

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.04.2024 15:55:55

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ad1a143f415362ffa0ee37e73fa19

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Курский государственный университет»**

**Колледж коммерции, технологий и сервиса**

***Методические рекомендации***  
***по организации самостоятельной работы***  
**по дисциплине «Плавание с методикой преподавания»**

**Специальность 49.02.01 «Физическая культура»**



Разработчик: С.И. Косинов,  
старший преподаватель кафедры теории и  
методики физической культуры ФГБОУ ВО  
«Курский государственный университет»

Курск 2024

## Аннотация

Самостоятельная работа обучающихся в СПО является важным видом учебной и научной деятельности студента. Государственным образовательным стандартом предусматривается, как правило, 30 % - 50% часов из общей трудоемкости дисциплины на самостоятельную работу обучающихся. В связи с этим, обучение в СПО включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесс обучения и процесс самообучения. Поэтому самостоятельная работа должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие обучающихся в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Формы самостоятельной работы студентов разнообразны. Они включают в себя:

- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;
- подготовку докладов и рефератов;
- участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях.

Самостоятельная работа приобщает студентов к научному творчеству, поиску и решению актуальных современных проблем.

Задачами самостоятельной работы обучающихся являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических занятиях для подготовки к итоговым зачетам.

В образовательном процессе среднего профессионального образовательного учреждения выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторную, под руководством преподавателя, и внеаудиторную.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной преподавателем учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и практическим работам, их оформление;
- подготовка практических разработок;
- выполнение домашних заданий в виде индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин: (в часы консультаций, предусмотренных учебным планом);
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- прием и защита практических работ (во время проведения практических работ);

## Оглавление

1. Рекомендации по выполнению информационного сообщения.
2. Тематика информационных сообщений.
3. Рекомендации по написанию план- конспектов первоисточников.
4. Информационное обеспечение обучения.

### Рекомендации по подготовке информационного сообщения

Подготовка информационного сообщения – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на семинаре. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Сообщение отличается от доклада не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

Затраты времени на подготовку сообщения зависят от трудности сбора информации, сложности материала по теме, индивидуальных особенностей студента и определяются преподавателем.

Роль преподавателя в подготовке информационного сообщения:

- определить тему и цель сообщения;
- определить место и сроки подготовки сообщения;
- оказать консультативную помощь при формировании структуры сообщения;
- рекомендовать основную и дополнительную литературу по теме сообщения;
- оценить сообщение в контексте занятия.

Роль студента в подготовке информационного сообщения:

- собрать и изучить литературу по теме;
- составить план или графическую структуру сообщения;
- выделить основные категории, раскрывающие тему;
- ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформить текст сообщения письменно;
- сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется, если студент дает полный и правильный ответ на поставленные и дополнительные вопросы (если в таковых была необходимость):

- обнаруживает всестороннее системное и глубокое знание программного материала;
- обстоятельно раскрывает соответствующие теоретические положения;
- демонстрирует знание современной учебной и научной литературы;
- владеет категориальным аппаратом;
- демонстрирует способность к анализу и сопоставлению различных подходов к решению заявленной проблематики;

- подтверждает теоретические постулаты практическими примерами;
- способен творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- имеет собственную оценочную позицию и умеет аргументировано и убедительно её раскрывать;
- четко излагает материал в логической последовательности.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает ответ, отличающийся меньшей обстоятельностью и глубиной изложения:

- обнаруживает при этом твердое знание программного материала;
- допускает несущественные ошибки и неточности в изложении теоретического материала, исправленные после дополнительного вопроса;
- опирается при построении ответа только на основные источники литературы;
- подтверждает теоретические постулаты отдельными примерами из практической деятельности;
- способен применять знание теории к решению задач профессионального характера;
- испытывает небольшие трудности при определении собственной оценочной позиции;
- наблюдается незначительное нарушение логики изложения материала.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент в основном знает программный материал в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, но ответ, отличается недостаточной полнотой и обстоятельностью изложения:

- допускает существенные ошибки и неточности в изложении теоретического материала;
- ответ имеет репродуктивный характер;
- в целом усвоил основную литературу;
- обнаруживает неумение применять нормативные принципы, закономерности и категории для объяснения конкретных фактов и явлений;
- требуется помощь со стороны (путем наводящих вопросов, небольших разъяснений и т.п.);
- испытывает существенные трудности при определении собственной оценочной позиции;
- наблюдается нарушение логики изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент обнаруживает незнание или непонимание большей или наиболее существенной части содержания учебного материала:

- допускает принципиальные ошибки в ответе на вопросы;
- не может исправить ошибки с помощью наводящих вопросов;
- не способен применять знание теории к решению задач профессионального характера;
- не умеет определить собственную оценочную позицию;
- допускает грубое нарушение логики изложения материала.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНО КОНТРОЛИРУЕМОЙ РАБОТЕ

## Тема 1. Основы обучения плаванию

**Цель:** дать представление студентам обобщеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше; упражнениях в воде с неподвижной опорой.

**Форма контроля самостоятельной работы студентов.**

*Собеседование.*

**Задания для самостоятельной работы студентов.**

1. Классификация плавания
2. Плавание как учебная и научная дисциплина.

## Тема 2. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди

**Цель:** дать представление студентам о фазовой структуре техники плавания способом кроль на груди.

**Форма контроля самостоятельной работы студентов.**

*Собеседование.*

**Задания для самостоятельной работы студентов.**

1. Основные эволюционные этапы развития техники плавания кроль на груди.
2. Основные понятия о фазовой структуре современной техники плавания способом кроль на груди
3. Основы современной техники плавания способом кроль на груди, а именно: положение тела, движения ногами и руками, дыхание, согласование движений.

## Тема 3. Основы техники спортивного способа плавания кроль на спине

**Цель:** дать представление студентам о фазовой структуре техники плавания способом кроль на спине.

**Форма контроля самостоятельной работы студентов.**

*Собеседование.*

**Задания для самостоятельной работы студентов.**

1. Основные эволюционные этапы развития техники плавания кроль на спине.
2. Основные понятия о фазовой структуре современной техники плавания способом кроль на спине
3. Основы современной техники плавания способом кроль на спине, а именно: положение тела, движения ногами и руками, дыхание, согласование движений.

#### **Тема 4. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине**

**Цель:** дать представление студентам о средствах и методах совершенствования техники спортивного способа плавания кроль на груди и кроль на спине.

**Форма контроля самостоятельной работы студентов.** *Собеседование.*

**Задания для самостоятельной работы студентов.**

1. Каковы основные средства и методы совершенствования техники спортивного способа плавания кроль на груди?
2. Каковы основные средства и методы совершенствования техники спортивного способа плавания кроль на спине?

#### **Тема 5. Основы техники спортивных способов плавания (дельфин, брасс)**

**Цель:** дать представление студентам о фазовой структуре техники плавания способом дельфин и брасс.

**Форма контроля самостоятельной работы студентов.** *Собеседование.*

**Задания для самостоятельной работы студентов.**

1. Основные эволюционные этапы развития техники плавания брасс.
2. Основные эволюционные этапы развития техники плавания дельфин.
3. Основные понятия о фазовой структуре современной техники плавания способом брасс.
4. Основные понятия о фазовой структуре современной техники плавания способом дельфин.
5. Основы современной техники плавания способом брасс, а именно: положение тела, движения ногами и руками, дыхание, согласование движений.
6. Основы современной техники плавания способом дельфин, а именно: положение тела, движения ногами и руками, дыхание, согласование движений.

#### **Тема 6. Совершенствование стартов и поворотов в плавании**

**Цель:** овладение техникой стартов и поворотов в спортивных способах плавания.

**Форма контроля самостоятельной работы студентов.** *Собеседование.*

**Задания для самостоятельной работы студентов.**

1. Общая фазовая структура движений при выполнении стартов и поворотов в различных стилях плавания.
2. Особенности выполнения старта и поворота при плавании кроль на груди.
3. Особенности выполнения старта и поворота при плавании кроль на спине.
4. Особенности выполнения старта и поворота при плавании дельфин.

5. Особенности выполнения старта и поворота при плавании брасс.

### **Тема 7. Основы прикладного плавания. Прикладные способы плавания**

**Цель:** дать представление студентам об основах прикладных способов плавания (на боку, брасс на спине).

**Форма контроля самостоятельной работы студентов.** *Собеседование.*

**Задания для самостоятельной работы студентов.**

1. Общая характеристика прикладного плавания.
2. Классификация прикладного плавания.
3. Техника плавания способом на боку.
4. Техника плавания способом брасс на спине.

