|  |
| --- |
| МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  **ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  **(ДГТУ)** |
| Кафедра  **«Социальные и спортивные педагогические технологии»** |

**Составитель -**  кандидат педагогических наук, доцент Айвазова Е.С.

**Методические указания** **и задания**

к контрольной работе

по дисциплине **«Система экзофакторов повышения работоспособности спортсмена и антидопинговый контроль»**

для студентов заочной формы обучения

Направление подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям) профиль «Подготовка специалистов по работе со спортсменами на этапе высшего спортивного мастерства»

г. Ростов-на-Дону

2025-2026 уч. г.

**Методические указания для выполнения контрольных работ**

**по направлению** подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Выполнение контрольных работ включает следующие этапы:

1. *Выбор темы* может осуществляться следующим образом:

* из предложенного списка (Список 1: Темы контрольных работ – мультимедийных проектов по учебной дисциплине);

1. *Определение варианта* выполнения контрольных соответствуют порядковому номеру в группе: 1 вопрос – с 1 по 11 номер, 2 вопрос – с 12 по 22 номер (1 вариант: вопрос №1 и вопрос № 12; 2 вариант: вопрос №2 и вопрос № 13) согласно списку вопросов и списку группы.
2. *Составление списка учебно-научных источников* может осуществляться следующим образом:

* из предложенного списка;
* самостоятельно отобранные (печатные, электронные).

1. *Изучение* выбранных учебно-научных источников. Учебно-научная работа в рамках выбранных задачных установок.
2. *Сдача* на проверку контрольных работ и презентаций к ним в рамках учебного плана и графика (на оценку влияет **срок** сдачи контрольной работы!!!).

**Приложение 1**

Список 1

Темы контрольных работ по учебной дисциплине

**«Система экзофакторов повышения работоспособности спортсмена и антидопинговый контроль»**

**Вопросы для выполнения контрольной работы**

**Подготовка контрольной работы.**

**Задание 1. Подготовка реферативного обзора учебной и научной литературы**

Цель задания углубленное изучение одной из конкретных проблем исследования, овладение навыками самостоятельной работы с научной литературой, выработка умения анализировать и обобщать теоретический материал, примнять полученные знания на практике.

При проведении предварительных работ и непосредственном написании

реферативного обзора литературы обучающийся должен:

- изучить основную литературу по курсу, найти и использовать в реферате необходимые материалы в соответствии с выбранной темой;

- полно и логически последовательно изложить материал по выбранной теме, раскрыть основные понятия;

- дать практические рекомендации по использованию в практике делового общения тех или иных теоретических положений;

- сформулировать и изложить свое личное отношение к проблемам, затрагиваемым в реферате.

В написании реферативного обзора следует выделить три этапа:

Подготовительный. Начинается с выбора темы, близкой интересам обучающегося, разработки плана, подбора источников, соответствующих теме в

Библиотечных систематических и алфавитных каталогах, а также в сети «Интернет».

Следует использовать библиографические сноски, ссылки и указания в учебниках, монографиях идругих трудах по теме работы. Кроме того, в поле изучения должны войти научные публикации, периодическая печать, специальная литература и пр.

Исполнительный.

Включает изучение литературы по выбранной теме и непосредственное написание реферативного обзора. Используя различные источники, опираясь на собственные выписки, тезисы, конспекты, необходимо систематизировать (привести в определенный порядок, который соответствовал бы намеченному плану) и обобщить материал.

Заключительный.

Внимательное вычитывание, проверка точности написания терминов и правильности построения оборотов речи. Работа должна удовлетворять требованиям, предъявляемым к научным работам и требованиям культуры оформления.

**Примерные темы для составления обзора литературы и источников**

1. Физиологические механизмы повышения физической работоспособности.

2. Современный метод коррекции работоспособности спортсменов.

3. Работоспособность в спорте.

4. Гуморальные механизмы повышения работоспособности в процессе спортивной тренировки.

5. Метаболические факторы работоспособности.

6. Физическая реабилитация спортсменов.

7. Фармацевтическая реабилитация спортсменов.

8. Физиотерапевтическая реабилитация спортсменов.

9. Понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом.

