

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталья Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc698a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Публичное государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ

(МГОУ)

Факультет физической культуры

Кафедра спорта

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 10

Председатель

/А.Е. Суслин/



Методические рекомендации

Технология выполнения контрольных работ по дисциплине

Профессиональное спортивное совершенствование

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль:

Спортивная тренировка

Квалификация

Бакалавр

Формы обучения

Очная

Заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. №

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спорта

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 10

Зав. кафедрой

/Е.В. Шустова/

Мытищи

2020

Автор-составитель:
Шустова Е.В.. к.п.н., доцент

В методических рекомендациях изложены требования к содержанию контрольной работы, к оформлению списка используемых литературных источников.

Содержание

1. Общие положения	4
2. Требования к содержанию контрольных работ.....	4
3. Требования к оформлению контрольных работ.....	5
4. Тематика контрольных работ.....	6
5. Требования к оформлению списка используемых литературных источников.....	12
6. Приложения.....	13

1. Общие положения

В методических рекомендациях излагаются основные требования к содержанию, оформлению, оценке, защите и технологии написания контрольных работ.

Задания и содержание контрольных работ соответствуют требованиям рабочей программы дисциплины «Профессиональное спортивное совершенствование» направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профиль - «Спортивная тренировка».

Целью написания контрольной работы является расширение, углубление знаний обучающихся и профессиональных умений в соответствии с заданной темой. Работа выполняется в форме письменного отчета о приобретенных навыках, умения обобщать материалы научно-методических исследований, работать с литературными источниками, профессионально излагать свои знания.

Контрольная работа представляет собой реферат-изложение одного из интересующих студента вопросов истории, теории и методики избранного вида спорта.

Поставленные в контрольной работе вопросы должны быть весьма актуальны и связаны с активной мыслительной и профессиональной деятельностью студента. Содержание ответов должно быть тщательно продумано, необходимые для этого знания отобраны, отфильтрованы, систематизированы и в определенной форме выражены на языке соответствующей специализации (термины, обороты, понятия и т. д.).

2. Требования к содержанию контрольных работ

Контрольная работа должна содержать не менее 10 страниц машинописного текста, отпечатанного 1,5 интервала, шрифт Times New Roman, оформлена соответствующим иллюстрационным материалом (графики, рисунки, таблицы).

Контрольная работа должна содержать следующие части:

- титульный лист;
- план контрольной работы;
- текст контрольной работы:
 - введение;
 - основную часть;
 - заключение;
 - список сокращений и условных обозначений (при необходимости);
 - список литературы;
 - приложения (при необходимости).

Этапы выполнения:

1. При выполнении контрольной работы необходимо составить план работы по избранной теме.
2. Определить литературные источники, документальные материалы и тщательно их изучить.
3. Подготовить необходимый иллюстративный материал.

4. Провести глубокий анализ и сделать заключение по каждому вопросу контрольной работы.
5. Письменно изложить изученный теоретический и методический материал в форме реферата.

При выборе темы контрольной работы студент должен иметь четкие профессиональные представления и знания в этой физкультурно-спортивной области.

Приводимые при выполнении контрольной работы литературные источники должны соответствовать ее содержанию.

Необходимость использования дополнительных материалов, полученных в результате анкетирования, постановлений различных физкультурно-спортивных организаций диктуется конкретным содержанием избранной темы.

Изложение материала контрольной работы должно быть самостоятельным, терминология - современной и корректной.

Приводимые в работе высказывания авторов должны быть использованы как цитаты или выдержки с указанием литературных источников.

Автоматически переписанные материалы литературных источников или данных интернета недопустимы и не засчитываются.

При работе с литературными источниками следует тщательно отбирать тот материал, который содержит наиболее современную трактовку основных положений контрольной работы. Желательно использовать передовой опыт практиков отечественного и зарубежного спорта, а также материалы дискуссионного характера.

Положительной стороной контрольной работы будет являться использование личного опыта работы в физкультурно-спортивных организациях.

Контрольная работа должна быть тщательно вычитана, оформлена с соблюдением всех редакционных требований.

Во время своего сообщения студент должен продемонстрировать хорошие знания по избранной теме, достаточную осведомленность в теории и практике избранного вида спорта, владение материалом, который он предоставляет, уметь обосновывать и отстаивать выдвигаемые положения и выводы.

В случае если контрольная работа оценивается «не удовлетворительно» студенту предоставляется право выполнить работу по новой теме или основательно переработать первую, дополнить ее новыми данными или сведениями в соответствии с полученными замечаниями. Контрольная работа должна быть выполнена в запланированный срок.

3. Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа должна быть выполнена печатным способом с использованием компьютера и принтера на одной стороне листа белой бумаги одного сорта формата А4 (210x297 мм) через полтора интервала и размером шрифта 14 пунктов. Буквы греческого

алфавита, формулы, отдельные условные знаки допускается вписывать от руки черной пастой или черной тушью.

Страницы контрольной работы должны иметь следующие поля: левое - 25 мм, правое - 10 мм, верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и равен пяти знакам.

Все страницы контрольной работы, включая иллюстрации и приложения, нумеруются по порядку без пропусков и повторений. Первой страницей считается титульный лист, на котором нумерация страниц не ставится, на следующей странице ставится цифра "2" и т.д. Порядковый номер страницы печатают на середине нижнего поля страницы.

Каждый раздел контрольной работы начинают с новой страницы. Заголовки располагают посередине страницы без точки на конце. Переносить слова в заголовке не допускается. Заголовки отделяют от текста сверху и снизу тремя интервалами.

4. Тематика контрольных работ по Профессиональному спортивному совершенствованию

Для повышения качества знаний студентов по дисциплине «Профессиональное спортивное совершенствование» принято решение выполнять контрольные работы не в традиционном ключе, а в форме заданий, в которых отражена их практико-ориентированная направленность. На выбор студентов представлено 30 заданий по три вопроса. В первом вопросе студенты должны продемонстрировать теоретическую подготовку по общим вопросам теории и методики спортивной тренировки, во втором вопросе – вопросы планирования спортивной подготовки в различных циклах тренировочного процесса, осветить методики развития двигательных способностей и навыков. Третий вопрос связан с разработкой комплексов различных упражнений (ОРУ, подготовительных, подводящих).

ЗАДАНИЕ № 1

1. Практическая реализация принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.
2. Методика развития силовой выносливости спортсмена в избранном виде спорта(задачи, средства, методы).
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростных способностей спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 2

- 1 Практическая реализация принципа углубленной индивидуализации.

2. Общая характеристика структуры макроциклов. Причины выделения периодов макроцикла, их разновидности, продолжительность.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию собственно силовых способностей спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 3

1. Практическая реализация принципа направленности к высшим достижениям.
2. Методика направленного развития собственно силовых способностей спортсмена (задачи, средства, методы).
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию силовой выносливости спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 4

1. Принцип углубленной специализации. Особенности его практической реализации.
2. Практическое направление тактической подготовки. Особенности подбора упражнений тактической направленности.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию подвижности в плечевых суставах спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 5

1. Принцип цикличности тренировочного процесса. Особенности его практической реализации.
2. Методика направленного развития анаэробной выносливости спортсмена.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию быстроты простых реакций спортсмена на звук.

ЗАДАНИЕ № 6

1. Средства спортивной подготовки. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки.
2. Структура тренировочных занятий и динамика работоспособности.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена к произвольному мышечному расслаблению.

ЗАДАНИЕ № 7

1. Принцип индивидуально максимального достижения.
2. Методика направленного развития быстроты движений спортсмена.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию пассивной гибкости спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 8

1. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Особенности его практической реализации.
2. Методика сокращения латентного времени сложных двигательных реакций спортсмена.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих совершенствованию помехоустойчивости техники спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 9

1. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Особенности его практической реализации.
2. Методика направленного развития аэробной выносливости спортсмена.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию активной гибкости спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 10

1. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Особенности его практической реализации.
2. Основы методики направленного развития координационных способностей.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих увеличению массы мышц туловища спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 11

1. Соревновательные упражнения, их разновидности и область применения.
2. Функции спорта в современном обществе.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих увеличению массы мышц нижних конечностей спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 12

1. Характеристика разновидностей метода строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям (метод разучивания упражнения в целом и метод разучивания по частям).
2. Методика сокращения латентного времени простых двигательных реакций спортсмена.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих увеличению массы мышц рук и плечевого пояса спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 13

1. Специально-подготовительные упражнения, их разновидности и область применения.
2. Характеристики техники упражнений (основа, определяющее звено, детали техники,

фазы двигательного действия).

3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию общей гибкости спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 14

1. Виды скоростных способностей (латентное время двигательных реакций, скорость и частота движений) и их характеристика.

2. Основы методики направленного развития способности сохранять равновесие.

3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию аэробной выносливости спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 15

1. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью.

2. Характеристика переходного периода макроцикла тренировки.

3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию статической гибкости спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 16

1. Виды силовых способностей и их характеристика. Режимы работы мышц.

2. Характеристика массового спорта и спорта высших достижений.

