

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 21:57:49  
Уникальный проагра...  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

**Методические указания по выполнению контрольной работы по  
дисциплине  
«Разработка индивидуальных физкультурно-  
оздоровительных программ»**

Для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «*Физкультурное образование*»

Разработчик:  
Херувимова  
к.п.н., доцент

Т.А.,  
Рассмотрено на  
заседании кафедры  
ТиМФКСиБЖД  
Протокол от «22» июля  
2021 г. № 19

Одобрено на  
заседании УМС  
Протокол от «23»  
июля 2021 г. № 11

Чайковский 2021

УДК 796.01:613.71

ББК 75.1

Р 17

Рецензент: Зданович О.С., к.п.н., доцент

Обсуждено и рекомендовано к утверждению  
на заседании кафедры теории и методики физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС».

Печатается по решению учебно-методического совета  
ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС».

Протокол № 7 от 17.02.2021 г.

Р 17      Разработка индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ: методические указания к выполнению и защите контрольных работ для обучающихся заочной формы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Физкультурное образование»/ сост. Т. А. Херувимова – Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2021. – 23 с.

Методические указания к выполнению и защите контрольных работ составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по дисциплине «Разработка индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ», отвечающей требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Физкультурное образование».

УДК 796.01:613.71

ББК 75.1

© Херувимова Т.А., составление, 2021

© ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
Введение	4
1 Назначение контрольной работы	5
2 Общие требования к выполнению контрольной работы	6
3 Примерный перечень вариантов контрольных работ	11
4 Подготовка и процедура защиты контрольных работ	14
5 Оценивание контрольной работы	15
Список литературы для выполнения контрольной работы	16
Приложения	18

## **ВВЕДЕНИЕ**

В соответствии с учебным планом студенты 4 курса заочной формы обучения должны подготовить контрольную работу по дисциплине «Разработка индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ».

Написание контрольной работы является:

- одной из форм обучения студентов, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов;
- одной из форм научной работы студентов, целью которой является расширение научного кругозора студентов, ознакомление с методологией научного поиска.

Контрольная работа как форма обучения студентов – это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами.

Темы контрольных работ определяются преподавателем, ведущим дисциплину, и содержатся в программе курса. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания контрольной работы.

## 1 НАЗНАЧЕНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа представляет собой самостоятельную письменную работу студента по определенной теме или научной проблеме, обобщающую информацию из нескольких источников. Контрольная работа предполагает осмысленное изложение наиболее важных моментов, главных идей, содержащихся в научной и учебной литературе по выбранной теме, а также собственных взглядов на проблему.

*Целью* написания контрольной работы является:

- привитие студентам навыков библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде);
- привитие студентам навыков компактного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу в письменной форме научно грамотным языком и в хорошем стиле;
- приобретение навыка грамотного оформления ссылок на используемые источники, правильного цитирования авторского текста;
- выявление и развитие у студента интереса к определенной научной и практической проблематике с тем, чтобы исследование ее в дальнейшем продолжалось в подготовке и написании курсовых и выпускной квалификационной работы и дальнейших научных трудах.

*Основные задачи студента при написании контрольной работы:*

1. С максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции.
2. Верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе.
3. Уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

## 2 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

*Требования к содержанию:*

- материал, использованный в контрольной работе, должен относиться строго к выбранной теме;
- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.);
- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;
- контрольная работа должна заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.

*Структура контрольной работы*

1. Начинается контрольная работа с *титульного листа*.

Образец оформления титульного листа для контрольной работы представлен в Приложении 1.

2. За титульным листом следует *Оглавление*. Оглавление – это план контрольной работы, в котором каждому разделу должен соответствовать номер страницы, на которой он находится.

3. *Текст* контрольной работы. Он делится на три части: *введение*, *основную часть* и *заключение*.

*Введение* – раздел контрольной работы, посвященный постановке проблемы, которая будет рассматриваться, и обоснованию выбора темы.

*Основная часть* – это звено работы, в котором последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена как цельным текстом, так и разделенной на главы. При необходимости текст

контрольной работы может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст.