10. Всемирный антидопинговый кодекс, антидопинговые международные стандарты.

11. Международные и национальные антидопинговые организации, роль WADA в борьбе с допингом.

**Практическая часть**

Задание 1. Составить глоссарий основных терминов по дисциплине с представлением сущностных характеристик.

Задание 2. Охарактеризуйте показатели восстановления работоспособности. И средства повышения эффективности процессов восстановления.

***Методические рекомендации по выполнению.***

Контрольная работа включает в себя две части: первая – теоретическая часть (выбор одной темы и ее детальное рассмотрение с самостоятельными умозаключениями; вторая – практическая часть, предполагающая выполнение ряда практических заданий.

Рейтинговый контроль производится в форме защиты контрольной работы с представлением презентации ее содержания в Power Point. Контрольная работа предоставляется на кафедру «Социальные и спортивные педагогические технологии» до итогового контроля в электронном виде.

**Приложение 2**

**Матрица соответствия содержания, трудоёмкости**

**контрольной работы с её оценкой**

Качество выполнения контрольной работы оценивается от 0 до 10 баллов:

10 баллов – тема полностью раскрыта, выводы доказательны и аргументированы, подкреплены литературными примерами; работа содержит анализ и обобщение литературных источников по выбранной теме, предлагается подход к классификации мнений различных авторов; в работе содержатся оригинальные эвристические, креативные идеи, способные выступать основой для построения научных гипотез для новых исследований; оформление работы соответствует всем требованиям, имеются правильно оформленные ссылки на литературные источники.

9 баллов – тема почти полностью раскрыта, выводы в целом аргументированы, но не достаточно четко, не всегда подкрепляются литературными примерами; содержатся авторские высказывания, скорее отражающие личное отношение автора к проблеме, чем логически сформулированное умозаключение на основе проделанного реферирования и теоретического исследования литературных источников, способное в дальнейшем выступить в качестве научной гипотезы; работа соответствует почти всем требованиям, имеются правильно оформленные ссылки на литературные источники, присутствуют небольшое количество (1-3) недочетов в оформлении, описок, орфографических или грамматических ошибок.

8 баллов – тема в целом раскрыта, но недостаточно основательно, выводы присутствуют, но не все аргументированы; почти не приводятся литературные примеры; оформление работы не полностью соответствует всем требованиям, не везде имеются правильно оформленные ссылки на литературные источники, присутствуют недочеты в оформлении, описки, орфографические и грамматические ошибки; текст недостаточно четко структурирован и не полностью отформатирован.

7 баллов – тема недостаточно полно раскрыта, авторские выводы очень бедны, почти не аргументированы; почти не приводятся литературные примеры; оформление работы имеет недочеты; не везде имеются правильно оформленные ссылки на литературные источники, присутствуют описки, орфографические и грамматические ошибки; текст недостаточно четко структурирован, не полностью отформатирован.

6 баллов – тема только частично раскрыта, содержится информация, имеющая только косвенное отношение к теме реферата, авторские выводы сформулированы не по теме; не приводятся литературные примеры, отражающие суть исследуемого предмета; оформление работы имеет недочеты; ссылки на литературные источники практически отсутствуют; имеются описки, заметное число орфографических и грамматических ошибок; текст слабо структурирован, практически не отформатирован.

5 баллов – тема почти не раскрыта, содержится информация, имеющая только косвенное отношение к изучаемому предмету, авторские выводы отсутствуют; не приводятся литературные примеры, отражающие суть исследуемого предмета; работа плохо оформлена, текст не отформатирован; ссылки на литературные источники отсутствуют; имеется значительное число орфографических и грамматических ошибок; текст не структурирован.

4 балла – тема не раскрыта, содержится информация, имеющая только косвенное отношение к изучаемому предмету, выводы отсутствуют; не приводятся литературные примеры, отражающие суть исследуемого предмета; работа плохо оформлена, текст не отформатирован; ссылки на литературные источники отсутствуют; имеется значительное число орфографических и грамматических ошибок; текст не структурирован.

