяющая направление вектора силы между гребущей поверхностью и водой, незначительна.

В зависимости от расположения гребущей поверхности в пространстве можно с помощью правила параллелограмма определить эффект гребкового движения, т.е. величины составляющих гребковой силы.

В плавании наибольший интерес представляют составляющие гребковой силы в вертикальном и горизонтальном направлениях. Например, если имеются кинограммы, видеограммы или циклограммы техники плавания, отснятые в вертикальной плоскости, можно определить соотношение усилий, развиваемых пловцом, в горизонтальном и вертикальном направлениях.

Для этого (см. рис. 3.4) рисуют вектор равнодействующей гребка $F_{гр}$ (гребковая), располагая ее в основании ладони перпендикулярно к ее поверхности, а затем из точки, где начинается этот вектор, проводятся горизонтальная и вертикальная линии в сторону вектора. Затем, пользуясь правилом параллелограмма, от конца вектора проводят линии параллельно горизонтали и вертикали. Пересечения этих линий с горизонталью и вертикалью определяют величины горизонтальной и вертикальной составляющих. На рис. 3.4 видно, что в начале гребка вертикальная составляющая $F_{под}$ (подъемная) намного больше, чем горизонтальная составляющая $F_{дв}$ (движущая). Поэтому можно заключить, что в этой части гребка пловец тратит усилие на подъем тела больше, чем на продвижение вперед. В средней части гребка гребковая сила совпадает с направлением горизонтальной составляющей, и поэтому вертикальная составляющая отсутствует, что указывает на то, что пловец в этой части гребка все усилия тратит на продвижение вперед. В конце гребка, когда ладонь направлена назад и вверх, вертикальная составляющая меняет направление, и, соответственно, меняется и ее эффект. Вертикальная составляющая из подъемной превращается в топящую силу « $F_{топ}$ (топящая)».

Понимание роли расположения гребущей поверхности имеет большое значение для определения эффекта гребкового усилия. Так, если пловец в начале гребка располагает ладонь близко к горизонтальному положению, он тратит энергию на поддержание тела в более высоком положении и мало продвигает себя вперед. Если ладонь располагается близко к вертикальному положению, подъемная или топящая силы будут незначительными, и пловец направляет свои усилия на продвижение вперед. Рациональное соотношение вертикальной и движущей составляющих гребковой силы в различных частях гребка является одной из важнейших сторон эффективности техники плавания.

Тема 2.4. Обучение плаванию

Общая схема в обучении спортивным способам плавания выглядит следующим образом:

- 1) обучение дыханию;
- 2) обучение работе ног;
- 3) обучение согласованию дыхания с работой ног;
- 4) обучение работе рук;
- 5) общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы — последовательное изучение элементов.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды — примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

- упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
- упражнения для обучения дыханию;
- погружение, всплытие и лежание;
- скольжения;
- прыжки в воду.

Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды.

Выполнение данных упражнений позволяет занимающимся освоиться в непривычной среде, преодолеть психологический барьер страха, ознакомиться со свойствами воды, почувствовать ее плотность и возможность опоры о нее при гребках, ориентироваться в водной среде.

К упражнениям данной группы относят:

- хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях — спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами;

—выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.);

—движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);

—движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону).

Упражнения для обучения дыханию.

Главный смысл подготовительных упражнений по освоению с водой (как на суше, так и в воде) заключается в первую очередь не в имитационных движениях конечностями (что является великим заблуждением), а в овладении правильным дыханием.

Дыхание – самый важный элемент в обучении плаванию. Без его освоения невозможно обучиться спортивным способам плавания. А приобретенный навык плавания без способности делать выдох в воду очень ненадежен и накладывает некоторые сложности как на освоение различной техники плавания, так и на возможность человека держаться на воде во время волны, ветра, при попадании брызг, неожиданном погружении и т. д.

Для обучения основам дыхания в воде необходимо освоить следующие умения:

- открывать глаза под водой;
- задерживать дыхание на вдохе;
- дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе;
- делать выдохи в воду.

С помощью имитационных движений на суше (см. рис. 1) осваивается навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох.

Далее навык дыхания осваивается непосредственно в воде. В первую очередь осваивается продолжительный выдох в воду — путем упражнения по «пусканию пузырей», открывание глаз под водой.

