

**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 обучения плаванию

СИДОРОВ АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА СПИНЕ

Контрольная работа

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с
отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Факультет ОТ АФК

Курс ____ Группа _____

Заочная форма обучения

Проверил _____

Дата _____

Количество баллов _____

Санкт-Петербург

20__

Пример оформления оглавления (на примере техники плавания):

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 способом кроль на спине
5. Техника плавания способом кроль на груди
6. Техника плавания способом брасс
7. Техника плавания способом баттерфляй
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. Прикладное плавание.
14. Техника и методика обучения прикладному плаванию.
15. Техника прикладного способа плавания на боку
16. Техника прикладного способа плавания брасс на спине
17. Техника транспортировок пострадавшего на воде
18. Техника ныряния в длину
19. Техника ныряния в глубину
20. Плавание в системе физического воспитания.
21. Организация и проведение соревнований по плаванию.
22. Основные требования к организации и проведению занятий по плаванию в условиях стационарных бассейнов и открытых водоемов
23. Игры и развлечения на воде.
24. Обучение плаванию в детском саду.
25. Обучение плаванию в общеобразовательной школе.
26. Плавание в летних оздоровительных лагерях.
27. Плавание в высших учебных заведениях.
28. Плавание в системе физической реабилитации.
29. Рекреационное плавание.
30. Плавание лиц с ограниченными возможностями здоровья