*Заключение.* Данный раздел контрольной работы должен быть представлен в виде выводов, которые готовятся на основе подготовленного текста. Выводы должны быть краткими и четкими. Также в заключении можно обозначить проблемы, которые "высветились" в ходе написания контрольной работы, но не были раскрыты в ней.

4. *Список литературы.* В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке контрольной работы, так и все иные, изученные им в связи с его подготовкой. В работе должно быть использовано не менее 5 разных источников. Работа, выполненная с использованием материала, содержащегося в одном научном источнике, является явным плагиатом и не принимается. Список литературы должен быть оформлен в полном соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018 «Библиографическое описание. Общие требования и правила составления», введенным с 03.12.2018 г.

**Объем и технические требования, предъявляемые к выполнению контрольной работы.**

Объем работы должен быть, как правило, не менее 12 и не более 20 страниц.

#### *Правила оформления контрольной работы*

1. Контрольная работа должна быть напечатана на стандартном листе писчей бумаги формата А4. Поля должны оставаться по всем четырём сторонам печатного листа: левое поле – 25 мм, правое – не менее 10 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм, количество знаков на странице – примерно 2000.
2. Шрифт для основного текста: TimesNewRoman, размер шрифта 14 pt, полуторный интервал. В рабочем поле располагается 28-30 строк. Выравнивание основного текста — по ширине; перенос – автоматический; начертание литер – обычное; для заголовков желательно

Arial, начертание литер – полужирное. Абзацы в тексте следует начинать с отступа, равного 10 мм.

3. Каждый новый раздел контрольной работы начинается с новой страницы; это же правило относится к другим основным структурным частям работы (введению, заключению, списку литературы, приложениям и т. д.). Главы (разделы) основной части работы должны иметь порядковую нумерацию, например: 1, 2, 3 и т. д. Подразделы («параграфы») должны иметь порядковую нумерацию в пределах каждой главы, например: 1.1, 1.2, 1.3; выделенные части "параграфа" – 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3
4. Заголовки структурных элементов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая. Если заголовки содержат несколько предложений, их разделяют точками. Переносы слов в заголовках не допускаются. Расстояние между заголовками глав и других структурных элементов основной части и текстом должно быть не менее 3-4 интервалов. Название каждого нового раздела в тексте работы следует писать более крупным шрифтом, чем остальной текст (например, 16-ым). Расстояние между заголовком и текстом – 15 мм, между заголовком раздела и подраздела — 8 мм.
5. По каждому пункту рубрикации в содержании (оглавлении) проставляются страницы. Содержание должно строго соответствовать заголовкам в тексте.
6. Излагать материал следует четко, ясно, используя научную терминологию, избегая повторений и общеизвестных положений, содержащихся в учебниках и учебных пособиях. Пояснять надо только малоизвестные или разноречивые понятия, делая ссылку на авторов. В тексте контрольной работы рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.
7. Сокращение слов в тексте и в подписях под иллюстрациями не допускается. Исключение составляют сокращения, установленные ГОСТ



2.105-95, а также общепринятые сокращения, такие, как, например, РФ и т. п. Не допускается введение собственных сокращений обозначений и терминов. Наименования, приводимые в тексте и в иллюстрациях, должны быть одинаковыми.

8. Страницы контрольной работы с рисунками и приложениями должны быть пронумерованы сквозной нумерацией. Первой страницей является титульный лист (номер не отображается).
9. Титульный лист оформляется по установленному образцу (см. приложение 1).
10. После титульного листа помещается содержание (оглавление) с указанием номеров страниц.
11. В тексте контрольной работы могут быть перечисления. Перед каждой позицией перечисления следует ставить дефис. Если необходима дальнейшая детализация перечислений, используют арабские цифры, после которых ставится скобка (без точки), запись производится с абзацного отступа. Каждый пункт, подпункт и перечисление следует записывать с абзацного отступа.
12. Все материалы, используемые в контрольной работе, даются со ссылкой на источник. Ссылки в тексте после упоминания материала проставляются в квадратных скобках: ставится номер, под которым значится источник в списке литературы. (пример – [7]).
13. Цифровой материал, как правило, оформляют в виде таблиц. Название помещается над таблицей.