3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию точности движений спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 17

1. Аксиомы соревновательной деятельности.

2. Характеристика этапа начального разучивания в технической подготовке спортсмена.

3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию динамической гибкости спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 18

1. Характеристика разновидностей метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии двигательных способностей (методы стандартного, вариативного, непрерывного, интервального упражнения и другие).

2. Характеристика соревновательного периода макроцикла тренировки.

3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена перестраивать деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.

ЗАДАНИЕ № 19

1. Игровой метод. Особенности его использования в спортивной тренировке.

2. Основы методики направленного развития гибкости спортсменов.
3. Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития различных видов выносливости спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 20

1. Соревновательный метод. Особенности его использования в спортивной тренировке.
2. Характеристика спортивного отбора.
3. Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 21

1. Физиологические и биомеханические основы проявления гибкости спортсмена. Факторы, определяющие максимальную амплитуду движений.
2. Основы методики регулирования психического состояния спортсмена.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих сокращению времени реакции выбора спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 22

1. Виды гибкости и их характеристика.
2. Общая характеристика структуры микроциклов. Причины их выделения, разновидности, продолжительность.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию анаэробной выносливости спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 23

1. Спортивная техника как эффективный способ решения двигательной задачи. Двигательные умения и навыки.
2. Характеристика этапа углубленного разучивания в технической подготовке спортсмена.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростной выносливости спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 24

1. Характеристика подготовительного периода макроцикла тренировки.
2. Педагогический контроль в спорте.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена сохранять динамическое равновесие.

ЗАДАНИЕ № 25

1. Краткая характеристика целей и содержания физической, технической, тактической и психической подготовки спортсмена.

2. Педагогическое наблюдение в теории спорта.
3. Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития силовых способностей спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 26

1. Виды спортивной тактики и их характеристика.
2. Спортивная подготовка как многолетний процесс (этапы, стадии).
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростно-силовой выносливости спортсмена.

ЗАДАНИЕ № 27

1. Соревновательный потенциал и характеристика его компонентов.
2. Общая характеристика структуры мезоциклов. Причины их выделения, разновидности.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию прыгучести спортсмена., продолжительность.

ЗАДАНИЕ № 28

1. Виды координационных способностей и их характеристика.
2. Характеристика этапа закрепления и совершенствования в технической подготовке спортсмена.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена сохранять статическое равновесие.

ЗАДАНИЕ № 29

1. Факторы, определяющие уровень развития выносливости спортсмена. Основные механизмы энергообеспечения физической работы и их характеристика.
2. Педагогический эксперимент в теории спорта.
3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию быстроты реакций спортсмена на движущийся объект.

ЗАДАНИЕ № 30

1. Виды выносливости и их характеристика.
2. Основы методики направленного развития скоростно-силовых способностей спортсмена.
3. Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития различных видов гибкости спортсмена.

5. Требования к оформлению списка используемых литературных источников

Примеры библиографических записей документов в списке литературы:

(библиографические записи оформляются в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1 и ГОСТ 7.80)

Книги

Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.- 464 с.

Нормативные правовые акты

Конституция Российской Федерации: офиц. Текст. – М.: Маркетинг, 2001.-39с.

Стандарты

ГОСТ Р 7.0.11-2011 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Диссертация и автореферат диссертации. Структура и правила оформления.. – М.: Стандартинформ,2012.-11с.

Статья из журнала

Степанов, В. 400 метров с барьерами / В.Степанов, М.Степанова// Легкая атлетика. - 1996. - №5. – С. 2-7.

Авторефераты диссертаций

Ахапкин, В.Н. Начальная спортивная подготовка школьников 10-12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-силовой направленности: афтореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 /Ахапкин Василий Николаевич. – М., 2013. – 22 с.

Диссертация

Махов, А.С. Управление развитием адаптивного спорта в России: дис. ...д-ра. пед. наук: 13.00.04 / Махов Александр Сергеевич. – Москва, 1982. – 238с.

Электронные ресурсы

Художественная энциклопедия зарубежного классического искусства [электронный ресурс]. – М.: Большая Рос. Энцикл.,1996. – 1 электрон. Опт. Диск (CD-ROM).

Приложение 1
Образец оформления титульного листа

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра спорта

Контрольная работа
по дисциплине «Профессиональное спортивное совершенствование»

тема _____
(наименование темы контрольной работы)

Выполнил обучающийся
_____ группы _____ курса
_____ формы обучения

(Ф.И.О.)

Проверил: _____
(уч. ст., уч. зв., Ф.И.О.)

Мытищи,
20__ г.