

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбраманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.11.2023 09:26:13
Уникальный програвкн ЧГИФК
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

**Методические указания к выполнению контрольных работ по дисциплине
«Возрастная кинезиология»**

Для обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура
Профиль «Физкультурное образование»

УДК 796.01:61
ББК 75.0
В 64

Рецензент:

Херувимова Т.А., доцент, кандидат педагогических наук.

Обсуждено и рекомендовано к изданию
на заседании кафедры Теории и методики физической культуры, спорта и
безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ЧГИФК».
Протокол № 5 от 10.11.2020 г.

Печатается по решению учебно-методического совета
ФГБОУ ВО «ЧГИФК».
Протокол № 5 от 23.12.2020 г.

Возрастная кинезиология: методические указания к
В 64 выполнению контрольных работ для обучающихся заочной формы по
направлению 49.03.01 Физическая культура профиль «Физкультурное
образование» / сост. О.С. Зданович. – Чайковский: Чайковский
государственный институт физической культуры, 2020. – 21 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 по направлению: 49.03.01 Физическая культура профиль «Физкультурное образование»

УДК 796.01:61
ББК 75.0

© Зданович О.С., составление, 2020
© ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	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.....	9
1.4 Защита контрольной работы.....	10
1.5 Критерии оценки контрольной работы.....	10
2 Варианты контрольной работы.....	12
Список рекомендуемой литературы.....	15
Приложения.....	16

ВВЕДЕНИЕ

В непрерывном физкультурном образовании самостоятельная работа является формой теоретической подготовки студенческой молодежи к профессиональной деятельности. Одной из форм организации самостоятельной работы студентов является контрольная работа.

Контрольная работа позволяет решать задачи текущего контроля (оценки) знаний в области физиологического обоснования мышечной деятельности у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.

Контрольная работа выполняется в соответствии с рабочей программой дисциплины «Возрастная кинезиология» и способствует формированию общепрофессиональных и профессиональных компетенций у будущих бакалавров в области физической культуры и спорта.

Подготовка контрольной работы по данной дисциплине будет содействовать не только изучению и анализу учебно-методической литературы в области возрастной физиологии, но и развитию логического мышления, формированию профессионально значимых умений и навыков.

В методических указаниях приводятся требования и рекомендации к содержанию и оформлению контрольной работы по дисциплине «Возрастная кинезиология».

Методические указания предназначены для обучающихся заочной формы обучения по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физкультурное образование» в Чайковском государственном институте физической культуры.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Выполнение контрольной работы предполагает самостоятельную деятельность обучающихся по определенной теме на основе изучения, анализа и обобщения сведений учебно-методической литературы.

Цель выполнения контрольной работы - формирование углубленного понимания у обучающихся физиологических механизмов обеспечения спортивной деятельности с учетом возраста, пола и индивидуальных особенностей на основе следующих компонентов образовательного процесса:

1. Понимание теоретического материала изучаемого курса.
2. Формирование навыков:
 - самостоятельной работы с различными источниками информации по выбранной теме;
 - подбора, обработки и систематизации материала (информации) по направлению поиска;
 - логического представления данных учебно-методической литературы, ее обобщения в форме заключения, выводов, а также таблиц и рисунков.
3. Формирование умения грамотно и логично излагать письменно материал (информацию) по заявленной теме.

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);
- содержание работы и основной текст;
- список литературы (приложение 3);

- приложения (при наличии).

Титульный лист

Титульный лист содержит следующие реквизиты:

- наименование вуза, кафедры,
- название дисциплины,
- номер варианта контрольной работы,
- 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

Ставится на титульном листе и 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.

Содержание и основной текст контрольной работы

Содержание (оглавление) работы может состоять из 2-4 вопросов по соответствующей теме с указанием номеров страниц.

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 либо выводами автора. Заключение является собственным суждением исполнителя контрольной работы.

Текст работы должен быть емким и содержать достаточно полное изложение существа вопросов. При этом работа не должна заключаться в дословном переписывании литературных источников, простом копировании материалов учебников, учебных пособий и других источников информации. Оригинальность текста должна составлять более 40%. Из одного источника литературы 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.

Приложения

К тексту контрольной работы в форме иллюстративного материала могут быть включены «Приложения» в виде графиков, схем, таблиц, диаграмм. Приложения должны иллюстрировать, дополнять, подтверждать информацию, изложенную в работе (в основном тексте делаются сноски или ссылки на них). Каждое приложение начинается на новой странице, на которой в правом углу пишется слово «ПРИЛОЖЕНИЕ», рядом указывается порядковый номер (цифрой без указания №), если приложений больше одного. Название приложения пишется по центру страницы. Если приложение продолжается на следующем листе, то делается запись - продолжение приложения...

