

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

### **ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

**по МДК 02.01.06. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды  
деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Плавание**

*специальность 49.02.01. Физическая культура*

*квалификация «Педагог по физической культуре и спорту»*

Пермь  
2018

УТВЕРЖДЕНО  
Учебно-методический совет

Протокол № 2  
25 сентября 2018 г.  
Председатель УМС  
\_\_\_\_\_ / Е.А. Ефремова

РАССМОТРЕНО  
ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 1  
18 сентября 2018 г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ / О.Г. Трофименкова

**Составитель:** Пашенкова Л.А., преподаватель ГБПОУ «КОРПК»

Настоящие методические указания по выполнению контрольных работ предназначены для студентов заочной формы обучения по специальности 49.02.01. Физическая культура.

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями, предъявляемыми к освоению ФГОС.

Основная цель методических указаний - обеспечить студентов методикой выполнения контрольной работы.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1. Требования к содержанию контрольной работы	
2. Требования к оформлению контрольной работы	
3. Задания контрольной работы	
4. Список информационных источников	
5. Критерии оценивания контрольной работы	
Приложение	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению контрольной работы предназначены для студентов заочного отделения, обучающихся по специальности 49.02.01. Физическая культура.

Письменная контрольная работа является обязательной формой текущего контроля самостоятельной работы студентов, обучающихся в рамках заочной формы обучения. Она отражает степень освоения студентом учебного материала по МДК 02.01.06. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Плавание. А именно:

в результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола и морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученного вида физкультурно-спортивной деятельности – плавание;
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий в плавании
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки по плаванию;
- историю, этапы развития и терминологию плавания;
- технику профессионально-значимых двигательных действий в плавании;
- методику проведения занятий по плаванию;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в плавании
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях плаванием;
- основы судейства по плаванию;
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий плаванием;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Целью настоящих методических указаний является оказание методической помощи студентам при выполнении контрольной работы. Указания содержат необходимые сведения по составу, содержанию и оформлению работы. Кроме того, в методических указаниях приведен список рекомендуемых информационных источников и необходимые приложения.

## 1. Требования к содержанию контрольной работы

- Для успешного выполнения контрольной работы по МДК 02.01.06. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Плавание студентам необходимо знание техники профессионально-значимых двигательных действий в плавании, методики проведения занятий по плаванию, методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств в плавании, техники безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

В соответствии с задачами обучения, контрольная работа содержит четыре теоретических вопроса, в совокупности позволяющих оценить степень соответствия знаний и умений студента установленным требованиям:

Ответ на теоретический вопрос отражает требования к необходимому объему *представлений*: о технике профессионально-значимых двигательных действий в плавании, методике проведения занятий по плаванию, методике обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в плавании, технике безопасности и требованиям к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю

Проблемные и сложные вопросы, возникающие в процессе изучения курса и выполнения контрольной работы, необходимо решать с преподавателем на консультациях.

Выполнению контрольной работы должно предшествовать самостоятельное изучение студентом рекомендованной литературы и других источников информации, обозначенных в списке. По ходу их изучения делаются выписки цитат, составляются иллюстрации и таблицы. Не допускается механическое переписывание материала учебников или лекций.

Ответы на теоретические вопросы должны отражать необходимую и достаточную компетенцию студента, содержать краткие и четкие

формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов, быть логически выстроены.

В конце работы должен быть приведен список литературы в алфавитном порядке.

Выполненная контрольная работа должна быть представлена в учебную часть до начала экзаменационной сессии. Контрольная работа, выполненная без соблюдения требований или не полностью, не засчитывается и возвращается студенту на доработку. В случае, если контрольная работа выполнена не по своему варианту, она не засчитывается и возвращается студенту для ее выполнения в соответствии с вариантом. Вариант выбирается студентом в соответствии с последней цифрой студенческого билета. Цифра ноль соответствует варианту №10.

До начала сессии студент получает проверенную контрольную работу с исправлениями в тексте и замечаниями, а также рецензию, в которой анализируются все ошибки и неточности, даются рекомендации по исправлению ошибок и выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» является допуском к экзамену или зачету по междисциплинарному курсу. Работа с оценкой «не зачтено», должна быть доработана и представлена на повторное рецензирование.

## **2. Требования к оформлению контрольной работы**

Контрольная работа оформляется на компьютере в текстовом редакторе Word, должна быть распечатана на одной стороне белой бумаги формата А4 (210 x 297 мм). Размер полей (расстояние между текстом и краем страницы): слева - 30мм, справа - 10мм, сверху - 20мм, снизу - 20мм. Нумерация страниц – внизу по центру страницы. Межстрочный интервал — 1,5; красная строка (абзац) – 1,25; размер шрифта (кегель) - 14; тип (гарнитура) шрифта – Times New Roman, начертание литер обычное; выравнивание основного текста — по ширине; перенос — автоматический.

