

## Методические указания по написанию контрольной работы

Важнейшей формой самостоятельной работы студентов заочного отделения является подготовка контрольной работы. Успех здесь в значительной степени зависит от правильного выбора темы. Студент выбирает тему самостоятельно из приведенных списков. Выбирая тему контрольной работы, следует учитывать, во-первых, личный интерес к проблеме, во-вторых, - наличие соответствующей литературы.

Выбрав тему, необходимо подобрать литературу, которая будет использоваться при выполнении контрольной работы. Чтобы не потеряться во множестве книг, следует обратиться к справочно-библиографическим указателям и каталогам. Помощь в выборе литературы окажут консультации преподавателя и библиографа.

Ознакомившись с литературой по теме контрольной работы, студент должен отобрать несколько книг, статей, нормативно-правовых источников (всего 6 – 8 наименований). Выбирая книгу или статью, следует обратить внимание на выходные данные (место и год издания). Желательно использовать литературу последних лет издания. Особенно важно учитывать год издания нормативно-правовых источников (законов, подзаконных правовых актов, стандартов и т. д.). В программе приводятся списки рекомендованной литературы, которые далеко не исчерпывают весь перечень возможных источников. Поэтому студент должен максимально расширить круг самостоятельного поиска литературы для написания контрольной работы.

Определившись с темой и литературой, следует составить план. В плане закрепляется следующая последовательность структурных элементов работы: введение, основная часть, заключение. Основной текст работы рекомендуется разделить на несколько глав или разделов (оптимальное количество 3–4). Структура основной части определяется в соответствии с избранным принципом изложения материала. Не следует увлекаться дроблением основной части на большое количество разделов, поскольку это мешает логичному и цельному восприятию и раскрытию темы. Особое внимание нужно уделить четкости формулировок в названиях разделов.

Изучение выбранной литературы производится в соответствии с планом. При чтении книг и статей рекомендуется выписывать на отдельные карточки или вносить в компьютер важнейшие формулировки, тезисы, которые могут быть непосредственно представлены в работе. Каждая выписка должна сопровождаться выходными данными источника с указанием страницы, откуда сделана запись. Это позволит в дальнейшем: быстро и четко скомпоновать собранный материал в соответствии с разделами темы, сделать сноски.

Введение должно содержать обоснование актуальности темы, формулировку основных целей и задач работы, краткую оценку использованных источников, описание и обоснование структуры контрольной работы. Объем введения не должен превышать 2-3 страницы.

При написании основной части следует излагать материал своими словами, используя научный стиль изложения, избегая чрезмерной наукообразности, эмоциональности и публицистичности. Сделанные в процессе подготовки выписки из книг и статей можно использовать для подтверждения своих взглядов на проблему. При этом желательно избегать слишком длинных цитат и не злоупотреблять их количеством.

Язык работы должен быть простым и лаконичным. Рекомендуется избегать непонятных терминов, а если таковые используются, то следует объяснять их значение в скобках или сносках. Иногда целесообразно сформировать небольшой словарь терминов, употреблявшихся в работе. Такой словарь размещается за текстом в качестве приложения.

В заключении следует обобщить изложенный материал, сделать выводы и указать, что нового для себя студент вынес из работы над конкретной темой. Делая выводы, студенты должны учитывать точки зрения на проблему разных исследователей, а также отметить, какая из позиций ближе к их собственному пониманию.

Правильное оформление контрольной работы является одним из условий положительной оценки. Объем работ составляет 12 – 15 страниц формата А4. Допускается выполнение контрольной работы рукописным способом, но следует признать, что в современных условиях это выглядит анахронизмом. Если выбирается компьютерный вариант оформления, то следует использовать шрифт 14 через 1,5 интервала. Работа обязательно должна иметь поля и нумерацию страниц, начиная со второй. Оформленный вариант контрольной работы включает в себя следующие структурные элементы:

а) титульный лист, на котором указывается название высшего учебного заведения и кафедры, предмет, тема работы, факультет, курс, № группы, название магистерской программы, Ф. И. О. магистранта, выполнившего работу (пример титульного листа в Приложении 1);

б) план-оглавление контрольной работы. План-оглавление приводится на второй странице и содержит названия разделов с указанием страниц;

в) текст контрольной работы.

Особое внимание следует обратить на правильность оформления цитат и ссылок. Текст цитаты тщательно выверяется по источнику и берется в кавычки. Иногда фрагмент используемой книги или статьи передается своими словами или близко к тексту. В этом случае кавычки не ставятся.

Дословное цитирование или изложение текста источника своими словами обязательно сопровождается ссылками (сносками) на литературу. Сноски можно разместить внизу страницы или сразу после текста. Если сноски приводятся за текстом работы, то после каждой цитаты в квадратных скобках ставится порядковый номер литературного источника в соответствии со списком литературы и номер цитируемой страницы или страниц;

г) список использованных источников и литературы. Список приводится в конце работы и содержит наименования книг, учебных пособий, монографий, статей и других источников, на которые делались ссылки. Перечисление литературы следует вести в алфавитном порядке и оформлять библиографию в соответствии с ГОСТом 7.1-2003, действующим с 01 июля 2004 г.

### **Тематика контрольной работы**

1. Конституционный строй как правовая основа социального государства.
2. Формирование социального государства, как ключевая проблема российского общества.
3. Экологическая основа социального государства.
4. Принципы социального государства. Понятие и сущность социального государства.
5. Правовая основа социального государства.
6. Формирование социальной политики.
7. Направления и задачи социальной политики РФ.
8. Основные гарантии социальной политики РФ.
9. Основные направления социальной политики в области охраны труда и здоровья граждан.
10. Гражданское общество: понятие сущность, пути развития.
11. Личные права и свободы человека и гражданина.
12. Конституционные права и обязанности человека и гражданина.
13. Ограничение прав и свобод человека и гражданина.
14. Понятие «демократическое государство» и «социальное государство»: сущность и различия.
15. Субъекты социального государства: труд, бизнес, власть.
16. Совершенствование правового регулирования социальной сферы.

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

---

Кафедра \_\_\_\_\_

Дисциплина \_\_\_\_\_

СИДОРОВ АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ  
ФОРМИРОВАНИИ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ ТЕХНИКИ ТОЛКАНИЯ  
ЯДРА У МНОГОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольная работа

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Проверил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Количество баллов \_\_\_\_\_

Санкт-Петербург  
2017