Таблица \_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

(номер араб. цифрой) (название таблицы с заглавной буквы без точки в конце)

Заголовки граф и строк таблицы начинают с прописных букв. Разделять заголовки и подзаголовки боковика (графа для заголовка) и граф диагональными линиями не допускается. Заголовки граф (колонок) могут быть записаны параллельно или перпендикулярно (при необходимости) строкам таблицы.

Высота строк в таблице должна быть не менее 8 мм.

Таблицы, за исключением таблиц приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией в разделе.

Слово «Таблица\_\_» указывают один раз слева над таблицей, наименование таблицы пишут с первой прописной буквы на той же строке, отделяя тире; в конце наименования точку не ставят.

Таблица 1 – Дневник самоконтроля обучающихся (пример оформления таблицы)

Показатели	Сентябрь		Октябрь		Отметка о выполнении
	Задание 1	Задание 2			

Если строки или графы таблицы выходят за формат страницы, ее делят на части, при этом в каждой части таблицы повторяют ее головку или боковик. Допускается головку или боковик заменять соответственно номером граф и строк. Для этого нумеруют арабскими цифрами графы и (или) строки первой части таблицы. Над второй частью таблицы пишут слова: «Продолжение таблицы» с указанием номера, слева над ней. Название таблицы помещают только над первой ее частью. Допускается помещать таблицу вдоль длинной стороны листа.

На все таблицы контрольной работы должны быть даны ссылки в тексте по типу: Текст текст текст .....(таблица 1.1).

14. Иллюстрации (рисунки) следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией в пределах главы. Слово «Рисунок» и наименование рисунка помещают после пояснительных данных внизу без точки в конце, пример: Рисунок 1. – Этапы процесса формирования экологического туризма.

15. Список литературы указывается в конце контрольной работы (перед приложением), составляется в алфавитном порядке (Приложение 2).

Сведения о книгах (монографии, учебники, справочники и т. п.) должны включать: фамилию и инициалы автора (авторов), название книги, город, издательство, год издания, общее количество страниц, страницы,

используемые в тексте. Наименование места издания необходимо приводить полностью в именительном падеже; допускается сокращение названия только двух городов – Москва (М), Санкт-Петербург (СПб).

Сведения о статье из периодического издания должны включать: фамилию, инициалы автора, заглавие статьи, наименование издания (журнала), наименование серии, год выпуска, том, номер издания (журнала), страницы, на которых помещена статья.

16. При цитировании текста цитата приводится в кавычках, а после нее в квадратных скобках указывается ссылка на литературный источник по списку литературы и номер страницы, на которой в этом источнике помещен цитируемый текст (например: [Иванов, 2018, стр. 10]). Если делается ссылка на источник, то цитата из него не приводится, достаточно в скобках указать порядковый номер источника согласно списку используемой литературы. Например: [14]. Такой порядок оформления ссылок на литературные источники позволит избежать повторения названий источников при многократном их использовании в тексте.
17. Работа должна быть тщательно отредактирована и представлена преподавателю на проверку.

### **3 ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВАРИАНТОВ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

Контрольная работа содержит 15 вариантов заданий. Варианты контрольных работ выбираются по начальной букве фамилии студента (табл. 2).

Таблица 2 – Выбор номера варианта в контрольной работе

Начальная буква фамилии студента	Номер варианта
А, Р	1
Б, С	2
В, Т	3
Г, У	4
Д, Ф	5
Е, Ё	6
Ж, Х	7

З, Ц	8
И, Ч	9
К, Ш	10
Л, Щ	11
М, Э	12
Н, Ю	13
О, Я	14
П	15

### ***Вариант 1***

Дать характеристику педагогического проектирования в общем контексте социальных технологий (историко-культурные источники развития педагогического проектирования, развитие и применение идей проектной деятельности в педагогике, проектирование как способ инновационного преобразования педагогической действительности).

### ***Вариант 2***

Написать функции, уровни, принципы, этапы проектной деятельности, виды и организация педагогического проектирования.

### ***Вариант 3***

Написать технологию (алгоритм) проектирования индивидуальной программы.

### ***Вариант 4***

Дать характеристику целеполагания в педагогической деятельности (структура формулировки цели, уровни целей, связь целей и результатов обучения, цели обучения, цели учения, цели предметного образования, цели профильного образования).

