

## Методические рекомендации к написанию контрольной работы (заочная форма обучения)

### 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, ФИО 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 оформляется в виде конспекта урока, согласно правилам оформления конспектов.

Контингент занимающихся - студенты 2 курса, продолжительность занятия 1 час 40 минут (10 минут – переодевание, 40 минут - Суша, 10 минут - душ, 40 минут - Вода)

Место проведения бассейн НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

На титульном листе конспекта должны присутствовать следующие общие задачи:

- Образовательная задача
- Задача на развитие качеств
- Воспитательная задача
- Оздоровительная (гигиеническая)

В содержании части «СУША»

в подготовительной части должны присутствовать общеразвивающие и специальные упражнения для разминки и решения основной задачи урока,

в основной части занятия, должно быть не менее 6 специальных упражнений решающих общую образовательную задачу

в заключительной части – перед объявлением окончания занятия на суше – напомнить о мытье в душе, для решения гигиенической задачи и правилах поведения в бассейне!

В содержании части «ВОДА» должно быть не менее 8 упражнений решающих общую образовательную задачу, причем часть упражнений должно быть выполнено

- у неподвижной опоры
- с подвижной опорой
- без опоры.

Образец титульного листа

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

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЮ НОГАМИ В КРОЛЕ НА СПИНЕ

Контрольная работа

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Факультет \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Заочная форма обучения

Проверил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Количество баллов \_\_\_\_\_

Санкт-Петербург

20\_\_

## Конспект урока по плаванию

Тема конспекта:

Место и дата проведения:

Тип урока:

Инвентарь:

Цель урока:

Общие задачи:

1. (Образовательная задача)
2. (Задача на развитие качеств)
3. (Воспитательная задача)
4. (Оздоровительная (гигиеническая) задача)

часть урока	частные задачи	средства	дозировка	Методические приемы обучения, воспитания, организации
<b>суша</b>				
Подготовительная		включает ОРУ в соответствии с темой занятия		
Основная		не менее 6 специальных упражнений раскрывающих цель урока		
Заключительная				
душ			10 мин.	
<b>вода</b>				
Подготовительная				
Основная		Всего - не менее 8 упражнений, направленных на решение цели урока, в том числе: <ul style="list-style-type: none"> <li>• у неподвижной опоры</li> <li>• с подвижной опорой</li> <li>• без опоры</li> </ul>		
Заключительная				

## ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Обучение движению ногами в кроле на спине
2. Обучение движению руками в кроле на спине
3. Обучение согласованию рук, ног и дыхания в кроле на спине
4. Обучение старту в кроле на спине
5. Обучение повороту в кроле на спине
6. Обучение движению ногами в кроле на груди
7. Обучение движению руками в кроле на груди
8. Обучение согласованию рук, ног и дыхания в кроле на груди
9. Обучение старту в кроле на груди
10. Обучение повороту в кроле на груди
11. Обучение движению ногами в способе брасс
12. Обучение движению руками в способе брасс
13. Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в способе брасс
14. Обучение старту в способе брасс
15. Обучение повороту в способе брасс
16. Обучение упражнениям по ознакомлению с физическими свойствами воды
17. Обучение движению ногами в способе на боку
18. Обучение движению руками в способе на боку
19. Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в способе на боку
20. Обучение движению ногами в способе брасс на спине
21. Обучение движению руками в способе брасс на спине
22. Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в способе брасс на спине
23. Обучение транспортировке пострадавшего на воде способом (на примере одного способа)
24. Обучение нырянию в длину (на примере одного способа)
25. Обучение нырянию в глубину (на примере одного способа)