Требования по оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа должна быть представлена в печатном виде. Для компьютерной верстки - полуторный интервал, размер шрифта 14, гарнитура TimesNewRoman; сноски печатаются 10 шрифтом. Параметры страницы формата А4: верхнее поле – 20 мм., нижнее поле - 20 мм., левое поле - 25 мм., правое поле - 10 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 (введение, разделы основной части, заключение и т. д.) 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. Формулы внутри контрольной работы должны иметь сквозную нумерацию и все пояснения используемых в них символов.

10. 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.

11. Иллюстрации, рисунки, чертежи, графики, фотографии, которые приводятся по тексту работы, должны иметь сквозную нумерацию (например, рисунок -1).

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

15. Объем контрольной работы находится в пределах 15-20 страниц (или 25-40 тыс. печатных знаков) формата А-4, набранных на компьютере на одной (лицевой) стороне.

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

17. 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 19 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 – Определение индивидуального номера 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
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19

Внимание! Контрольная работа, выполненная *не по своему варианту*, к проверке и защите *не допускается*.

Примеры определения номера варианта по номеру зачетной книжки:

1-315-14 – вариант 15

2-345-14 – вариант 5

1-380-14 – вариант 10

1-119-14 – вариант 19

1-179-14 – вариант 9

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 или выводы. После доклада выступающий отвечает на вопросы преподавателя и студентов;
- *в форме представления оформленной контрольной работы в заочной форме* (работы, соответствующие требованиям, могут быть защищены заочно, в результате прочтения текста работы преподавателем, ведущим дисциплину; по итогам проверки текста им проводится заключение о выполнении/невыполнении контрольной работы).

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

1.5 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

- достижение поставленной цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в контрольной работе проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения

- задач и реализации цели; соответствие заключения решаемым задачам, поставленной цели);
- 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;
 - степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);
 - 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.

Примечание.

1. *Не допускается представление к защите контрольных работ, взятых из сети Internet, поскольку это не будет рассматриваться как самостоятельная работа. В подобном случае работа не принимается к защите и студент получает новую тему.*
2. Студент, не защитивший контрольную работу, считается не выполнившим учебный план и не может быть допущен к экзамену.

2 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Студентам представлены ниже 19 тем как перечень вариантов контрольной работы. В соответствии с темой работы необходимо сформулировать вопросы, по которым логически раскрывается учебно-методический материал в текстовой части контрольной работы.

Вариант 1

Кинезиологический смысл понятия «физическая активность». Сущность генотипической и фенотипической сенситивности.

Вариант 2

Социальные и факторы реализации двигательной активности человека.

Вариант 3

Спонтанная двигательная активность как физиологический регулятор постоянства суточного объема движений.

Вариант 4

Двигательная активность современных школьников. Нормы двигательной активности в школьных возрастных группах.

Вариант 5

Онтогенез физического потенциала человека. Стратегия развития физического потенциала в прогрессивной стадии онтогенеза.

Вариант 6

Онтогенез силовых способностей у представителей мужского и женского пола.

Вариант 7

Онтогенез быстроты движений в прогрессивной стадии индивидуального развития человека.

Вариант 8

Онтогенез показателей выносливости у спортсменов и не спортсменов

Вариант 9

Онтогенез гибкости у лиц мужского и женского пола

Вариант 10

Онтогенез координации движений.

Вариант 11

Возрастные закономерности развитие опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.

Вариант 12

Возрастная динамика показателей физического развития человека от рождения до двадцатилетнего возраста.

Вариант 13

Акселерация и ретардация онтогенетических процессов. Влияние двигательной активности на физическое развитие и половое созревание детей и подростков.

Вариант 14

Стратегия и цели управления физической подготовкой человека в онтогенезе.
Физическая подготовка людей зрелого возраста

Вариант 15:

Физическая подготовка людей зрелого и пожилого возраста

Вариант 16:

Развитие вегетативных функций в детском и подростковом возрасте у спортсменов и не спортсменов.

Вариант 17:

Оптимальная физическая активность людей различных возрастных групп

Вариант 18:

Возрастная периодизация и ее соотношение с возрастными группами по ступеням Всероссийского комплекса ГТО.