### ***Вариант 5***

Дать характеристику подходам и проблемам реализации содержания образования в системе общего, дополнительного и профессионального образования.

### ***Вариант 6***

Написать теоретико-методологические основы проектирования содержания образования (содержание образования и структура науки,

содержание образования и культура, аксиологические основания проектирования содержания образования, антропологический дискурс).

#### ***Вариант 7***

Дать характеристику содержания предметного образования и его проектирование.

#### ***Вариант 8***

Написать цель предметного образования: определение и конкретизация (определение целей предметного образования в контексте универсального общего образования).

#### ***Вариант 9***

Дать характеристику интеграции предметного образования и интеграции деятельности (хронологический, функциональный и методологический уровни интеграции).

#### ***Вариант 10***

Написать проблемы отбора содержания для профильных и базовых предметов.

#### ***Вариант 11***

Дать характеристику фундаментального ядра содержания образования (по ФГОС).

#### ***Вариант 12***

Дать характеристику отбора и структурирования содержания образования в учебно-методическом комплексе.

#### ***Вариант 13***

Написать современные педагогические технологии и методы личностно-ориентированного образования.

#### ***Вариант 14***

Написать организационные формы и средства педагогической деятельности.

## ***Вариант 15***

Теоретико-методологические основы проектирования контекста педагогической деятельности (образовательной среды).

### **4 ПОДГОТОВКА И ПРОЦЕДУРА ЗАЩИТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

По контрольным работам, принятым к защите, в установленные сроки проводится защита.

Защита представляет собой устное собеседование, по результатам которого определяется уровень знаний автора по теме контрольной работы. Слово «защита» подразумевает, что автор в ходе устного собеседования защищает (обосновывает) свою точку зрения, полученную им в контрольной работе.

Итоговая оценка за контрольную работу определяется с учетом уровня защиты и предварительной оценки, поставленной за контрольную работу преподавателем, и проставляется в зачетную книжку и в ведомость.

*Подготовка студента к защите контрольной работы:*

1. Доклад должен быть подготовлен так, чтобы в краткий промежуток времени сказать все необходимое.
2. Чрезмерная тревожность может быть ослаблена за счет тщательности подготовки доклада, приобретения опыта выступления с научными сообщениями.
3. Примерная структура доклада:
  - представление темы контрольной работы;
  - актуальность проблемы;
  - основные теоретические аспекты проблемы;
  - выводы.
4. Конец доклада должен быть логически связан с его началом.
5. Защита контрольной работы проводится публично.

6. В течение 5-7 минут автор знакомит присутствующих с основными разделами контрольной работы.
7. Автор отвечает на вопросы присутствующих. Должен дать краткие, но обстоятельные ответы на все заданные вопросы. Категорически не допускаются возражения и ответы в виде «вопросов на вопрос».
8. Все желающие принимают участие в обсуждении работы.
9. Автор контрольной работы произносит заключительное слово.
10. Преподаватель принимает контрольную работу, зачитывает ее выполнение.

## **5 ОЦЕНИВАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

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

	<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>Зачтено</b>	«отлично»	Содержание контрольной работы изложено последовательно с использованием современной терминологии. Представлен полный, развернутый ответ на все поставленные теоретические вопросы, корректная формулировка понятий и категорий, успешное решение практических вопросов с необходимыми пояснениями. Сформулированы развернутые, самостоятельные выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок.
	«хорошо»	Содержание контрольной работы изложено последовательно. Представлен развернутый ответ на все поставленные вопросы. Сформулированы выводы по работе. Имеются несущественные ошибки. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок.
	«удовлетворительно»	Содержание контрольной работы изложено бессистемно. При ответе на поставленные вопросы имеются существенные ошибки. Сформулированы общие выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка.
<b>Не зачтено</b>	«неудовлетворительно»	Большая часть требований, предъявляемых к контрольной работе, не выполнена.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Бабушкин Е. Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е. Г., Барановский В. А., Вериго Л. Н. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012. — 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я.— Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 431 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Вестник спортивной науки: электронный журнал / Федеральный научный центр физической культуры и спорта; главный редактор Б. Н. Шустин. – Москва: Спорт, 2020. – Выходит 1 раз в два месяца. – ISSN 1998-0833. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=98249> (дата обращения: 26.10.2020). – Текст: электронный.

