

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекриш, Фалях Уайбракманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 15:53:54
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-оздоровительных технологий:
«Восточные оздоровительные системы»**

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

Разработчик:
Мокрушина И.А.,
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

Мокрушина И.А. Восточные оздоровительные системы: Методические указания к выполнению контрольных работ для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура / И.А. Мокрушина – г. Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2020.– 15 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 Бацина О.Н.

©Чайковский государственный институт физической культуры
©Мокрушина И.А.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
1 Организационно-методические указания	5
1.1 Общие положения	5
1.2 Структура и оформление работы	5
1.3 Правила выбора варианта контрольной работы.....	7
1.4 Защита контрольной работы.....	8
1.5 Критерии оценки контрольной работы.....	9
2 Варианты контрольной работы.....	10
3 Список рекомендуемой литературы.....	13
4 Приложения	14

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 «Традиционные оздоровительные методики России» 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 допускаются 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 «Восточные оздоровительные системы», 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 «Восточные оздоровительные системы» 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 «Восточные оздоровительные системы» 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 «Восточные оздоровительные системы», в том числе в форме контрольной работы, обучающийся формирует и демонстрирует следующие общепрофессиональные и профессиональные компетенции:

ПК-7. Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя

технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния

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.

История научных исследований влияния занятий йогой. Исследуемые направления. Результаты научных исследований.

Разработайте содержание комплекса разминки.

Вариант 2.

Виды йоги и функции йоги. Классическая и неклассическая школы.

Разработайте содержание двух йога-игр для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Вариант 3.

Психофизический аспект выполнения асан.

Разработайте содержание основной части занятия йогой для учащихся старших классов.

Вариант 4.

Физиологические основы йоги. Процессы, происходящие в основных системах организма под воздействием занятий йогой.

Разработайте содержание заключительной части занятия йогой на основе пранаямы.

Вариант 5.

Йога для спортсменов. Характеристика дыхательных упражнений, асан.

Методические особенности использования йоги в различных видах спорта.

Разработайте содержание беседы о йоге для детей младшего школьного возраста.

Вариант 6.

Практика йоги во время беременности и в послеродовой период.

Разработайте содержание основной части занятия йогой для беременных женщин (первый триместр).

Вариант 7.

История развития детской йоги. Характеристика авторских методик.

Разработайте содержание конспекта занятия йогой для лиц, имеющих болевой синдром в поясничной области позвоночника.

Вариант 8.

Методические особенности занятий йогой в соответствии с возрастными изменениями.

Разработайте содержание конспекта занятия йогой для лиц, имеющих повышенное артериальное давление.

Вариант 9.

Энергоинформационная структура человека. Теория Чакр и ее использование в занятиях йогой.

Разработайте содержание конспекта занятия йогой для детей.

Вариант 10.

Классические философские учения йоги. Патанджали, Свами Шивананда, Рамакришна, Вивекананда, Ауробиндо Гхош.

Разработайте содержание конспекта занятия йогой для лиц пожилого возраста.

Вариант 11.

Теоретико-мировоззренческие истоки и принципы медитации в восточных традициях. Характеристика медитативных техник.

Приведите пример шести асан и имеющиеся противопоказания к их выполнению.

Вариант 12.

Методика проведения занятий йогой с взрослым населением, имеющим отклонения в здоровья.

Разработайте содержание основной части занятия йогой для беременных женщин (третий триместр).

3 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. - 130 с. - IPRbooks
2. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. - 209 с. - IPRbooks
3. Ишмухаметов М.Г. Йога в физической культуре и спорте: учебное пособие - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2012.- электр. ресурс - ЭБС «IPRbooks»
4. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте: учебное

пособие - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. - электр. ресурс - ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература

1. Айенгар Г.С. Йога: жемчужина для женщин. - Ростов н/Д : Феникс, 2007.-448с.
2. Зайцева И.А. Большая книга йоги: справочник -М: ЭКСМО, 2008.-192с.
3. Спэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги: энциклопедия-М.:ЭКСМО, 2007.-400с.
4. Федотов А.А. Йога для всех. Путь к здоровью и долголетию: практическое пособие.- Ростов н/Д: Владис, 2009.-416с.
5. Чизбру М., Вудхаус С. Йога для ваших детей: практическое пособие - Минск: Попурри, 2009. -192с.
6. Шивананда С. Йога и сила мысли.-Киев: София, 2000.-288с.

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

«Традиционные оздоровительные методики России»

Вариант № 11

Выполнил: студент _____ группы

№ зачетной книжки (студ. билета)

(фамилия, инициалы студента)

Проверил: к.п.н, доцент

Мокрушина И.А.
(фамилия, инициалы
преподавателя)

Чайковский, 201_ г.

Обучающийся при самостоятельном составлении содержания должен придерживаться приведенной ниже структуры:

ЗАДАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вариант 11. Дыхательная гимнастика в практиках оздоровления. Принцип ритмической задержки дыхания Ю. А. Андреева. Техника эндогенного дыхания по В. Фролову.

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)