Обучение дыханию непосредственно связано с элементами погружения под воду: погружение головы и туловища, погружение до полного приседа (см. рис. 2), погружения с выпрыгиванием и др.

Только после того как начинающий пловец уже перестал бояться воды, свободно открывает глаза под водой, задерживает дыхание, делает глубокие выдохи в воду, можно переходить к следующим этапам обучения, не забывая о совершенствовании навыка дыхания вместе с двигательными действиями (см. рис. 3) Погружение, всплытие и лежание. Данные упражнения позволяют ознакомиться с непривычным состоянием невесомости,

выталкивающей силой, освоить навык статического плавания, научиться держать равновесие лежа на воде.

Это наиболее важные упражнения при начальном обучении плаванию. Погрузившись с головой в воду новичок начинает чувствовать подъемную силу. Она выталкивает его на поверхность. Недаром говорят, чтобы обучить человека держаться на воде, необходимо прежде всего научить его «тонуть», т. е. погружаться с головой в воду.

Как уже отмечалось, погружения используются еще и для того, чтобы научить занимающихся открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.

К числу основных погружений можно отнести следующие упражнения:

— держась руками за край бассейна или специальные поручни, присесть так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой; те же упражнения с выдохом в воду;

— стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»;

— стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» — задержаться под водой (выдох), на «три» — выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца — вдох, погрузиться с головой в воду — выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна);

— парами, взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга).

К числу упражнений на всплытие и лежание относятся следующие:

— сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравнивающих сил на тело;

— «поплавок» — сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время;

— сделать вдох, взяться двумя руками за край бортика или поручни, вытянуть руки и ноги;

— «звездочка» — сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить руки и ноги в разные стороны (см. рис. 4) и др.

Скольжения. Скольжения на груди и спине (реже на боку) с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца — равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскользывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

К числу упражнений на скольжение относятся:

— скольжение на груди — стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды (рис. 32);

— скольжение на спине — встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);

— скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;

— скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;

— скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др.

Следует подчеркнуть, что при выполнении упражнений по скольжению на открытых водоемах и в бассейнах с постепенным изменением глубины следует выбирать направление к берегу, т. е. с более глубокого места к мелкому (см. рис. 5).

При возникающих сложностях, связанных с отрицательной плавучестью, вновь возникающего страха и др. в упражнениях на скольжение и лежание используется метод непосредственной помощи — поддержки (рис. 6).

Прыжки в воду являются неотъемлемой частью подготовительных упражнений по освоению с водой и включают: простейшие прыжки с низкого бортика ногами вниз, при увеличении высоты — с разведением рук в стороны и сгибанием ног в коленях с целью предупреждения удара о дно, спады в воду животом или грудью из положения сидя или в упоре присев на бортике и т. д.

При прыжках в воду следует учитывать, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты.

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются подвижные игры в воде: командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т. д.).

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества занимающихся в группе, их возраста и подготовленности, условий для

проведения игры (температуры воды, глубины, рельефа берега и особенностей дна, инвентаря и оборудования и др.).

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и заключительной частях урока. Продолжительность игры зависит от ее содержания, задач, стоящих перед занятием, возраста и подготовленности участников, их эмоционального состояния и степени утомления.

Основные формы самостоятельной работы студентов без участия преподавателей

Подготовка конспекта первоисточника

Написание конспекта первоисточника (статьи, монографии, учебника, книги) – представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме.

Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Недопустимо формальное переписывание из источника текста целыми абзацами и параграфами.

Работа выполняется письменно. Приветствуется составление развернутого плана прочитанного текста. Контроль может проводиться и в виде проверки конспектов преподавателем.

Деятельность преподавателя:

- заинтересовывает учащихся выбором интересной темы;
- консультирует при затруднениях.

Деятельность студента:

- читает материал источника, выбирает главное и определяет второстепенные моменты;
- устанавливает логическую связь между элементами темы;
- выделяет ключевые слова и понятия;
- заменяет сложные развернутые обороты текста более лаконичными (свертывание).

Критерии оценки:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей;
- наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- аккуратность ведения конспекта;
- конспект сдан в срок.

Составление плана текста

План текста – это последовательное отображение его ключевых частей в кратких, но четких формулировках, которые полностью соответствуют основной теме и содержанию текста. Для того чтобы составить качественный план, необходимо опираться на основные правила.