4. Димова А. Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов/ Димова А. Л., Чернышева Р. В. — Электрон. текстовые данные. — Смоленск: Маджента, 2004. — 60 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9881>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Кузьменко Г. А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования/ Кузьменко Г. А., Эссеббар К. М.— Электрон. текстовые данные. — М.: Прометей, 2013. — 140 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18632>.— ЭБС «IPRbooks»

6. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Н. Н.



Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 274 с. – ISBN 978-5-534-04410-0.

7. Погудин С. М. Здоровьеформирующее обеспечение физического воспитания учащихся: учебное пособие – ЧГИФК, 2001. – 92 с.

8. Тихонов А. М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А. М., Кечкин Д. Д. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 104 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106>.— ЭБС «IPRbooks»

9. Учитель и новые образовательные стандарты [Электронный ресурс]: материалы Международной научно-практической конференции. Волгоград, 24-26 октября 2012 г/ А. Ф. Абдуллин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2013. — 482 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/38910>. — ЭБС «IPRbooks»

10. Фонарев Д. В. Использование инновационной технологии спортивно ориентированного физического воспитания в средних общеобразовательных учреждениях: учебное пособие – Чайковский: ЧГИФК, 2004 – 71 с.

11. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.– ISBN 978-5-4468-0491-1.

12. Чедов К. В. Проектирование индивидуальных здоровьеразвивающих траекторий старшеклассников в условиях спортизации общеобразовательных школ: монография – Чайковский: ЧГИФК, 2013. – 170 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА  
по дисциплине  
«РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ»

*Вариант 1*

Выполнил: студент 412 группы

Калиниченко А.А.  
(фамилия, инициалы студента)

Проверил: к.п.н, доцент

Херувимова Т. А.  
(фамилия, инициалы преподавателя)

г. Чайковский, 2021 г.

ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ЗАПИСЕЙ  
ДОКУМЕНТОВ В СПИСКЕ ЛИТЕРАТУРЫ

**(Библиографические записи оформляются в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.100-2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления»)**

*Для книг:*

1. Кравченко, А.И. Методология и методы социологических исследований: учебник / А. И. Кравченко. – Москва: Юрайт, 2016. – 828 с. – ISBN 978-59916-3330-7.
2. Зибзеев, В. В. Организация и проведение соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью: учеб. пособие / В. В. Зибзеев, О. С. Зданович, Г. Ю. Прокопенко. – Чайковский: ЧГИФК, 2016. – 131 с.
3. Кравченко, А. И. Социология: учебник / А. И. Кравченко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2016. – 384 с. – ISBN 978-5-9916-6108-9.

*Законодательный материал:*

4. Российская Федерация. Законы. Уголовный кодекс Российской Федерации: УК: текст с изменениями и дополнениями на 1 августа 2017 года: [принят Государственной думой 24 мая 1996 года: одобрен Советом Федерации 5 июня 1996 года]. – Москва: Эксмо, 2017. – 350 с. - (Актуальное законодательство). – ISBN 978-5-04-004029-2. – Текст: непосредственный.
5. Российская Федерация. Законы. Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации: Федеральный закон № 131-ФЗ: [принят Государственной думой 16 сентября 2003 года: одобрен Советом Федерации 24 сентября 2003 года]. – Москва: Проспект; Санкт-Петербург: Кодекс, 2017. – 158 с. – ISBN 978-5-392-26365-3. – Текст: непосредственный.

*Статьи из журналов:*

13. Азеев А. А. Повышение эффективности тренировочного процесса тяжелоатлетов на основе биомеханического контроля текущей и эталонной траектории штанги / А. А. Азеев, А. Е. Азеев, Е. Н. Михайленко [и др.]. – Текст: электронный // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 2. – с. 4-9. – ISSN: 1998-0833. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=98249> (дата обращения 13.10.2020).
14. Борина Ю. Ю. Программно-целевой подход как основа развития хоккея в Пермском крае/ Ю. Ю. Борина, Д. А. Морозов, А. В. Смирнова// Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции 18-19 сентября 2020 г. (г. Чайковский, Пермский край): в 2 т. Т. 1. – Чайковский: ЧГИФК, 2020. – с. 50-58. – ISBN 978-5-94720-054-6.

