

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры спорта и туризма
Кафедра Физкультурно-оздоровительных технологий

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

по дисциплине

«Средства восстановления физической работоспособности»

Уровень профессионального образования: высшее образование –
магистратура;

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочная

Тула 2016

Методические указания по выполнению контрольной работы составлены преподавателем Вольф В.В. и обсуждены на заседании кафедры Физкультурно-оздоровительных технологий института физической культуры, спорта и туризма

1. Структура контрольной работы

- титульный лист (образец - см. Приложение 1);
- содержание работы, которое включает в себя заголовки всех разделов, глав, параграфов, приложений и т.д., содержащихся в контрольной работе, с указанием страниц начала каждой части;
- введение, с обоснованием актуальности и цели работы;
- основная часть, которая, как правило, состоит из двух-трех глав;
- заключение, содержащее краткую формулировку результатов, полученных в ходе работы;
- библиографический список (образец оформления представлен на сайте – <http://library.tsu.tula.ru/news/news.htm>);

2. Оформление контрольной работы

Текст контрольной работы, выровненный по ширине, набирается в Microsoft Word, печатается на одной странице листа формата А4: шрифт Times New Roman – обычный; размер – 14 пунктов; межстрочный интервал – полуторный; верхнее и нижнее поля – 2,5 см; левое поле – 3,5 см и правое 1,5 см; абзацный отступ должен быть равен 1,25-1,27 см.

Каждая структурная часть контрольной работы: Содержание, Введение, Заключение, главы Основной части, Библиографический список начинаются с новой страницы.

Главы основной части работы должны иметь конкретные заголовки, отражающие их содержание. При этом слово «глава» в заголовке не приводятся.

Главы контрольной работы нумеруются арабскими цифрами. Например, первая глава нумеруется как «1.».

Расстояние между заголовками структурных частей и следующим за ним текстом составляет одну пустую строку («пробел»).

Заголовки глав, разделы – Содержание, Введение, Заключение, Библиографический список – набираются прописными буквами и располагаются посередине строки. Точка в конце заголовка не ставится.

Страницы в контрольной работе нумеруются арабскими цифрами, с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту. Номер проставляется сверху по центру страницы.

Каждая таблица должна иметь заголовок, помещаемый в середине строки, выровненной по ширине, под словом «Таблица», которое в свою очередь выравнивается по правому краю страницы. В конце табличного заголовка точка не ставится.

Таблицы нумеруются арабскими цифрами. Например, «Таблица 1», «Таблица 2», «Таблица 3» и т.д.

Таблицы располагаются в тексте контрольной работы сразу после первой ссылки на нее или на следующей за первой ссылкой странице. На все приводимые таблицы должны быть ссылки в тексте.

Аналогичным образом оформляется и другой иллюстративный материал (графики, схемы, рисунки, диаграммы и т.п.). Название и нумерация иллюстраций, в отличие от табличного материала, помещаются под ними внизу. При этом придерживаются следующего порядка: сокращенное слово «Рис.», пробел, порядковый номер рисунка (без знака №), точка, пробел, название рисунка с заглавной буквы (в конце названия точка не ставится). На приводимые иллюстрации должны быть ссылки в тексте контрольной работы.

**Перечень тем для контрольной работы по дисциплине
«Средства восстановления физической работоспособности»:**

1. Физиологическое обоснование средств восстановления и их характеристика.
2. Питание как основной фактор восстановления работоспособности.
3. Гидротерапия. Виды и характеристики гидропроцедур.
4. Физио- и гидротерапия при наиболее часто встречающихся травмах и заболеваниях у спортсменов.
5. Массаж как средство восстановления.
6. Применение упражнений на растягивание в практике восстановления физической работоспособности.
7. Применение мазей, гелей и кремов в комплексе средств восстановления спортсменов.
8. Применение тейпов при восстановлении функции опорно-двигательного аппарата.
9. Психологические средства восстановления.
10. Комплексное восстановление физической работоспособности в различных видах спорта.

Образец оформления титульного листа контрольной работы

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт Физической культуры спорта и туризма
Кафедра Физкультурно-оздоровительных технологий

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине

«Средства восстановления физической работоспособности»

на тему:

«Массаж как средство восстановления»

Выполнил: Иванов И.И.

студент гр. 520241_____

Проверил: Вольф В.В