Вариант 19:

Подготовка школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО с учетом индивидуальных особенностей их возрастного развития.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с., ил.
1. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич[Электронный ресурс]: монография. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Бальсевич, В.К. Природные и социальные ресурсы развития двигательного потенциала / В.К. Бальсевич. – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – 35 с. (Избранные лекции университета).
2. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с., ил.
3. Головченко, О.П. Формирование физической активности человека: учеб. пособие / О.П. Головченко. – Омск, 2004. - 204 с.
4. Гусев, А.А. Развитие силовых способностей юношей на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: автореф. дис. канд. пед.наук/ А.А. Гусев. – Сургут, 2008. – 25 с.
5. Коренберг, В.Б. Лекции по спортивной биомеханике с элементами кинезиологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Коренберг В.Б. – Электрон.текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2011. – 206 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9869>. – ЭБС «IPRbooks».
3. Погудин С.М. Возрастная кинезиология: тексты лекций: учеб.пособие / С.М. Погудин. - ФГБОУ ВО «ЧГИФК» - Чайковский: ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2016. – 103 с.
6. Погудин, С.М. Возрастное развитие силовых способностей человека: лекция для студентов вузов физической культуры / С.М. Погудин. – Чайковский, 1991. – 19 с.
7. Сальников, В.А. Возраст в системе физического воспитания детей и подростков / В.А. Сальников, О.А. Сухостав // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 2. – С. 22-26.

ПРИЛОЖЕНИЕ А
Образец оформления титульного листа

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

Кафедра Теории и методики физической культуры,
спорта и безопасности жизнедеятельности

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине
«Возрастная кинезиология»
Вариант №

Выполнил: студент _____ группы
№ зачетной книжки (студ. билета)

_____ (фамилия, инициалы студента)

Проверил: _____

(фамилия, инициалы преподавателя)

Чайковский, 20__ г.

Примерное оформление содержания контрольной работы:

ЗАДАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ:

Тема:

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ	2
1.	4
2.	5
3.	8
4.	11
5.	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	21
ПРИЛОЖЕНИЯ	22

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Примеры библиографического описания источников в списке литературы

Библиографические записи оформляются в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1 – 2003 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

Для книг:

1. Родин, А.В. Баскетбол в университете / А.В. Родин. – М: Спорт, 2012. – 168 с.
2. Судейство в баскетболе / под ред. П. И. Бурака. – М.: Физкультура, 2014. – 647 с.

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации: офиц. текст. – М.: Маркетинг, 2001. – 39 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 28 с.

Многотомное издание:

Былеева, Л. В. Подвижные игры: в 2 т.: учебник / Л.В. Былеева. – М.: Образование, 2015. – Т. 1-2.

Для учебных материалов:

1. Гуреева, М. А. Основы баскетбола: Учебное пособие для нач. проф. образования / М. А. Гуреева. – М.: ИЦ Академия, 2015. – 192 с.
2. Абдулов, А. П. Спортивные игры: учебник / А. П. Абдулов. М., 2014. – 145 с.
3. Ильина, Е. Н. Комплексный контроль в спортивных играх : учебник / Е. Н. Ильина. - М.: Советский спорт, 2017. – 144 с.

Оформление статей в списке литературы (1 автор):

Исакова, К. А. Специализированная подготовка баскетболистов / К. А. Исакова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С.426-430.

Оформление статей в списке литературы (до 4 авторов):

Пешков, И. В. Защита в современном баскетболе / И. В. Пешков, А. И. Грудянов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №5. – С.98–102.

Оформление статей в списке литературы (4 автора и более):

Особенности подготовки студентов в спортивном клубе / М. Е. Плетнев [и др.] // Молодой ученый. – 2010 – №7. – С. 28-31.

Оформление электронных источников:

1. Веб-сайт «Все о баскетболе» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://tourlib.net/transport.htm>.

2. Родин, А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие. – 2009. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9873>.

Оформление статей в списке литературы (до 4 авторов):

Фонарев, Д.В. Исследование мотивации у школьников 5-7-х классов, занимающихся по программе эксперимента «Наш спорт - наше здоровье» / Ю.Ю. Борова, К.В. Чедов, Т.В. Тюкалова // Сборник тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта». Ижевск: УДГУ. - 2004. - С. 222-226.

Оформление статей в списке литературы (более 4 авторов):

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:

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)

Учебное издание

ВОЗРАСТНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ

Методические указания

Составитель: **ЗДАНОВИЧ** Ольга Сергеевна

Технический редактор Окунева Т. А.

Подписано в печать 29.12.2020. Формат 60x84 1/8.

Уч. изд. л. 0,6. Заказ № 1108.

Объем данных 0,1 Мб.

ФГБОУ ВО «ЧГИФК»

617764, Пермский край, г. Чайковский, ул. Ленина, 67, ауд. 201.

www.chifk.ru