

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт Педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительных технологий»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
по выполнению контрольной работы заочника  
по дисциплине (модулю)  
ПЛАВАНИЕ**

направление подготовки **49.03.01 Физическая культура**

направленность (профиль) **Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

**Разработчик(и) методических указаний**

Кашмина Е.О., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



---

## ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа является одним из основных способов овладения учебным материалом в свободное от обязательных учебных занятий время.

Приступать к написанию работы можно только тогда, когда студент абсолютно ясно и отчетливо представляет себе тему задания.

Далее необходимо подобрать литературу по теме.

Здесь на помощь студенту приходит справочно-поисковый аппарат библиотеки или Интернет. Также можно использовать консультационно-информационные возможности научного руководителя или преподавателя кафедры, ответственного за научно-методическое обеспечение учебного процесса на кафедре.

Текст работы обязательно должен быть оформлен в соответствии с требованиями Тульского государственного университета и согласно соответствующему стандарту.

## 1. Структура работы

Обязательными структурными элементами любой самостоятельной работы являются:

- титульный лист (образец - см. Приложение 1);
- содержание (оглавление) работы, которое включает в себя заголовки всех разделов, глав, параграфов, приложений и т.д., содержащихся в работе, с указанием страниц начала каждой части (образец – см. Приложение 2);
- введение, где, как минимум, обосновывалась бы актуальность работы и указывалась ее цель (объем введения на должен превышать 1-3 страниц);
- основная часть, которая, как правило, состоит из двух-трех глав;
- заключение, содержащее краткую формулировку результатов, полученных в ходе работы, т.е. здесь суммируются и последовательно излагаются результаты осмысления темы, выводы, обобщения и рекомендации, вытекающие из работы, подчеркивается их практическая значимость, а также определяются основные направления для дальнейшего исследования в этой области знания (заключение должно быть соразмерно введению);
- библиографический список (образец – см. Приложение 3);
- приложения (их может и не быть в работе, так как их необходимость диктуется только логикой изложения и пояснения имеющегося в работе материала).

## 2. Оформление работы

Текст работы, выровненный по ширине, набирается в Microsoft Word, печатается на одной странице листа формата А4: шрифт Times New Roman – обычный; ре́азмер – 14 пунктов; межстрочный интервал – полуторный;

верхнее и нижнее поля – 2,5 см; левое поле – 3,5 см и правое 1,5 см; абзацный отступ должен быть равен 1,25-1,27 см.

Каждая структурная часть работы: Содержание, Введение, Заключение, главы Основной части, Библиографический список начинаются с новой страницы.

Главы и параграфы основной части работы должны иметь конкретные заголовки, отражающие их содержание. При этом слова «глава» и «параграф» в заголовке не приводятся.

Главы и параграфы курсовой работы нумеруются арабскими цифрами. Например, первая глава нумеруется как «1.», параграфы первой главы – соответственно «1.1.», «1.2.», «1.3.» и т.д.; вторая глава – «2.», ее параграфы – «2.1.», «2.2.», «2.3.» и т.д.

Расстояние между заголовками структурных частей и следующим за ним текстом составляет одну пустую строку («пробел»). Такое же расстояние предусматривается между предыдущим текстом и заголовком последующего параграфа.

Заголовки глав, разделы – Содержание, Введение, Заключение, Библиографический список – набираются прописными буквами (см. Приложение 2) и располагаются посередине строки. Точка в конце заголовка не ставится. Также не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах.

Страницы в работе нумеруются арабскими цифрами, с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту. Номер проставляется вверху по центру страницы без точки в конце номера.

Титульный лист работы включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется. Номер страницы «2» проставляется на лист с содержанием (оглавлением).

Схемы, рисунки, таблицы и другой иллюстративный материал, расположенный на отдельных листах, включаются в общую нумерацию страниц.

Схемы, формулы, рисунки и т.п. допускается оформлять «ручным» способом, если его сложно представить в варианте компьютерной графики. Кроме того, при оформлении иллюстративного материала необходимо использовать черные авторучки, маркеры, фломастеры и т.п. (исключение могут составлять лишь линии графиков, столбцы диаграмм, части секторных диаграмм и т.п.).

Каждая таблица должна иметь заголовок, помещаемый в середине строки, выровненной по ширине, под словом «Таблица», которое в свою очередь выравнивается по правому краю страницы. В конце табличного заголовка точка не ставится.

Таблицы нумеруются арабскими цифрами. Например, «Таблица 1», «Таблица 2», «Таблица 3» и т.д.

Таблицы располагаются в тексте курсовой работы сразу после первой ссылки на нее или на следующей за первой ссылкой странице. На все приводимые таблицы должны быть ссылки в тексте.

Аналогичным образом оформляется и другой иллюстративный материал (графики, схемы, рисунки, диаграммы и т.п.). Название и нумерация иллюстраций, в отличие от табличного материала, помещаются под ними внизу, по центру. При этом придерживаются следующего порядка: сокращенное слово «Рис.», пробел, порядковый номер рисунка (без знака №), точка, пробел, название рисунка с заглавной буквы (в конце названия точка не ставится). На приводимые иллюстрации должны быть ссылки в тексте курсовой работы.

Курсовая работа, представляемая на рецензирование и защиту, должна быть сброшюрована. На титульном листе в соответствующем месте автор (студент) ставит свою подпись.

### Примерная тематика работ

1. Влияние занятий плаванием на физическое развитие дошкольников.
2. Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста.
3. Особенности методики обучения плаванию детей дошкольного возраста.
4. Эффективность применения подвижных игр при обучении плаванию детей дошкольного возраста на этапе освоения с водой.
5. Изучение влияния занятий плаванием на физическое развитие детей 11-12 лет.
6. Влияние занятий плаванием на осанку спортсменов.
7. Влияние стиля работы тренера на психологическое состояние спортсменов-пловцов.
8. Возрастная динамика специальной подготовленности пловцов 12 – 16 лет.
9. Возрастные изменения показателей технической подготовленности в спортивном плавании.
10. Возрастные изменения показателей специальной физической подготовленности в спортивном плавании.
11. Критерии отбора детей в спортивное плавание на различных этапах многолетней подготовки.
12. Особенности методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста.
13. Особенности обучения плаванию детей различного возраста в условиях глубокого бассейна.
14. Особенности физического и психологического развития пловцов 12-16 лет.
15. Оценка физического развития и физической подготовленности пловцов 10-12 лет.
16. Педагогические и физиологические критерии развития выносливости у пловцов 12-16 лет.
17. Особенности построения годичных тренировочных циклов при подготовке пловцов различной квалификации.
18. Планирование тренировочных нагрузок в годичном тренировочном цикле на различных этапах многолетней подготовки (на этапах предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной тренировки, спортивного совершенствования, высших достижений, сохранения достижений).
19. Методика развития скоростно-силовых способностей у пловцов.
20. Особенности развитие скоростных способностей на различных этапах многолетней тренировки в ДЮСШ.
21. Особенности силовой подготовки пловцов на различных этапах многолетней тренировки.

22. Особенности развития специальной выносливости пловцов на различных этапах многолетней тренировки.
23. Систематизация тренировочных нагрузок юных пловцов.
24. Скоростно-силовая подготовленность пловцов высокой квалификации.
25. Скоростно-силовая подготовленность пловцов учебно-тренировочных групп.
26. Специальная силовая подготовленность пловцов 12-16 лет.
27. Тестирование аэробной и анаэробной работоспособности у пловцов.
28. Эффективность кругового метода при воспитании физических качеств юных пловцов.
29. Характеристика этапов многолетней подготовки пловцов.
30. Использование комплексного контроля за физической подготовленностью пловцов в годичном цикле тренировки.
31. Исследование эффективности средств ОФП, используемых в тренировочном процессе юных пловцов.
32. Исследование эффективности системы отбора в группы начальной подготовки на отделение спортивное плавание в ДЮСШ.
33. Исследование эффективности системы отбора в учебно-тренировочные группы отделения спортивное плавание в ДЮСШ.
34. Исследование содержания и планирования физической нагрузки на различных этапах многолетней подготовки пловцов.
35. Динамика специализированных восприятий на начальном этапе подготовки юных пловцов (на базовом этапе, на этапе спортивного совершенствования).
36. Динамика специализированных восприятий у квалифицированных пловцов в макроцикле спортивной тренировки.
37. Эволюция техники плавания способом брасс (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй).
38. Техника и методика обучения спортивным способам плавания.
39. Техника и методика обучения плаванию в школе.
40. Техника и методика обучения плаванию в техникумах и училищах.
41. Техника и методика обучения плаванию в вузе.
42. Техника и методика обучения плаванию в пожилом возрасте.
43. Педагогический контроль при занятиях плаванием.

Образец оформления титульного листа самостоятельной работы  
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт Педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительных технологий»

**КОНТРОЛЬНО-КУРСОВАЯ РАБОТА**

**по дисциплине**  
**ПЛАВАНИЕ**

**на тему:**

Выполнил: \_\_\_\_\_  
ст-т гр. \_\_\_\_\_ Тарасов Н.Е.

Проверил: \_\_\_\_\_  
доцент Коростелева Н.А.  
к.п.н., доцент Кашмина Е.О.  
Оценка \_\_\_\_\_  
(баллы)

**Тула 2023**



**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. НОРМИРОВАНИЕ НАГРУЗОК В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА ПРИ ВОСПИТАНИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	5
1.1. Подходы к нормированию физических нагрузок в спорте.....	8
1.2. Оперативный контроль как метод регулирования тренировочных нагрузок в процессе совершенствования специальной выносливости.....	12
2. ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПЛАВАНИИ.....	16
2.1. Влияние отдельных составляющих физической нагрузки на специальную работоспособность пловцов.....	16
2.2. Анализ количественных показателей специальной работоспособности пловцов.....	20
2.3. Исследование подходов к решению проблемы контроля специальной работоспособности пловцов во время нахождения их на дистанции.....	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	26
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	28
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	31

Образцы оформления литературных источников

**Правила оформления библиографического списка  
к научным, курсовым и выпускным квалификационным работам**  
(рекомендовано библиотекой ТулГУ)

- (ГОСТ 7.1-2003. Библиографическая запись. Библиографическое описание
- ГОСТ 7.80-2001. Библиографическая запись. Заголовок. Общие требования и правила составления
- ГОСТ 7.82-2001. Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов
- ГОСТ 7.0.12-2011. Библиографическая запись. Сокращение слов и словосочетаний на русском языке. Общие требования и правила

Кузнецов, И.Н. Рефераты, курсовые и дипломные работы: методика подготовки и оформления: учеб.-метод. пособие / И. Н. Кузнецов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Дашков и К, 2006. - 340 с.	Книга с 1 автором
Избачков, Ю.С. Информационные системы: учеб. пособие / Ю.С. Избачков, В.Н. Петров. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2005. - 656 с.	Книга с 2 авторами
Зверев, М.П. Технологическая оснащенность в машиностроении / М.П. Зверев, Э.В. Рыжов, А.В. Аверченков. - Минск: Наука и техника, 1992. - 443 с.	Книга 3-х авторов
Дипломное проектирование по технологии машиностроения: учеб. пособие / В.В. Бабук [и др.]. - Минск: Высш. шк., 1992. - 464 с.	Книга 4 и более авторов
Новая российская энциклопедия. В 12 т. Т. 2. А-Баяр / редкол.: А.Д. Некипелов (гл. ред.) [и др.]. - М.: Энциклопедия: Инфра-М, 2006. - 960 с.: ил.	Энциклопедия
Двигатели внутреннего сгорания: учебник. В 3 кн. Кн. 2. Динамика и конструирование / В.Н. Луканин [и др.]; под ред. В.Н. Луканина, М.Г. Шатрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Высш. шк., 2005. - 400 с.	Описание тома из многотомн. изд.
Михайлов, А.И. Методика расчета оптимального режима резания / А.И. Михайлов // Труды / Горьков. политехн. ин-т. - Горький, 1992. - Т. 128. - С. 75-77.	Статья из сборника трудов
Кислородотерапия в пульмонологии: тез. докл. респ. конф., Тула, 11-13 июня 2002 г. / Рос. гос. мед. ун-т [и др.]; под общ. ред. А.Г. Чучалина. - Тула: ТППО, 1992. - 57 с.	Тезисы докладов
Дементьев, А.А. Эффективность научных исследований / А.А. Дементьев // Изв. вузов. Машиностроение. - 2010. - № 6. - С. 4-9.	Статья из журнала

Известия Тульского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. Вып. 1 / ТулГУ. - Тула, 2011. - 220 с.	Продолжающийся сборник
Семейный кодекс Российской Федерации: по состоянию на 5 нояб. 2010 г. - СПб.: Стаун-кантри, 2007. - 94 с. О техническом регулировании: федеральный закон от 27 дек 2010 г. № 184-ФЗ // Собр. законодательства РФ. - 2011. - № 51. - Ст. 5919. - С. 26385-26410.	Закон
О внесении изменений в Правила оптового рынка электрической энергии и мощности: постановление Правительства Российской Федерации от 6 окт. 2011 г. № 813 // Собр. законодательства РФ. - 2011. - № 42. - Ст. 5919. - С. 13487-13489.	Постановление
ГОСТ Р 51771 –2001. Аппаратура радиоэлектронная бытовая. Входные и выходные параметры и типы соединений. Технические требования. - Введ. 2002-01-01. - М.: Госстандарт России: Изд-во стандартов, 2001. - IV, 27 с.: ил. ГОСТ 7.53-2001. Издания. Международная стандартная нумерация книг. - Взамен ГОСТ 7.53-86; введ. 2002-07-01. - Минск: Межгос. совет по стандартизации, метрологии и сертификации; М.: Изд-во стандартов, сор. 2002. - 3 с. - (Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу).	ГОСТ
А. с. 107970 СССР, МКИ В25 J 15/00. Устройство для захвата неориентированных деталей типа валов / В.С. Ваулин, В.Г. Кемайкин (СССР). - № 3360585/25 -08; заявл. 23.11.98; опубл. 30.09.99, Бюл. № 10. - 2 с.: ил.	Авторское свидетельство
Пат. 2187888 Российская Федерация, МПК Н 04 В 1/38, Н 04 J 13/00. Приемопередающее устройство / Чугаева В.И.; заявитель и патентообладатель Воронеж. науч.-исслед. ин-т связи. - № 2000131736/09; заявл. 18.12.00; опубл. 20.08.02, Бюл. № 23 (II ч.). - 3 с.: ил.	Патент
Винтовой холодильный компрессор ВХ 1400-7-3: каталог / ЦНИИ. - М., 2002. - 2 с.	Каталог
Оптовые цены на инструменты с алмазной насечкой: преysкурant № 19-08: утв. Госкомцен СССР 12.08.90: ввод в действие 01.01.91. – М.: Преysкурантиздат, 2003. - 60 с.	Преysкурant
Спиридонова, В.И. Понятие свободы у М. Крозье и его критика / В.И. Спиридонова; МГУ им. М.В. Ломоносова. - М., 1984. - 24 с. - Библиогр.: с. 23-24. - Деп. в ИНИОН АН СССР 27.09.92, № 319097.	Депонир. рукопись

Развитие концепции правового государства в России (история и современность): отчет по Госбюджетной НИР (промежуточный) / ТулГУ; науч. рук. Соломатин Е.Н.; исполн.: Соломатин Е.Н. [и др.]. - Тула, 2006. - 34 с. - № ГР 01840051145. - Инв. № 5271.	Отчет о НИР
Вишняков, И.В. Модели и методы оценки коммерческих банков в условиях неопределенности: дис. ... канд. экон. наук: 08.00.13: защищена 12.02.02: утв. 24.06.02 / Вишняков Илья Владимирович. - М., 2002. - 234 с.	Диссертация
Пасынков, А.А. Изотермическая штамповка осесимметричных заготовок из высокопрочных материалов в режиме кратковременной ползучести: автореф. дис. ... канд. техн. наук: 05.02.09 / А.А. Пасынков; ТулГУ. - Тула, 2011. - 20 с.	Автореферат диссертации
Sosodia, M. N. Microwave circuits and passive devices / I. N. Sosodia, D. S. Raghuvanshi. - New York: Wiley, 2005. - 240 p.	Книга на иностранном языке

## ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

Художественная энциклопедия зарубежного классического искусства [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (545 Мб). - М.: Большая Рос. энцикл., 1996. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM): зв., цв.; 12 см. + рук. пользователя (1л.) + открытка (1 л.). - (Интерактивный мир)

Всемирная история в лицах [Электронный ресурс] / РАН, Рос. акад. образования. - Электрон. текстовые данные. - М.: НТЦ «Прогресс», 1996. - 12 электрон. опт. дисков (CD-ROM)

Коганов, А. В. Время и энтропия [Электронный ресурс]: реферативный обзор семестра / А. В. Коганов // Изучение феномена времени: материалы круглого стола / НИИСИ РАН. - Электрон. дан. (1 файл). - Режим доступа :[http://www.chronos.linia.ru/reports/koganov\\_tezisy.html](http://www.chronos.linia.ru/reports/koganov_tezisy.html). - Загл. с экрана. - (дата обращения: 20.09.2011)

Андреева, Е. А. Возникновение и развитие епархиальных женских училищ в России [Электронный ресурс]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Андреева. - М., 2001. - Режим доступа: <http://www.oim.ru>. - Загл. с экрана. - (дата обращения: 20.09.2011)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам: портал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>. - Загл. с экрана. - (дата обращения: 20.09.2011)

Дирина, А. И. Право военнослужащих Российской Федерации на свободу ассоциаций // Военное право [Электронный ресурс]: сетевой журнал. - Режим доступа: <http://www.voennoepravo.ru/node/2149>. - Загл. с экрана. - (дата обращения: 20.09.2011)

Об общественных объединениях: федер. закон от 19 мая 1995 г. № 82 (ред. от 12. 05. 2011) // КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система / Компания «Консультант Плюс». – Версия Проф, сетевая. - Режим доступа: Компьютерная сеть НБ ТулГУ, свободный. - Загл. с экрана.

Трудовой кодекс Российской Федерации (ред. от 07.05.2010) // КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Версия Проф, сетевая. - Режим доступа: Компьютерная сеть НБ ТулГУ, свободный. - Загл. с экрана.