|  |
| --- |
| 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 **«Современные методы и формы восстановления в спорте высших достижений»**

для студентов заочной формы обучения

*направления 44.04.04  – «Профессиональное обучение (по отраслям)»*

профиля «Подготовка спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства»

г. Ростов-на-Дону

2025 г.

**Методические указания для выполнения контрольных работ**

Выполнение контрольных работ включает следующие этапы:

1. Вариант контрольной работы выбирается из приведенной таблицы.

Объем контрольной работы, должен составлять не менее 10 печатных страниц, шрифт Times New Roman, размер 14, интервал 1,5. Поля: верхнее, нижнее – 2,5; левое - 3,5; правое - 1,5.

Образец титульного листа прилагается (адресная наклейка).

Контрольную работу студент обязан выполнить и сдать в деканат факультета до начала сессии.

***Структура контрольной работы:***

1. Титульный лист с названием темы, фамилии, имени, отчества студента, учебной группы. Год. (Адресная наклейка).

2. Содержание.

3. Введение.

4. Изложение содержания (Глава 1; 2; 3)

5. Выводы.

6.Список литературы и других информационных ресурсов.

1. *Составление списка учебно-научных источников* может осуществляться следующим образом:

* из предложенного списка (**приложение 3** - список 2);
* самостоятельно отобранные (печатные, электронные).

1. *Изучение* выбранных учебно-научных источников. Учебно-научная работа в рамках выбранных задачных установок (см. **Приложение 2**).

**Приложение 1**

Таблица 1.

**Варианты выбора тем на контрольную работу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Пред***  ***последняя цифра зачетной книжки*** | ***Последняя цифра зачетной книжки*** | | | | | | | | | |
| ***0*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** |
| **Н о м е р а в о п р о с о в** | | | | | | | | | |
| ***0*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***1*** | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ***2*** | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ***3*** | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***4*** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 |
| ***5*** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ***6*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***7*** | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ***8*** | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ***9*** | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. Техника и методика аутогенной тренировки.

2. Характеристика педагогических средств восстановления.

3. Классификация проявления утомления.

4. Значение применения средств восстановления в системе занятий спортом.

5.Характеристика психологических средств восстановления.

6.Характеристика медико-биологических средств восстановления.

7.Техника и методика восстановительного массажа.

8.Биологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.

9.Концепции утомления.

10.Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки (по В.Н. Платонову, Я.С. Вайнбауму).

11.Психологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.

12.Нормирование восстановительных и профилактических нагрузок.

Рекомендуемый шрифт Times New Roman, 14 размер шрифта, выравнивание по ширине, отступ строки 1,25, поля верхнее и нижнее2см, слева 3 см, справа 1 см; 1,5 интервал.

***Методические рекомендации по выполнению.***

В ходе выполнения контрольной работы магистранту необходимо подготовить презентацию, которая будет раскрывать выбранную тему. Необходимо обеспечить наличие различных средств визуализации информации. Этапы работы с проектом:

1. Проработка тематики проекта.

2. Поиск необходимых источников информации.

3. Структурирование информации.

4. Реализация каркаса презентации.

5. Добавление необходимых средств визуализации (спецэффекты, звук, видео и т.д.).

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 2**

**информационных ресурсов по дисциплине**

**«Современные методы и формы восстановления в спорте высших достижений»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Количество |
| Л1.1 | Губа В.П. | Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) | Москва, Советский спорт, 2012 | biblioclub. |
| Л1.2 | Губа В.П. | Теория и методика современных спортивных исследований : монография | Москва, Спорт, 2016 | biblioclub. |
| **6.1.2. Дополнительная литература** | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Количество |
| Л2.1 | Ананьев, Б.Г. | Человек как предмет познания | СПб. : Пегас., 2017 | biblioclub. |
| Л2.2 | Визитей, Н.Н. | Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки | Москва : Советский спорт, 2009 | biblioclub |
| **6.1.3. Методические разработки** | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Количество |
| Л3.1 | Николаева, Л.П. | Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов: учебно- методическое пособие | Москва: Российский новый университет, 2008 | ЭБС |
| Л3.2 | Когай, Э.Р., Юрицына, И.Ю. | Методические рекомендации по организации воспитательной работы в вузе: учебно- методическое пособие | Алматы: Казахский национальный университет им. аль- Фараби, 2014 | ЭБС |
| **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** | | | | |
| Э1 | Российская государственная библиотека  https://www.rsl.ru | | | |
| Э2 | электронный научный журнал https://cyberleninka.ru | | | |