Страницы работы нумеруются внизу по центру, титульный лист (Приложение) является первой страницей контрольной работы (номер на титульном листе не ставится), на второй странице дается содержание работы, далее следуют наименования теоретических вопросов и ответы на них, все иллюстрации и таблицы должны быть пронумерованы. Тексты цитат заключаются в кавычки и сопровождаются сноской.

## **3. Задания контрольной работы**

**Задание.** Раскрыть содержание теоретических вопросов соответствующего варианта.

### **Вариант № 1**

1. Опишите этапы спасения утопающего в условиях естественного водоема.
2. Охарактеризуйте виды сопротивления движущегося в воде тела.
3. Дайте краткую характеристику методам обучения плаванию.
4. Опишите модель техники плавания кролем на груди.

### **Вариант № 2**

1. Кратко опишите приемы транспортировки утопающего.
2. Что такое мидель пловца? Объясните, как оно влияет на скорость плавания.
3. Дайте характеристику средств обучения плаванию.
4. Опишите модель техники плавания кролем на спине.

### **Вариант № 3**



1. Опишите последовательность действий при оказании помощи пострадавшему на берегу.
2. Раскройте содержание понятий: шаг, темп, ритм, цикл в плавании.
3. Дайте характеристику принципов обучения плаванию.
4. Опишите модель техники плавания брассом.

#### **Вариант № 4**

1. Дайте характеристику способов прикладного плавания. В каких ситуациях они применяются?
2. Раскройте содержание понятий: плавучесть, разновидности плавучести, факторы, влияющие на плавучесть тела.
3. Дайте характеристику основных методов спортивной тренировки в плавании.
4. Опишите модель техники плавания дельфином.

#### **Вариант № 5**

1. Опишите способы подплывания к тонущему и освобождения от возможных захватов.
2. Раскройте содержание понятия лобовое сопротивление. От каких факторов зависит его величина?
3. Дайте характеристику основных частей занятия по плаванию.
4. Опишите технику выполнения стартового прыжка с тумбочки.

#### **Вариант № 6**

1. Опишите способы организации спасательной службы в условиях естественного водоема. Какой инвентарь для этого необходим?
2. Дайте характеристику сил, действующих на движущееся в воде тело.
3. Дайте характеристику основных средств тренировки пловца.
4. Опишите технику выполнения открытого поворота. В каких ситуациях он выполняется?

#### **Вариант № 7**

1. Дайте характеристику видов прикладного плавания.

2. Опишите свойства воды, в наибольшей степени влияющие на технику плавания.
3. Дайте характеристику понятию спортивный отбор, каковы его задачи на различных этапах подготовки пловца и какие модельные характеристики являются наиболее ценными при отборе в плавании.
4. Опишите технику выполнения закрытого поворота. В каких ситуациях он выполняется?

### **Вариант № 8**

1. Способы организации спасательной службы в условиях плавательного бассейна. Какой инвентарь для этого необходим?
2. Докажите, что форма тела и его состав влияют на скорость плавания.
3. Дайте характеристику физических качеств необходимых пловцу. Что означает понятие «сенситивный период» для развития отдельных физических качеств?
4. Опишите общую схему и этапы обучения плаванию спортивными способами.

### **Вариант № 9**

1. Охарактеризуйте требования к организации занятий по обучению плаванию в условиях оздоровительного лагеря.
2. Опишите основные особенности плавания, отличающие его от других видов физических упражнений.
3. Раскройте содержание понятий: макроцикл, мезоцикл, микроцикл, как основные структурные образования в планировании тренировочного процесса пловцов.
4. Дайте краткую характеристику игр для освоения с водой.

### **Вариант № 10**

1. Опишите меры безопасности при проведении занятий по плаванию. Какой температурный режим воды и воздуха необходимо соблюдать в плавательном бассейне?

2. Раскройте содержание понятия: техника плавания, ее форма, содержание, экономичность и стабильность.
3. Дайте характеристику разделов, которые входят в положение о соревнованиях по плаванию?
4. Опишите типичные ошибки при обучении технике спортивным способам плавания и способы устранения этих ошибок.