Инструкция:

1. Сначала прочитайте весь текст от начала до конца. Читайте вдумчиво, не торопитесь. Если вам попадаете непонятное слово, обязательно выясните его значение в словаре.

2. Затем определите тему текста и его основную мысль. Тема – это то, о чем говорится в тексте, а основная мысль – это то, для чего он написан. Если у вас не получается сформулировать, прочтите текст еще раз.

3. Далее разделите текст на смысловые части. Внимательно прочитайте каждую из частей. Выделите в ней главное и озаглавьте.

4. Запишите пункты составленного плана на черновик. Снова прочитайте текст.

Обратите внимание на следующее:

- последовательно ли отражаются повороты сюжета текста;
- точны ли формулировки пунктов;
- не повторяются ли заголовки;
- все ли главное вы выделили;
- отражена ли тема и основная мысль текста в вашем плане.

5. Если погрешностей вы не заметили, то следует проверить себя. Перескажите или письменно изложите текст, руководствуясь составленным вами

планом. Если план составлен хорошо, то вы без проблем сможете воспроизвести исходный текст.

6. Теперь аккуратно перепишите окончательный вариант плана в тетрадь.

Правила оформления плана-конспекта урока, тренировочного занятия

Ниже приведена форма плана-конспекта

План-конспект по _____

Дата проведения: _____

Кол-во учащихся _____ Возраст _____

Задачи:

1. _____

(образовательные)

2. _____

(воспитательные)

3. _____

(оздоровительные)

Место проведения _____

Оборудование и инвентарь _____

№ п/п	Содержание	Дозировка (время, мин.)	Организационно-методические указания
	Подготовительная часть		
	Основная часть		
	Заключительная часть		

Студент _____

Оценка и замечания методиста, преподавателя:

Подготовка доклада

Доклад- это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, формировать интерес к научному познанию.

Деятельность преподавателя:

- выдаёт темы докладов;
- определяет сроки подготовки доклада;
- оказывает консультативную помощь студенту;
- определяет объём доклада: рекомендуемый объём - 5-6 листов формата А4, включая титульный лист и содержание;
- указывает основную литературу;
- оценивает доклад и презентацию в контексте занятия.

Деятельность студента:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно (иллюстрирует компьютерной презентацией);
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

Инструкция докладчикам и содокладчикам:

Докладчики и содокладчики должны *знать и уметь*:

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства;
- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации;
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;
- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 10 мин, содокладчик - 5 мин.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- тему презентации (доклада);
- сообщение основной идеи (цели, задачи);
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы. Задача основной части - представить достаточно данных для

того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами (с иллюстрациями разработанной в компьютерной презентации).

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

Критерии оценки:

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

Подготовка реферата

Реферат – форма письменной работы. Как правило, реферат является самостоятельным библиографическим исследованием студента, носящим описательно-аналитический характер. Объем реферата может достигать 10-15 страниц. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата – привитие студенту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

Порядок сдачи и защиты рефератов

1. Реферат сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия;
2. При оценке реферата преподаватель учитывает:
 - соответствие содержания теме;
 - грамотность и полноту использования источников
 - связность, логичность и грамотность составления;
 - оформление в соответствии с требованиями ГОСТ.
3. Защита тематического реферата в рамках часов учебной дисциплины.
4. Защита реферата студентом предусматривает доклад по реферату не более 5-7 минут и ответы на вопросы.

На защите *запрещено* чтение текста реферата.

Общая оценка за реферат выставляется с учетом оценок за работу, доклад, умение вести дискуссию и ответы на вопросы.

Содержание и оформление разделов реферата

Титульный лист. Является первой страницей реферата и заполняется по строго определенным правилам. В верхнем поле указывается полное

наименование учебного заведения. В среднем поле дается заглавие реферата, которое проводится без слова "тема" и в кавычки не заключается.

Далее, ближе к левому краю титульного листа, указываются фамилия, инициалы студента, написавшего реферат, а также его курс и группа. Ниже указываются фамилия и инициалы преподавателя - руководителя работы.

В нижнем поле указывается год написания реферата.

После титульного листа помещают **содержание**, в котором приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Заголовки содержания должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать их или давать в другой формулировке и последовательности нельзя.