*Для учебных материалов (1-2 автора):*

15. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с. – ISBN 978-5-4468-0491-1.

*Для учебных материалов (3 автора):*

16. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н.

Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 274с. – ISBN 978-5-534-04410-0.

*Для учебных материалов (4 автора):*

17. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах: метод. рекомендации / А. Н. Поликарпочкин, И. В. Левшин, Ю. А. Поварещенкова, Н. В. Поликарпочкина. – Москва: Советский спорт, 2014. – 128с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0703-2.

*Для учебных материалов (5 и более авторов):*

18. Экологическая безопасность в России / А. И. Воложин, Г. В. Порядин, А. Н. Казимирский и др. // Проблемы экологии. – 2011. – №3. – С.4-7.
19. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник / Т. В. Састамойнен, Т. Э. Круглова, Т. С. Чернецкая [и др.]. – Москва: Академия, 2014. – 240 с. – ISBN 978-5-4468-0583-9.

*Оформление электронных источников:*

#### Официальный сайт

20. Правительство Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://government.ru> (дата обращения: 19.02.2018). – Текст: электронный.
21. Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации: официальный сайт. – 2017. – URL: <https://rosmintrud.ru/docs/1281> (дата обращения: 08.04.2017). – Текст: электронный.

#### Электронная библиотека

22. IPRBOOKS: электронно-библиотечная система: сайт / учредитель ООО Компания "Ай Пи Ар Медиа". – Саратов, 2018. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74203.html> (дата обращения: 26.10.2020). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
23. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000. – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 09.07.2019). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
24. ЭБС Юрайт: электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 09.08.2019). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
25. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003. – URL: <http://diss.rsl.ru/?lang=ru> (дата обращения: 20.07.2018). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей РГБ. – Текст: электронный.

#### Электронный журнал

26. Вестник спортивной науки: электронный журнал / Федеральный научный центр физической культуры и спорта; главный редактор Б. Н. Шустин. – Москва: Спорт, 2020. – Выходит 1 раз в два месяца. – ISSN 1998-0833. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=98249> (дата обращения: 26.10.2020). – Текст: электронный.
27. Наука – 2020: электронный журнал / учредитель и издатель Межрегиональная Академия безопасности и выживания; редакционная коллегия: С. Ю Махов

- (главный редактор) [и др.]. – Орел, 2020. – ISSN 2413-6379. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/97081.html> (дата обращения: 26.10.2020). – Текст: электронный.
28. Вопросы государственного и муниципального управления: Public administration issues: электронный журнал. – URL: <https://vgmu.hse.ru/about> (дата обращения: 28.06.2017). – Текст: электронный.
29. Теория и практика каталогизации и поиска библиотечных ресурсов: электронный журнал. – URL: <http://www.nilc.ru/journal/>. – Дата публикации: 21 апреля 2017. – Текст: электронный.
- Сайт, портал
30. Газета.Ру: [сайт] / учредитель АО «Газета.Ру». – Москва, 1999. – Обновляется в течение суток. – URL: <https://www.gazeta.ru> (дата обращения: 15.04.2018). – Текст: электронный.
31. Российская книжная палата: [сайт]. – 2018. – URL: <http://bookchamber.ru/isbn.html> (дата обращения: 22.05.2018). – Текст: электронный.
32. ТАСС: информационное агентство России: [сайт]. – Москва, 1999. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://tass.ru> (дата обращения: 26.06.2018). – Текст: электронный.

Учебное издание

**РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

Методические указания

Составитель: **Херувимова** Татьяна Анатольевна

Редактор Г. В. Кошкина

Подписано в печать 25.07.2021. Формат 60x84 1/8. Уч. изд. л. 0,8.  
Объем данных 0,1 Мб. Заказ № 1098..  
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего  
образования «Чайковская государственная академия физической культуры и  
спорта» (ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)  
617764, Пермский край, г. Чайковский, ул. Ленина, 67, ауд. 201.  
[www.chifk.ru](http://www.chifk.ru)