

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
к рабочей программе дисциплины ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ  
СПОРТА (ПЛАВАНИЕ)

## **Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволяют студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

### **Методические указания по подготовке к практическим занятиям**

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

### **Методические указания по написанию контрольной работы**

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

### **Методические рекомендации по подготовке к тестированию**

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

### **Методические указания по написанию контрольной работы**

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

**(заочная форма обучения)**

**3 семестр**

# **УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**(внеаудиторная)**

**(15-30 баллов)**

Работа над контрольной работой начинается с выбора студентом темы. Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Тема выдается и утверждается преподавателем на кафедре с фиксацией в журнале. **Контрольная работа, написанная по теме, не входящей в рекомендованный список и не согласованный с преподавателем, считается недействительной.**

Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4.

Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см. ниже.

## **СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Работа открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, кафедра, группа, название работы.

Работа, согласно утвержденной теме, включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы.

Оформляется в виде реферата и включает следующие разделы:

- \_\_\_\_\_ Оглавление  
    ние
- \_\_\_\_\_ Введен  
    ие
- Основные данные
- Выводы
- Список литературы

**Задача контрольной работы – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях.**

В тексте, обязательны ссылки на авторов или используемую литературу.

На последней странице должен быть представлен список литературы. В списке указывается реально использованная для написания контрольной работы литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

При написании работы должно быть использовано не менее 4 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2013 года.

## **УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

Работа над контрольной работой начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта: Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика контрольных работ».

Выбор темы, отсутствующей в списке «Примерная тематика контрольных работ». В этом случае студент должен согласовать тему с преподавателем, ведущим занятия в группе.

Контрольная работа, написанная по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительной.

Работа представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме.

**Задача контрольной работы – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях.**

## **ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Объем не менее 30 страниц. Если контрольная работа печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кеглем через полтора интервала, шрифтом TNR. Контрольная работа пишется в межсессионный период и предоставляется ведущему преподавателю в часы его консультаций.

## **СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Работа открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, кафедра, группа, название работы.

После титульного листа отдельной страницей идет оглавление (содержание или план) с указанием страниц.

Работа обязательно включает Введение. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы.

Основная часть контрольной состоит обычно из 3-5 параграфов (разделов, подпунктов) и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.

В тексте обязательно ссылки на авторов или используемую литературу.

Работа заканчивается Выводами. Они содержат главные итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

На последней странице должен быть представлен список литературы. В списке указывается реально использованная для написания контрольной работы литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

При написании работы должно быть использовано не менее 8 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2000 года.

## **ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор не отделяет главные проблемы от второстепенных.
2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для контрольной работы устаревшей литературы.
4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.
5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.
6. Небрежное оформление контрольной работы (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

Образец титульного листа

Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики плавания

## **КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

Тема работы

ВЫПОЛНИЛ:

Студент 1 курса 4 группы  
факультета заочного обучения  
Иванов Леонид Александрович

ПРОВЕРИЛ:

Санкт-Петербург  
20....  
ФОРМА КОНСПЕКТА

Части урока	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	Методические приемы организации, обучения и воспитания
		<b>Суша</b>		
		<b>Вода</b>		

### ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ КОНСПЕКТА УРОКА.

В настоящее время принято делить урок на три части: подготовительную, основную и заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в названной последовательности является верным.

Подготовительная часть урока, вводная часть, ее продолжительность составляет 7-10% отводимого на урок времени. В этой части надо организовать группу, активизировать их внимание, рассказать о содержании занятия и подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

Основная часть урока, выполняет главную функцию, т.к. именно в ней решаются все задачи физического воспитания: формирование знаний, в области двигательной деятельности, обучение двигательным умениям и навыкам, развитие различных систем и закаливание организма, воспитание нравственных, волевых и т.д. качеств. Продолжительность основной части составляет 80-85 % времени, отводимого на урок.

Заключительная часть урока имеет следующие функции: организация завершения учебно-воспитательного процесса, концентрация внимания занимающихся на достигнутом результате. В этой части необходимо: привести организм и психику занимающихся в близко к исходному состоянию, подвести итоги. Ее продолжительность 3-5 % времени, отведенного на урок (Курамшин Ю.Ф.,2007 С. 206-208).

### УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ КОНСПЕКТА УРОКА

Работа над конспектом урока начинается с выбора студентом темы.

Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика конспектов урока».

Конспект урока, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным.

**Конспекта урока – это правильная формулировка задач, относительно темы занятия, последовательное применение упражнений, дозировки и методических рекомендаций, направленное на освоение того или иного двигательного действия.**

### ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ КОНСПЕКТА

1. Не хватает одного из пяти столбцов.
2. Небрежное оформление конспекта.
3. Использование для конспекта не корректных задач урока.
4. Повторение одних и тех же упражнений.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНСПЕКТА УРОКА

1. Соответствие содержания теме конспекта.
2. Правильное, последовательное изложение, полнота написания материала.
3. Соответствие оформления материала предъявляемым требованиям.