#### **4. Список информационных источников**

##### **Основная литература**

1. «Как рыба в воде» - Т. Лафлин, изд. «Манн Иванов и Фербер», 2012
2. «Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче» - Т. Лафлин и Д. Дельз, изд. «Манн Иванов и Фербер», 2011
3. «Плавание», изд. АСТ «Харвест Астрель», серия «Спорт от А до Я», 2010
4. «Плавание. Игровой метод обучения» - Е. Карпенко и Т. Коротнова, изд. «Терра-спорт». серия «Библиотека тренера», 2009
5. «Плавание» - Н.Ж.Булгакова, изд. АСТ «Харвест Астрель», 2005
6. «Плавание» - А.Д.Викулов, изд. «Владос-Пресс», 2004
7. «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста» - Н.Л. Петрова, В.А. Баранов, 2008
8. «Плавание. Игровые методы обучения» - Е.Н. Карпенко, Т.Г. Коротнова, Е.Н. Колекадан, изд. «Олимпия Пресс, Пространство», 2006
9. «Начальное обучение плаванием» - А.И. Колханов, изд. «Чистые пруды», 2006
10. «Основы плавания. Путь к совершенству» -М. Подролетти, изд. «Феникс», 2006
11. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 01. Февраля 2016 г. №70.

12. Плавание. Правила соревнований. 4-е издание, М., 2008.- 43 с.

### **Дополнительная литература**

1. «Оздоровительные, лечебное адаптивное плавание» - Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, изд. «Академия», 2005
2. «Плавание» - Н.Ж. Булгаков, изд. «Физкультуры и спорта», 1984
3. «Плавание, лечение и спорт» - Н.Н. Кардамонова, изд. «Феникс», 2001
4. «Спортивное плавание»- Н.Ж. Булгаковой, изд. «Физкультура, образование и наука», 1996.
5. Коричко А.В. Правила соревнований по плаванию в вопросах и ответах: Учеб.-метод.пособие/А.В. Кориченко, А.С. Франченко: Нижневарт. Пед. Ин-т, 2001.-34 с.
6. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов) входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Интернет ресурсы:**

1. <http://swimming.hut.ru/razr.html>
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Плавание>
3. Официальный сайт Федерации плавания России
4. Сайт ВФСК ГТО

### **5. Критерии оценивания контрольной работы**

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

1. Работа сдана в установленный срок.
2. Задания выполнены в полном объеме.
3. Содержание заданий раскрыто в полном объеме.
4. Соответствие ответов поставленным вопросам практических заданий
5. Системность и логическая последовательность изложения
6. Освоение методологии междисциплинарного курса (*владение понятиями, определениями, терминами*)

7. Представлен список использованных информационных источников

8. Работа оформлена в соответствии с требованиями

*Контрольная работа оценивается «ЗАЧТЕНО» или «НЕ ЗАЧТЕНО»:*

- **ЗАЧТЕНО** – выполнено правильно не менее 53% тестовых заданий, в освещении практических заданий не содержится грубых ошибок, по ходу решения сделаны аргументированные выводы.

- **НЕ ЗАЧТЕНО** - студент не справился с заданием (выполнено правильно менее 53% тестовых заданий), практические задания выполнены не в полном объеме, не раскрыто основное содержание практических заданий, имеются грубые ошибки в освещении вопросов.

Образец титульного листа контрольной работы

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

**по МДК 02.01.06. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды  
деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Плавание**

**Специальность:**

**Группа:**

**Студент(ка)      *ФИО***

**Преподаватель   *ФИО***

Оценка \_\_\_\_\_

Дата проверки: \_\_\_\_\_

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_

Пермь, 2018г.

## Оборотная сторона титульного листа

### РЕЦЕНЗИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ

По МДК 02.01.06. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Плавание

Студента \_\_\_\_\_

Группы \_\_\_\_\_

По критериям оцениваем контрольную работу, указав количество баллов:

0 – требование не выполнено,

1 – есть незначительные замечания,

2 – соответствует требованиям

ПЕРЕЧЕНЬ КРИТЕРИЕВ	Количество баллов		
	0	1	2
1. Работа сдана в установленный срок.	0	1	2
2. Задания выполнены в полном объеме.	0	1	2
3. Содержание заданий раскрыто в полном объеме.	0	1	2
4. Соответствие ответов поставленным вопросам практических заданий	0	1	2
5. Системность и логическая последовательность изложения	0	1	2
6. Освоение методологии междисциплинарного курса ( <i>владение понятиями, определениями, терминами</i> )	0	1	2
7. Представлен список использованных информационных источников	0	1	2
8. Работа оформлена в соответствии с требованиями	0	1	2
<b>ОБЩИЙ БАЛЛ</b>			

**0-8 баллов - контрольная работа не зачтена**

**9-16 баллов - контрольная работа зачтена**

Контрольная работа **ЗАЧТЕНА /НЕ ЗАЧТЕНА** (ненужное зачеркнуть)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Замечания преподавателя:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Преподаватель \_\_\_\_\_