



**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*

**МДК.01.01. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ
СПОРТСМЕНА**

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 4 курс (гр. 941)

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

Урок № 205-234

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Самостоятельная работа студента
205	Отбор мяча при ведении	1 ч.	Урок- лекция	Акклиматизация
206	Отбор мяча на месте	1 ч.	Урок -лекция	Реакклиматизация и отставленный тренировочный эффект.
207	Блокирование броска	1 ч.	Урок -лекция	Суточные биоритмы.
208	Групповая тактика.	1 ч.	Урок- лекция	
209	Командная тактика	1 ч.	Урок- лекция	
210	Системы командной тактики наступления	1 ч.	Урок -лекция	
211	Системы командной тактики обороны	1 ч.	Урок- лекция	
212	Средства ОФП ватерполиста	1 ч.	Урок -лекция	
213	Средства СФП ватерполиста	1 ч.	Урок -лекция	
214	Плавательная подготовка ватерполиста	1 ч.	Урок -лекция	Тренировка и соревнования в различное время суток.
215	Воспитание специальной ловкости	1 ч.	Урок- лекция	Плавательная подготовка синхронисток

				(ватерполистов).
216	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	1 ч.	Урок -лекция	Развитие специальной силы.
217	Воспитание специальной силы			Развитие специальной выносливости.
218	Воспитание специальной выносливости			Развитие специальной ловкости.
219	Воспитание специальной гибкости			Развитие специальной гибкости.
220	Тактическая подготовка			
221	Психологическая подготовка			
222	Виды плавательной тренировки			
223	Режимы плавания			
224	Аэробный режим			
225	Анаэробный режим			
226	Гипоксическая тренировка			План-конспект по ИВС для группы ТГ-1
227	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» (ФССП)			Специфические качества, навыки и способности, необходимые в синхронном плавании (водном поло).
228	(ФССП) Пояснительная записка			Особенности физического развития детей разного возраста.
229	(ФССП). Нормативная часть. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "водное поло"			План микроцикла по ИВС для групп ТГ-1

230	(ФССП) Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта "водное поло"			Положение о соревнованиях по ИВС
231	(ФССП) режимы тренировочной работы			
232	(ФССП) медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку			
233	(ФССП) предельные тренировочные нагрузки			
234	(ФССП) - объем соревновательной деятельности			

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

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:

План микроцикла-недельное планирование тренировки в годичном цикле

Недельный план подготовки тренировочной группы (микроцикл)

Группа _____ Тренер _____

с _____ по _____ 20 ____ г.

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели	Суммарный объем за неделю
----------------------------	------------------------------	------------	---------------------------

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении соревнований

1. Цели и задачи
2. Дата и место проведения
3. Руководство и организация соревнований
4. Участники соревнований
6. Награждение
7. Финансовые условия
8. Заявки
9. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Данное положение является официальным вызовом на соревнования

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 объем - 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 «Водное поло», Штеллер И.П., М, «Физкультура и спорт», 2015 год
3. Учебник «Теория и методика синхронного плавания», Н.М. Максимова, М., «Советский спорт», 2015
4. Учебник «Водные виды спорта», под редакцией Н.Ж. Булгаковой издательский центр «Академия» 2015 г.
5. 3.Плавание. Правила соревнований. 4-е изд., М., 2018.
6. 64 с. Официальное издание Всероссийской федерации плавания, Правила соревнований по плаванию подготовлены комиссией Всероссийской
7. коллегии судей по плаванию в составе: *Д.Ф.Белов, Е.Г.Борисов, Г.М.Ерохин,*

8. *Ф.М. Михайлов*
9. ФИНА, правила соревнований по синхронному плаванию, 2018 г.
10. Федерация водного поло России, Правила соревнований по водному поло 2018.
11. Спортивное плавание. Путь к успеху. Под редакцией В.Н. Платонова, книга 1-2, Советский спорт, Москва, 2015 год
12. Методическое пособие Теория и методика психологической подготовки в современном спорте, Сопов В.В. Москва, 2015
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по видам спорта «плавание», «водное поло», «синхронное плавание», Министерство спорта РФ 2018 год
14. ЭУ В.Н. Чертов Плавание
15. <http://ru.wikipedia.org> – справочник;
16. <http://www.russwimming.ru/сайт> федерации плавания России;
17. <http://www.synchrorussia.ru>, сайт федерации синхронного плавания России;
18. <http://www.waterpolo.ru> – сайт федерации водного поло России.
19. Сайт электронно-библиотечной системы iprbook. Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/>