

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«Донской государственный технический университет»**

Кафедра «Теория и практика физической культуры и спорта»

**Методические указания и задания**

**для выполнения рефератов (контрольных работ) по курсу**

**«Профессионально-спортивное совершенствование»**

Ростов-на-Дону

2021

**Методические указания содержат требования к оформлению и перечень тем рефератов (контрольных работ).**

При выполнении контрольной работы студент должен соблюдать следующие требования:

1. Контрольные работы высылаются в Университет в сроки, указанные в учебном графике.
2. В Университет высылаются только полностью выполненные контрольные работы с соблюдением очередности, установленной учебным графиком. Например, контрольную работу №2 необходимо направлять на проверку только после работы №1.
3. Ответы на вопросы или решения задач должны располагаться в той же последовательности, в какой они даны в контрольном задании. Перед ответом на каждый вопрос или решением задачи следует записать сам вопрос и условие задачи.
4. Ответы на контрольные вопросы следует излагать ясно, точно и полно, чтобы преподавателю был виден ход рассуждений.
5. Решение задач надо представлять вместе со всеми промежуточными преобразованиями. Руководствоваться необходимо образцами задач, помещенными в учебниках или методических указаниях.
6. Оформить контрольную работу можно на персональном компьютере с использованием текстовых и графических редакторов и представить в распечатанном виде.
7. Контрольная работа может быть представлена в рукописном виде. В этом случае она должна быть написана четко, обязательно чернилами, без перечеркиваний, вставок, произвольного сокращения слов. Чертежи выполнять обязательно с помощью чертежных принадлежностей или с использованием графических редакторов.
8. На каждой странице контрольной работы оставлять поля шириной 4-5 см для замечаний преподавателя. Все страницы должны быть пронумерованы.
9. На обложке контрольной работы необходимо расположить адресную наклейку, в которой указать фамилию и инициалы, шифр, специальность, курс, наименование дисциплины, номер контрольного задания и домашний адрес.
10. Готовая контрольная работа высылается в Университет (указывается полный почтовый адрес ДГТУ) или передается в деканат факультета лично. После проверки контрольная работа возвращается студенту. Проверенная контрольная работа защищается студентом и сдается преподавателю во время сдачи экзамена (зачета).
11. По всем возникшим при изучении дисциплины вопросам следует обратиться за пояснением к преподавателю устно в часы консультаций.
12. Вариант контрольной работы выбирается из приведенной таблицы. Объем контрольной работы, должен составлять не менее 20 печатных страниц, шрифт Times New Roman, размер 14, интервал 1,5. Поля: верхнее, нижнее – 2,5; левое - 3,5; правое - 1,5.
13. Образец титульного листа прилагается (адресная наклейка)
14. Контрольную работу студент обязан выполнить и сдать в деканат факультета до начала сессии.
15. 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.

**Таблица 1 Варианты выбора тем на контрольную работу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Предпоследняя 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 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ***2*** | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ***3*** | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| ***4*** | 41 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ***5*** | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ***6*** | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| ***7*** | 30 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| ***8*** | 41 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ***9*** | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |

**Тематика контрольных работ**

1.Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.

2. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.

3. Направленность тренировочного воздействия в избранном виде спорта.

4. Факторы, обуславливающие эффективность работы педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.

5. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

6. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.

7. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика. 8. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

9. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетние подготовки в избранном виде спорта.

10. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.

11. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов. 12. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.

13. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.

14. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

15. Планирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.

16. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.

17. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.

18. Особенности организации учебно-тренировочной работы в спортивных школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП).

19. Тренировочные и спортивные нагрузки в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта.

20. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.

21. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

22. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы

23. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.

24. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

25. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетние подготовки в избранном виде спорта.

26 Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта. 27. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов. 28. Интегративная подготовка в избранном виде спорта.

29. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.

30. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.

31. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.

32. Основные принципы и закономерности современной спортивной тренировки.

33. Специфика построения тренировочного процесса с учетом специфики избранного вида спорта.

34. Технология обучения технике спортивных двигательных действий в избранном виде спорта.

35. Совершенствование спортивного технического мастерства в избранном виде спорта

36. Технология обучения тактике в избранном виде спорта.

37. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: задачи, средства, методы.

38.Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.

39. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.

40. Интегративная подготовка в избранном виде спорта.

41.Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.