### **Тема 8. Техника ныряния и ее особенности. Техника погружения в воду**

**Цель:** дать представление студентам о технике ныряния в длину и глубину и погружения в воду.

**Форма контроля самостоятельной работы студентов.** *Собеседование.*

**Задания для самостоятельной работы студентов.**

1. В чем заключается техника ныряния в длину и глубину?

### **Тема 9. Плавание в экстремальных условиях. Спасание тонущих на воде и оказание им первой помощи**

**Цель:** дать представление студентам о практических навыках выживания в экстремальных условиях при нахождении в воде и подготовки при спасении утопающего и провалившегося под лёд.

**Форма контроля самостоятельной работы студентов.** *Собеседование.*

**Задания для самостоятельной работы студентов.**

1. Особенности поведения человека, попавшего в экстремальную ситуацию на воде.
2. Действия при спасении человека, провалившегося под лёд.
3. Плавание в воде, покрытой горящим веществом.
4. Плавание в одежде и раздевание в воде.

### **Тема 10. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях**

**Цель:** дать представление студентам об организации работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях.

**Форма контроля самостоятельной работы студентов.** *Собеседование.*

**Задания для самостоятельной работы студентов.**

1. Урок – основная форма проведения занятий по плаванию
2. Организация работы по плаванию в дошкольных учреждениях.
3. Организация работы по плаванию с детьми в школе.
4. Занятия плаванием в высших учебных заведениях.



5. Организация работы по плаванию в детских специализированных спортивных школах
6. Виды учета на занятиях по плаванию
7. Формы контроля на занятиях по плаванию

### **Тема 11. Средства и методы обучения плаванию**

**Цель:** дать представление студентам об основных средствах и методах обучения плаванию.

**Форма контроля самостоятельной работы студентов.** *Собеседование.*

**Задания для самостоятельной работы студентов.**

1. Словесные методы при обучении плаванию.
2. Наглядные методы при обучении плаванию.
3. Практические методы при обучении плаванию.
4. Общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения
5. Подготовительные упражнения для освоения с водой
6. Прыжки в воду
7. Подвижные игры в воде
8. Упражнения для обучения технике спортивных способов плавания

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основная литература:**

1. Чертов Н. В. - Теория и методика плавания - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011.
2. Степанова М. В. - Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017.

Дополнительные источники:

1. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2018. - 288с. Текст: непосредственный.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.: Детство-пресс, 2005.- 112 с. Текст: непосредственный.
3. Карпенко Е Плавание. Игровой метод обучения. - М.: Терра спорт, 2015-48. с. Текст: непосредственный.
4. Лафлин Т., Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 232с. Текст: непосредственный.
5. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 208с. Текст: непосредственный.
6. Маклауд Й. Анатомия плавания. - М.: Попурри, 2017. - 200с. Текст: непосредственный.
7. Начальное обучение с видеокурсом. - М.: Человек, 2015-148. с.

Текст: непосредственный.

8. Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. М.: Феникс 2016. - 176с. Текст: непосредственный.
9. Козлов А.В. Основы техники плавания. / А.В. Козлов.- СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997.- 37 с. Текст: непосредственный.
- 10 Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров.- М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.- 136 с., ил. Текст: непосредственный.
11. Меньшуткина Т.Г. Профессионально-педагогическое мастерство тренера-преподавателя по плаванию-СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 2000 - 48 с. Текст: непосредственный.
- 12 Меньшуткина Т.Г., Литвинов А.А, Новосельцев О.В., Непочатых М.Г.Плавание. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта: Учебно-методическое пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта,2002.- 117 с. Текст: непосредственный.

### 3.2.2 Сайты научных библиотек и каталогов

1. <http://www.fina.org>- Всемирная федерация плавания-
2. <http://www.fismag.ru> Журнал «Физкультура и спорт
3. <http://www.swimtempo.ru> Начальное обучение плаванию - школа плавания.
4. <http://swimming.hut.ru> – Клуб любителей плавания
5. Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ»
6. Электронно-библиотечная система IPRBooks <http://www.iprbookshop.ru/>:
7. Электронная библиотека Юрайт <http://www.biblio-online.ru/>
8. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>:
9. Научная электронная библиотека <http://elibrarv.ru/>: