

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрина Фаляга Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 15:53:44
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

**Методические материалы по выполнению контрольной работы по дисциплине
«Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности»**

Для заочной формы обучения по направлениям подготовки
49.03.01 Физическая культура
Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Разработчик:
Петрова А.В.,
к.п.н., доцент

Рассмотрено на заседании
кафедры АФКиОТ
Протокол от «06» мая
2020 г. № 12

Одобрено на заседании
УМС
Протокол от «13» мая
2020 г. № 9

Чайковский 2020

Петрова А.В. Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности: Методические указания к выполнению контрольных работ для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура / А.В. Петрова – г. Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2020.– 20 с.

Методические указания определяют порядок выбора варианта контрольной работы по номеру зачетной книжки (студенческого билета), согласно которого определяется ее тема. Определены требования по оформлению и порядку защиты работы.

Методические указания адресованы бакалаврам заочной формы обучения, обучающимся по направлениям подготовки: 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

Рецензент: к.п.н., доцент Мокрушина И.А.

©Чайковский государственный институт физической культуры
©Петрова А.В.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
1 Организационно-методические указания.....	5
1.1 Общие положения.....	5
1.2 Структура и оформление работы.....	10
1.3 Правила выбора варианта контрольной работы.....	12
1.4 Защита контрольной работы.....	13
1.5 Критерии оценки контрольной работы.....	13
2 Варианты контрольной работы.....	15
3 Список рекомендуемой литературы.....	16
4 Приложения.....	18

ПРЕДИСЛОВИЕ

Самостоятельная работа студентов всех форм и видов обучения является одним из обязательных видов образовательной деятельности, обеспечивающей реализацию требований Федеральных государственных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС), созданных на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации».

В современном образовательном процессе, самостоятельная работа рассматривается как форма организации обучения, которая способна обеспечивать самостоятельный поиск необходимой информации, творческое восприятие и осмысление учебного материала в ходе аудиторных занятий, разнообразные формы познавательной деятельности студентов на занятиях и во внеаудиторное время, развитие аналитических способностей, навыков контроля и планирования учебного времени, выработку умений и навыков рациональной организации учебного труда. Одной из форм организации самостоятельной работы является контрольная работа.

Контрольная работа выполняется в соответствии с рабочей программой дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности» и способствует формированию общепрофессиональных и профессиональных компетенций у бакалавров.

В то же время практика подготовки бакалавров показала, что у многих обучающихся нет чёткого представления об основных этапах подготовки контрольной работы, структуре и содержании основных её разделов. В процессе написания контрольной работы допускается много ошибок: в заимствовании текста и его оформлении; при составлении списка использованных источников.

В настоящих методических указаниях установлены требования к составу, содержанию и оформлению контрольной работы по дисциплине «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности», в Чайковском государственном институте физической культуры для заочной формы обучения по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Контрольная работа является формой текущего контроля (оценки) знаний. Данный вид контроля позволяет объективно оценить уровень подготовленности и самостоятельности обучающегося по одной из ключевых тем изучаемого курса дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности» в межсессионный период.

Выполнение работы предполагает самостоятельную деятельность обучающегося по выбранной теме, с учетом варианта, на основе изучения литературы.

Цель выполнения контрольной работы – формирование знаний, умений и навыков у обучающихся диагностировать проблему по одной из тем курса дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности» на основе следующих компонентов образовательного процесса:

1. Понимание теоретического материала изучаемого курса.

2. Формирование навыков:

самостоятельной работы с различными видами источников по выбранной проблеме (теме);

подбора, обработки и систематизации материала (информации) по выбранной теме;

обобщения, формулирования выводов и оформления их в различной форме (текст, таблицы, графики, схемы).

3. Формирование умения грамотно и логично излагать письменно материал (информацию) по заявленной теме.

В процессе освоения дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности», в том числе в форме контрольной работы, обучающийся формирует и демонстрирует следующие компетенции:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом	Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры оздоровительной направленности к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами физической культуры оздоровительной направленности; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре оздоровительной направленности;

	<p>условий реализации социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.3</p> <p>Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</p> <p>- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования и проведения физкультурно-оздоровительных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
Общепрофессиональные		
<p>ОПК-1</p> <p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологический характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</p>	<p>ОПК-1.1.</p> <p>Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки</p> <p>ОПК-1.2.</p> <p>Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту</p> <p>ОПК-1.3.</p> <p>Владеет технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры оздоровительной направленности с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцировать тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры оздоровительной направленности; - подбирать величину тренировочной нагрузки на занятиях оздоровительной направленности в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике упражнений в отдельных видах технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - планировать содержание тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования занятий физической культурной оздоровительной направленности для различных категории занимающихся; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния различных категории занимающихся; - планирования мероприятий активного отдыха для различных категорий занимающихся.

<p>ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.</p>	<p>ОПК-2.1. Знает методики спортивного отбора и спортивной ориентации, применяемые в процессе занятий физической культурой и спортом ОПК-2.2. Умеет выбирать методики спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом ОПК-2.3. Владет методиками спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Знает: - анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки психофизических качеств, критериями отбора в секции, группы оздоровительной направленности; Умеет: - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой; - интерпретировать результаты тестирования; - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий в группах оздоровительной направленности. Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - проведения оценки функционального состояния человека; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы в сфере физической культуры; - обоснования подходов к ориентации в процессе занятий физической культурой, набору в группы оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; - проведения тестирования подготовленности занимающихся в группах оздоровительной направленности.</p>
<p>ОПК- 4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.</p>	<p>ОПК-4.1. Знает особенности проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности ОПК-4.2. Умеет проводить тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, физкультурно-спортивной деятельности ОПК-4.3. Владет методикой проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Знает: - цель, задачи и содержание курса физкультурно-оздоровительной деятельности; - технику упражнений в отдельных видах технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы физической подготовки в отдельных видах технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - воспитательные возможности физкультурно-оздоровительной деятельности; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - специфику деятельности специалиста по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Умеет: - применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности, с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - распределять на протяжении занятия средства физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом их влияния на организм занимающихся; - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития отдельных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - показывать основные двигательные действия по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - пользоваться инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по отдельным видам</p>

		<p>технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений; - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств отдельных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания; - оценивать качество выполнения упражнений по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в отдельных видах технологий физкультурно-оздоровительной деятельности, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - владения техникой по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности на уровне выполнения контрольных нормативов; - подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.
<p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-7.1. Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.
<p>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ОПК-9.1. Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся</p> <p>ОПК-9.2. Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля</p> <p>ОПК-9.3. Владет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения антропометрических измерений; - применения методов контроля движений и физических

		<p>способностей человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола.
<p>ОПК-11 Способен проводить исследование по определению эффективности средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>ОПК-11.1. Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования</p> <p>ОПК-11.2. Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>ОПК-11.3. Владеет методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного процесса; - направления научных исследований в области физкультурно-оздоровительной деятельности; - тенденции развития физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства для определения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного процесса; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного процесса; - анализировать и оценивать эффективность процесса физкультурно-оздоровительной деятельности; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного процесса; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.
<p>ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>ОПК-13.1. Знает особенности организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p> <p>ОПК-13.2. Умеет планировать и организовывать спортивно-массовые мероприятия и соревнования по избранному виду спорта</p> <p>ОПК-13.3. Владеет методикой организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий; <p>Умеет организовывать проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовки положения о проведении физкультурно-спортивного мероприятия; - составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; - участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия.
<p>ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>ОПК-14.1. Знает содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса, принципы и порядок разработки программной документации</p> <p>ОПК-14.2. Умеет разрабатывать</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному процессу по физической культуре; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - содержание методического обеспечения тренировочного процесса в области физической культуры, включая современные методы и инновационные технологии;

	<p>документы методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса</p> <p>ОПК-14.3.</p> <p>Имеет опыт методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-показатели, характеризующие эффективность проведения занятия;</p> <p>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса</p> <p>Умеет:</p> <p>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры;</p> <p>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного процесса;</p> <p>- анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p> <p>Имеет опыт:</p> <p>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств физической культуры;</p> <p>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;</p> <p>- планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.</p>
<p>ОПК-15.</p> <p>Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</p>	<p>ОПК-15.1.</p> <p>Знает требования к материально-техническому оснащению занятий, соревнований в избранном виде спорта и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>ОПК-15.2.</p> <p>Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий, соревнований в избранном виде спорта, спортивно-массовых мероприятий и использовать их для решения поставленных задач</p> <p>ОПК-15.3.</p> <p>Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения занятий, соревнований в избранном виде спорта и спортивно-массовых мероприятий</p>	<p>Знает:</p> <p>- требования к экипировке, инвентарю и оборудованию по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>Умеет:</p> <p>- выбирать необходимое оборудование и инвентарь для проведения занятий, физкультурно-спортивных массовых мероприятий;</p> <p>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</p> <p>Имеет опыт:</p> <p>- применения инвентаря и оборудования при проведении занятия по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;</p>

1.2 СТРУКТУРА И ОФОРМЛЕНИЕ РАБОТЫ

Контрольная работа должна быть оформлена согласно требованиям, предъявляемым к данному виду работы.

Необходимые требования для оформления контрольной работы:

- наличие титульного листа (приложение 1);
- задание на контрольную работу (приложение 2);
- основной текст;
- список литературы (приложение 3);

Титульный лист

Титульный лист содержит следующие реквизиты: наименование вуза, кафедры, название дисциплины, номер варианта, номер группы обучающегося, номер зачетной книжки (студенческого билета), фамилия, имя и отчество исполнителя, фамилия, имя, отчество и должность проверяющего, год и населенный пункт.

Номер варианта контрольной работы на титульном листе должен соответствовать **последней цифре** номера зачетной книжки (студенческого билета) кроме номера года обучения. *Например, 1-234-14 (последняя цифра – 4 в числе 234); 1-219-14 (последняя цифра 19 в числе 219).* Изменения допускаются только по согласованию с преподавателем, ведущим данный курс дисциплины.

Задание на контрольную работу

Задание (например, содержание вопросов темы контрольной работы) включается в текстовую часть после титульного листа и нумеруется.

Основной текст контрольной работы

Структура основного текста контрольной работы представляет собой полный ответ на поставленные теоретические вопросы, представленные в содержании, на основе изучения литературных источников. В работе следует обязательно делать сноски в квадратных скобках на источник из списка литературы. Основной текст контрольной работы заканчивается заключением. Заключение является собственным суждением исполнителя контрольной работы.

Текст работы должен быть емким и содержать сжатое и, вместе с тем, достаточно полное изложение существа темы. При этом работа не должна заключаться в дословном переписывании литературных источников, простом пересказе учебников, учебных пособий, механической компиляции литературных источников. Процент оригинальности текста должен составлять – более 50%. Из одного источника может быть взято не более 10% информации.

Список литературы

В список литературы включаются все источники (в том числе интернет источники), которые были изучены и использованы при выполнении работы.

Список литературы следует приводить в алфавитном порядке, ориентируясь на фамилию автора или название книги (статьи).

Библиографический список содержит не менее 5 источников и оформляется согласно ГОСТ 7.1 – 2003 «Библиографическое описание. Общие требования и правила составления», введенному с 01.06.2004 г.

Требования по оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа должна быть представлена в печатном виде. Для компьютерной верстки - полуторный интервал, размер шрифта 14, гарнитура Times New Roman; сноски печатаются 10 шрифтом. Параметры страницы формата А4: верхнее поле – 20 мм., нижнее поле – 20 мм., левое поле – 30 мм., правое поле – 15 мм.

2. Нумерация страниц производится в нижней части листа (по центру). 1-я страница – титульный лист – не нумеруется. Все страницы контрольной работы, кроме титульного листа нумеруются арабскими цифрами.

3. Выравнивание текста на листах должно производиться по ширине строк.

4. Каждая структурная часть контрольной работы начинается с новой страницы.

5. Заголовки разделов, заключение, список литературы, приложение набираются прописным полужирным шрифтом.

6. Не допускаются подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовков.

7. После заголовка, располагаемого посередине строки, точка не ставится.

8. Расстояние между заголовком и следующим за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

9. Цитаты следует приводить в случаях, когда они служат базой, отправным моментом или аргументом какого-либо тезиса или являются объектом анализа автора курсовой работы. Цитата приводится в кавычках; цитирование какого-либо источника может быть изложено путем косвенной речи, после цитаты или цитирования ставится номер сноски.

10. Ссылки на литературные источники оформляются в квадратных скобках, где указывается порядковый номер источника по списку литературы.

11. Объем контрольной работы в среднем – 10 страниц формата А4, набранных на компьютере на одной (лицевой) стороне.

12. В списке использованной литературы должно быть не менее пяти источников. Запрещается использовать только интернет источники.

13. Все структурные части контрольной работы сшиваются в той же последовательности, как они представлены в структуре.

1.3 ПРАВИЛА ВЫБОРА ВАРИАНТА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Студенты выбирают вариант контрольной работы по предложенному списку (предлагается 10 вариантов: вариант определяется в соответствии с последней (-ми) цифрой (-ами) зачетной книжки (студенческого билета)). Номер варианта контрольной работы выбирается в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1 – Таблица выбора варианта контрольной работы

<i>Последняя цифра номера зачетной книжки студента</i>	<i>Номер варианта контрольной работы (на выбор студента)</i>
1	01
2	02
3	03
4	04
5	05

6	06
7	07
8	08
9	09
10	10

1.4 ЗАЩИТА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Прежде чем защитить готовую работу, обучающемуся необходимо ее сдать на проверку преподавателю в электронном виде. Название файла должно соответствовать фамилии обучающегося. *Например: Морозов.doc*

После того как преподавателем было принято положительное решение о соответствии контрольной работы указанным в настоящих методических указаниях требованиям, работа может быть оформлена автором в печатном виде.

Защита работы может проходить в разных формах:

в форме собеседования (автор работы выступает с коротким сообщением (5-7 мин.), в ходе которого освещает состояние проблемы, результат работы с источниками, заключение и предложения. После доклада, выступающий отвечает на вопросы;

заочная форма (работы, соответствующие требованиям, могут быть защищены заочно, в результате прочтения текста работы преподавателем, ведущим дисциплину. По итогам прочтения и проверки на оригинальность текста выставляется оценка).

В случае возникновения вопросов по выполнению контрольной работы обучающемуся следует обратиться к преподавателю за консультацией. Срок выполнения контрольной работы определяется преподавателем, и она должна быть сдана не позднее, чем за неделю до зачета.

1.5 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Подготовленная и оформленная в соответствии с настоящими требованиями контрольная работа оценивается преподавателем по следующим критериям:

уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);

личные заслуги автора контрольной работы (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);

культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора);

□ культура оформления материалов работы (соответствие работы всем стандартным требованиям);

□ знания и умения на уровне требований стандарта данной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих понятий и идей;

□ качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность заключения);

□ использование актуальных литературных источников.

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых он окончательно оценивает представленную работу. При положительном заключении работа является выполненной, о чем делается запись на титульном листе работы.

При отрицательном заключении работа возвращается на доработку с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

Внимание.

1. Не допускается сдача взятых из сети Internet контрольных работ, поскольку, **во-первых**, это будет рассматриваться как попытка обмана преподавателя, **во-вторых**, это приводит к формализации получения знаний, **в-третьих**, в мировой практике ведется борьба с плагиатом при сдаче контрольных работ вплоть до отчисления студентов от обучения.

В подобном случае работа не принимается к защите и студент получает новую тему.

2. Студент, не подготовивший контрольную работу, считается не выполнившим учебный план и не может быть допущен к экзамену.

2 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Прилагается примерный перечень вариантов контрольной работы. Возможно изменение плана, выстраивание его в выбранной студентом логике. Обязательным условием является доработка вопроса и представление его в виде развернутого сложного плана.

Требования: полное, логичное, грамотное рассмотрение вопросов.

Вариант 1. Сущность понятий: физкультурно-оздоровительные технологии, физкультурная и оздоровительная деятельность, технология. Определение понятия здоровье, ЗОЖ, культура здоровья. Охарактеризовать здоровьесберегающие технологии. Охарактеризовать блоки культуры здоровья.

Вариант 2. Деление школьников на медицинские группы, характеристика каждой группы. Методика проведения урока по физической культуре с детьми, относящимися к специальной медицинской группе. Особенности проведения занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.

Вариант 3. Определение понятия детский фитнес. Фитнес при различных отклонениях в состоянии здоровья (при отклонениях веса тела от нормы, при астме, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата).

