**Контрольная работа (внеаудиторная)**

**Тема 3.3**

**Подготовка контрольной работы (20 часов)**

**Текущий контроль (ТК-5) (15-30 баллов)**

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Тема утверждается преподавателем. 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.

Работа состоит из двух частей, согласно утвержденной теме и включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы.

**1 часть:**

Оформляется в виде реферата и включает следующие разделы:

* Техника движений руками
* Техника движений ногами
* Техника согласования рук, ног и дыхания
* Техника старта
* Техника поворота
* дистанции в программе паралимпийских игр
* типичные ошибки при обучении данному способу

**2 часть:**

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

На титульном листе конспекта должны присутствовать следующие общие задачи:

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

В содержании части ВОДА должно быть не менее 7 упражнений решающих общую образовательную задачу, причем часть упражнений должно быть выполнено

* у неподвижной опоры
* с подвижной опорой
* без опоры

образец оформления конспекта занятия

Тема конспекта:

Место и дата проведения:

Тип урока:

Инвентарь:

Цель урока:

Общие задачи:

1.

2.

3.

4.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| часть урока | частные задачи | средства | дозировка | Методические приемы обучения, воспитания, организации |
| суша | | | | |
| Подготовительная |  |  |  |  |
| Основная |  |  |  |  |
| Заключи-  тельная |  |  |  |  |
|  |  | душ | 10 мин. |  |
| вода | | | | |
| Подготовительная |  |  |  |  |
| Основная |  |  |  |  |
| Заключи-  тельная |  |  |  |  |

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Техника плавания способом кроль на спине и методика обучения движению ногами в кроле на спине
2. Техника плавания способом кроль на спине и методика обучения движению руками в кроле на спине
3. Техника плавания способом кроль на спине и методика обучения согласованию рук, ног и дыхания в кроле на спине
4. Техника плавания способом кроль на спине и методика обучения старту в кроле на спине
5. Техника плавания способом кроль на спине и методика обучения повороту в кроле на спине
6. Техника плавания способом кроль на груди и методика обучения движению ногами в кроле на груди
7. Техника плавания способом кроль на груди и методика обучения движению руками в кроле на груди
8. Техника плавания способом кроль на груди и методика обучения согласованию рук, ног и дыхания в кроле на груди
9. Техника плавания способом кроль на груди и методика обучения старту в кроле на груди
10. Техника плавания способом кроль на груди и методика обучения повороту в кроле на груди
11. Техника плавания способом брасс и методика обучения движению ногами в способе брасс
12. Техника плавания способом брасс и методика обучения движению руками в способе брасс
13. Техника плавания способом брасс и методика обучения согласованию движений рук, ног и дыхания в способе брасс
14. Техника плавания способом брасс и методика обучения старту в способе брасс
15. Техника плавания способом брасс и методика обучения повороту в способе брасс
16. Основные требования к организации и проведению занятий по плаванию в условиях стационарных бассейнов и открытых водоемов, методика обучения упражнениям по ознакомлению с физическими свойствами воды