Введение. Во введении обосновывается актуальность выбранной темы, цель реферата, указывается объект / предмет / рассмотрения, приводится характеристика источников для написания работы и краткий обзор имеющейся по данной теме литературы. Актуальность предполагает оценку своевременности и социальной значимости выбранной темы, обзор литературы по теме отражает знакомство автора реферата с имеющимися источниками, умение их систематизировать, критически рассматривать, выделять существенное, определять главное.

Основная часть. Содержание этой части должно точно соответствовать теме работы и полностью ее раскрывать. Исследователь должен показать умение сжато, последовательно и аргументировано излагать материал, обобщать, анализировать, делать логические выводы.

Заключительная часть. Предполагает последовательное, логически стройное изложение обобщенных выводов по рассматриваемой теме.

Библиографический список использованной литературы.

В работах используются следующие способы построения библиографических списков: по алфавиту фамилий, авторов или заглавий; по тематике; по видам изданий; по характеру содержания; списки смешанного построения. Литература в списке указывается в алфавитном порядке.

В **приложении** помещают вспомогательные или дополнительные материалы, которые загромождают текст основной части работы / таблицы, карты, графики, неопубликованные документы, переписка и т.д. Каждое приложение должно начинаться с нового листа / страницы / с указанием в правом верхнем углу слова "Приложение" и иметь тематический заголовок. При наличии в работе более одного приложения они нумеруются арабскими цифрами / без знака " № " /, например, " Приложение 1".

Реферат оценивается исходя из следующих критериев:

- поставлена ли цель в работе;

- сумел ли студент самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его;
- каков научный уровень реферата;
- собран ли достаточный фактический материал;
- удалось ли раскрыть тему;
- показана ли связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества, со специальностью студента;
- каков авторский вклад в систематизацию, структурирование материала, в составлении заключения;
- достигнута ли цель работы.

Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Отметка «5» ставится, если обучающийся: творчески планирует выполнение работы; самостоятельно и полностью использует знания программного материала; правильно и аккуратно выполняет задание; умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями, приборами и другими средствами.

Отметка «4» ставится, если обучающийся: правильно планирует выполнение работы; самостоятельно использует знания программного материала; в основном правильно и аккуратно выполняет задание; умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями, приборами и другими средствами.

Отметка «3» ставится, если обучающийся: допускает ошибки при планировании выполнения работы; не может самостоятельно использовать значительную часть знаний программного материала; допускает ошибки и неаккуратно выполняет задание; затрудняется самостоятельно использовать справочную литературу, наглядные пособия, приборы и другие средства.

Отметка «2» ставится, если обучающийся: не может правильно спланировать выполнение работы; не может использовать знания программного материала; допускает грубые ошибки и неаккуратно выполняет задание; не может самостоятельно использовать справочную литературу, наглядные пособия, приборы и другие средства.

Рекомендуемая литература

1. Учебник «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание», А. А. Литвинов, А.В. Козлов, Е. В . Ивченко, издательский центр «Академия» 2014 г.
2. Учебник «Теория и методика синхронного плавания», Н.М. Максимова, М., «Советский спорт», 2014
3. Учебник «Водные виды спорта», под редакцией Н.Ж. Булгаковой издательский центр «Академия» 2014 г.
4. 3.Плавание. Правила соревнований. 4-е изд., М., 2018.
5. 64 с. Официальное издание Всероссийской федерации плавания, Правила соревнований по плаванию подготовлены комиссией Всероссийской
6. коллегии судей по плаванию в составе: *Д.Ф.Белов, Е.Г.Борисов, Г.М.Ерохин,*
7. *Ф.М.Михайлов*
8. Спортивное плавание . Путь к успеху. Под редакцией В.Н. Платонова, книга 1-2, Советский спорт, Москва, 2015 год
9. Методическое пособие Теория и методика психологической подготовки в современном спорте, Сопов В.В.Москва, 2015
- 10.ЭУ В.Н. Чертов Плавание
- 11.<http://ru.wikipedia.org> – справочник;
- 12.<http://www.russwimming.ru/сайт> федерации плавания России;
- 13.<http://www.synchrorussia.ru>, сайт федерации синхронного плавания России;
- 14.<http://www.waterpolo.ru> – сайт федерации водного поло России.
- 15.Сайт электронно-библиотечной системы iprbook. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>