Вариант 4. Определение тренинговых занятий, основные принципы тренинговых занятий. Сущность и значение тренинговых занятий, влияние их на поведение детей школьного возраста.

Вариант 5. История возникновения ритмической гимнастики. Разнообразие средств двигательной деятельности на занятиях ритмической гимнастикой. Влияние ритмопластических упражнений на организм детей школьного возраста. Структура урока по ритмической гимнастике. Режим занятий ритмической гимнастикой. Требования, предъявляемые к музыкальному сопровождению.

Вариант 6. Определение физкультурно-спортивное мероприятие и его функции. Виды финансирования ФСМ. Что в себя включает церемония открытия, проведения и закрытия ФСМ. Этапы конкурсов и шоу программ.

Вариант 7. История возникновения атлетической гимнастики. Методы воспитания силы на занятиях атлетической гимнастики. Принципы подбора средств на занятиях атлетической гимнастики. Общие требования при составлении комплексов атлетической гимнастики. Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале.

Вариант 8. Определение оздоровительная тренировка, отличия оздоровительной тренировки от спортивной. Методические правила проведения оздоровительной тренировки, дозирование нагрузки по ЧСС. Способы дозирования нагрузки в оздоровительной тренировке. Зоны интенсивности нагрузки на занятиях оздоровительной направленности.

Вариант 9. Характеристика структуры проведения урока оздоровительной направленности в школе. Методика проведения урока оздоровительной направленности в школе. Основные средства при проведении урока. Способы повышения эмоциональности на занятиях оздоровительной направленности, основные средства. Методика проведения фитнес занятия для детей подготовительной и специальной медицинских групп.

Вариант 10. Определение понятия детский фитнес. Основные трудности в профессионально-педагогической деятельности специалиста по детскому фитнесу. Функции специалиста по детскому фитнесу. Теоретические предпосылки занятий фитнесом с детьми школьного возраста. Инновационные направления развития детского фитнеса.

3 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие / М.П. Асташина. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Мякинченко Е.Б., Шерстакова М.П. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
3. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 209 с. – электр. ресурс. IPR Books.
4. Ивченко Е.А. Теоретико-методические основы двигательной рекреации: учеб. пос. – СПб, 2009. – 121с. – электр. ресурс.
5. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
6. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. – 130 с. – электронный ресурс. IPR Books.
7. Платонова Т.В. Оздоровительные системы Древневосточной культурной традиции: учеб.-метод. пособие. – СПб, 2008. – 66с. – эл.ресурс.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие. – М.: «Академия», 2007.
9. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие /Под ред. Филипповой В.Д. – Изд-во М: «Академия», 2008.
10. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие. / Сост. Аксенов О.Э., Евсеев С.П. – М.: Сов. Спорт, 2005. –296 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: «Академия», 2012. – 480 с.
12. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес – спорт: учебник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224с.

Дополнительная литература

13. Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: труды Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 50-летию Волгоградской государственной академии физической культуры и спорта. – Волгоград, 2010. – 134 с.
14. Богуславская З.М. Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1991. – 96 с.
15. Величенко В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие. – М.: Терра Спорт, 2000. – 168 с.
16. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения (Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А.) – М.: Физкультура и спорт, 1988.
17. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 108 с.
18. Волохов А. Бодибилдинг от А до Я: практическое пособие. – Ростов н /Дону: Феникс, 2007. – 143 с.
19. Гаврилов, Д.Н., Комков, А.В., Малинин. А.В., Романова, Е.Е. Особенности мониторинга физического состояния населения// Теория и практика физической культуры. – 2006. - №3. – С. 60.
20. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 97 с.
21. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы: методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 208 с.
22. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 75 с.
23. Детский фитнес: учебное пособие. – М.: ООО «Уик век», 2006. – 201 с.
24. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д, «Феникс», 2011. – 218 с.
25. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М., «Скрипторий», 2009.
26. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге: учебно-методическое пособие. М.: Олимпия, 2006. – 80 с.

27. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и методика: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
28. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений / Сост. Феоктистова В.А., Плиева Л.В. – Волгоград: Учитель, 2010.
29. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет: Младшая и средняя группы. – СПб: Детство-Пресс, 2006. – 302 с.
30. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2011. – 95 с.
31. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 кл.: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
32. Козырева О.В. Если ребёнок часто болеет: пособие для педагогов и инструкторов ФК. – М., Просвещение, 2008.
33. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 157с.
34. Кузнецов В.С., Колодницкий Т.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 136с.
35. Кузнецов В.С., Колодницкий Т.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 184 с.
36. Культура здоровья: учебное пособие / Сост. Осик В.И. и др. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 142 с.
37. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
38. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 веселых игр для дошколят. – Ростов-на Дону: Изд-во «Феникс», 2003. – 224 с.
39. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Лисицкая Т.С. //Теория и практика физической культуры – 2002. – №8. – С 6-8.
40. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2002. – 384 с.
41. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / Под ред. Орел В.И., Агаджановой С.Н. – СПб: «Детство-Пресс», 2006.
42. Робинсон Л. Пилатес - управление телом: практ. пос. -М.: ООО «Попури», 2005.-272с.
43. Робинсон Л., Томсон Г. Управление вашим телом по методу Пилатеса: практ. пос. -М.: ООО «Попури», 2004. -128с.
44. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
45. Сонькин В.Д., Зайцева В.В., Тиунова О.В. Проблема тестирования в оздоровительной физической культуры // "Теория и практика физической культуры", 1993, №8, - С. 7-13.
46. Третьякова Н.В. и др. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Текст]: учебное пособие / Третьякова Н.В. и др. – М: Спорт, 2016.
47. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-данс»: Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2007.
48. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации занятия, игры, упражнения. / Сост. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. – Волгоград, «Учитель», 2011.
49. Чизбру М., Вудхаус С. Йога для ваших детей: практическое пособие. – Минск: Попурри, 2009.
50. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
51. Шипилина И.А. Аэробика. – Ростов н / Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

Образец оформления титульного листа

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине

«Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности»

Вариант № 8

Выполнил: студент _____ группы

№ зачетной книжки (студ. билета)

(фамилия, инициалы студента)

Проверил: ст. преподаватель

Петрова А.В.

(фамилия, инициалы преподавателя)

Чайковский, 201_ г.

Обучающийся при самостоятельном составлении содержания должен придерживаться приведенной ниже структуры:

ЗАДАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вариант 8. Определение оздоровительная тренировка, отличия оздоровительной тренировки от спортивной. Методические правила проведения оздоровительной тренировки, дозирование нагрузки по ЧСС. Способы дозирования нагрузки в оздоровительной тренировке. Зоны интенсивности нагрузки на занятиях оздоровительной направленности.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.
- 2.
- 3.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ЗАПИСЕЙ

ДОКУМЕНТОВ В СПИСКЕ ЛИТЕРАТУРЫ

Для книг:

1. Семагин, А.Е. Школьный спортивный клуб/А.Е. Семагин –Казань. Татарское книжное издательство. - 1992. - 133 с.

Для учебных материалов:

1. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов: рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / А.М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2001. – 320 с.

Оформление статей в списке литературы (1-2 автора):

2. Лёвушкин, С.П. Мониторинг физического состояния учащейся молодежи с использованием компьютерных технологий // Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга физического здоровья детей, подростков и молодежи / Сб. науч. тр. под ред. С.И. Изаак – М. – 2002. – С. 113-122.
3. Москвичев, Ю.Н., Пашарина, Е.С. К вопросу определения гуманитарной сущности физического воспитания / Ю.Н. Москвичев, Е.С. Пашарина //Философия социальных коммуникаций. – 2010. – №3 (12). – С.6-12

Оформление статей в списке литературы (более 4 авторов):

1. Экологическая безопасность в России / А.И. Воложин, Г.В. Порядин, А.Н. Казимирский и др. // Проблемы экологии. – 2011. – №3. – С.4 –7.

Оформление электронных источников:

1. Сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: – Режим доступа: [http:// www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru). (дата обращения:13.01.2014)
2. Краевая целевая программа «Развитие физической культуры, спорта и здорового образа жизни в Пермском крае на 2006 - 2010 годы» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: [http:// human.perm.ru/fcbrhp/asfk/](http://human.perm.ru/fcbrhp/asfk/).(дата обращения 19.04.2017)