

**Методические рекомендации к написанию контрольной работы  
(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
- Введение
- 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.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

---

Кафедра теории и методики плавания

Дисциплина: ТиМ ОБВС плавание

СИДОРОВ АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА СПИНЕ

Контрольная работа

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура для лиц

Факультет \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Заочная форма обучения

Проверил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Количество баллов \_\_\_\_\_

Санкт-Петербург

20\_\_

Пример оформления оглавления:  
ОГЛАВЛЕНИЕ

- Введение
- Техника движений руками
- Техника движений ногами
- Техника согласования рук, ног и дыхания
- Техника старта
- Техника поворота
- Дистанции в программе олимпийских игр
- Типичные ошибки при обучении данному способу
- Выводы
- Список литературы

## ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. История возникновения и развития плавания.
2. Плавание на Олимпийских играх.
3. Основы техники плавания
4. Техника плавания кролем на груди.
5. Техника плавания кролем на спине.
6. Техника плавания брассом.
7. Техника плавания дельфином.
8. Техника стартов.
9. Техника поворотов.
10. Методика обучения технике плавания (цель, задачи, структура и содержание, средства и методы обучения).
11. Методика обучения технике стартов.
12. Методика обучения технике поворотов.
13. Плавание в системе физического воспитания.
14. Организация и проведение соревнований по плаванию.
15. Игры и развлечения на воде.
16. Прикладное плавание.
17. Техника и методика обучения прикладному плаванию.
18. Занятия плаванием с детьми грудного возраста.
19. Обучение плаванию в детском саду.
20. Обучение плаванию в общеобразовательной школе.
21. Плавание в летних оздоровительных лагерях.
22. Плавание в высших учебных заведениях.
23. Плавание в системе физической реабилитации.
24. Рекреационное плавание.