3 балла – тема не раскрыта, содержится информация, не имеющая отношения к теме контрольной работе; авторские выводы отсутствуют; не приводятся литературные примеры, отражающие суть исследуемого предмета; работа плохо оформлена, текст не отформатирован; ссылки на литературные источники отсутствуют; имеется значительное число орфографических и грамматических ошибок; текст не структурирован.

2 балла – тема не раскрыта, преимущественно содержатся частные мнения автора, не подкрепленные ни литературными, ни эмпирическими примерами, выводы отсутствуют, ссылки на литературные источники отсутствуют, отсутствует список литературы; текст не отформатирован, не содержит подзаголовков; имеется значительное число орфографических и грамматических ошибок.

1 балл – тема не раскрыта, преимущественно содержатся частные мнения автора, не подкрепленные ни литературными, ни эмпирическими примерами, выводы отсутствуют, ссылки на литературные источники отсутствуют, отсутствует список литературы; очень малый объем реферата (1-2 страницы), текст не отформатирован, не содержит подзаголовков; имеется значительное число орфографических и грамматических ошибок.

0 баллов – отсутствие выполненного контрольной работы.

**Приложение 3**

**СПИСОК**

информационных ресурсов **по дисциплине**  «Система экзофакторов повышения работоспособности спортсмена и антидопинговый контроль»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **Рекомендуемая литература** | | | | | | | |
| **Основная литература** | | | | | | | |
|  | Авторы, составители | | Заглавие | | Издательство, год | Количество | |
| Л1.1 | Фискалов, В.Д. | | Спорт и система подготовки спортсменов: учебник | | Москва: Советский спорт, 2010 | ЭБС | |
| Л1.2 | Белова, Л.В. | | Спортивная медицина: учебное пособие | | Ставрополь: СКФУ, 2016 | ЭБС | |
| **Дополнительная литература** | | | | | | | |
|  | Авторы, составители | | Заглавие | | Издательство, год | Количество | |
| Л2.1 | Хайбуллин, Ю.В. | | Спортивная физиология: Учебное пособие | | Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019 | ЭБС | |
| Л2.2 | Минникаева, Н.В., Шабашева, С.В. | | Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие | | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016 | ЭБС | |
| **Методические разработки** | | | | | | | |
|  | Авторы, составители | | Заглавие | | Издательство, год | Количество | |
| Л3.1 |  | | Руководство для преподавателей по организации и планированию различных видов занятий и самостоятельной работы обучающихся в Донском государственном техническом университете: метод. указания | | Ростов н/Д.: ИЦ ДГТУ, 2018 | ЭБС | |
| **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** | | | | | | | |
| Э1 | Электронно-библиотечная система НТБ ДГТУ | | | | | | |
| Э2 | Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки | | | | | | |
| **Перечень информационных технологий** | | | | | | | |
| **Перечень программного обеспечения** | | | | | | | |
| 6.3.1.1 | | Microsoft 0365ProPlusOpenStudents ShrdSvr ALNG SubsVL OLV NL 1Mth Acdmc Stdnt w/Faculty | | | | | |
| 6.3.1.2 | | Microsoft DsktpEdu ALNG LicSAPk OLV E | | | | | |
| **Перечень информационных справочных систем, профессиональные базы данных** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | | |
| Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех занятий по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения согласно требованиям ФГОС, в т.ч.: | | | | | | | |
| 7.1 | | 1. Помещения для проведения лекционных и практических занятий с учебной мебелью (стол лектора, столы аудиторные, стулья аудиторные, доска аудиторная). | | | | | |
| 7.2 | | 2. Технические средства обучения (мультимедийный проектор , ноутбук , настенный экран). | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 4**

**Методические указания по оформлению контрольных работ с презентацией**

1. В ходе выполнения контрольной работы студенту необходимо подготовить презентацию, которая будет раскрывать выбранную тему, предоставить контрольную работу в электронном виде на кафедру «Социальная педагогика». Необходимо обеспечить наличие различных средств визуализации информации. Этапы работы над данным проектом:

2. Проработка тематики контрольной работы

3. Поиск необходимых источников информации

4. Структурирование информации

5. Реализация каркаса презентации

6. Добавление необходимых средств визуализации (спецэффекты, звук, видео и т.п.)

7. Рейтинговый контроль производится в форме защиты контрольной работы.