

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Тульский государственный университет»

Медицинский институт

Кафедра Физкультурно-оздоровительных технологий

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

по дисциплине

ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление подготовки: 034300 Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация выпускника: бакалавр физической культуры

Форма обучения: очная, заочная

Тула 2012 г.

Методические указания по выполнению курсовой работы составлены доцентом Д.А. Данилиным и обсуждены на заседании кафедры физкультурно-оздоровительных технологий факультета физической культуры, спорта и туризма

протокол № 5 от «19» января 2012 г.

Зав. кафедрой _____ *Е.В. Белых*

Методические указания по выполнению курсовой работы пересмотрены и утверждены на заседании кафедры физкультурно-оздоровительных технологий факультета физической культуры, спорта и туризма

Протокол № от « » _____ 201 г.

Зав. кафедрой _____ **Е.В. Белых**

После завершения практических занятий каждый студент самостоятельно выполняет анализ полученных данных с учетом требований темы выполняемой работы. Экспериментальные материалы протоколов обследования используются для анализа полученных результатов.

На основе результатов анализа составляется развернутое заключение с обоснованием и аргументацией рассматриваемой проблемы.

Основные требования, на которые необходимо обратить внимание при составлении заключения о функциональных возможностях организма испытуемого:

1. насколько заданная нагрузка была адекватной или неадекватной для данного организма;
2. описать характер изменения основных показателей ЛВ, ПК, ЧП, АД, ЭКП как в процессе выполнения нагрузки, так и периоде восстановления;
3. сопоставление полученных данных у разных студентов и с должными величинами измеряемых показателей для мужчин и женщин, для спортсменов и не спортсменов;
4. выявление и оценка признаков отрицательных последствий дефицита двигательной активности у испытуемого;
5. выраженность и динамика изменений показателей ВР, КЧМ, ЭКП;
6. оценка положительных и отрицательных особенностей реакции организма на выполненную стандартную нагрузку;
7. общее заключение по наличию или отсутствию отрицательных последствий дефицита двигательной активности испытуемого;
8. формулирование рекомендаций по коррекции режима двигательной активности испытуемого.

Тема контрольной работы

1. Изучение закономерностей изменения индивидуальных физиологических функций организма при выполнении стандартных

физических нагрузок (каждый студент выполняет работу на примере полученных в ходе практических занятий собственных данных).

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;
- основная часть, которая, как правило;
- заключение, содержащее краткую формулировку результатов, полученных в ходе работы;
- библиографический список;

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 (см. Приложение 2) 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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Тульский государственный университет»

Медицинский институт

Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
по дисциплине
ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

на тему:

«Изучение закономерностей изменения индивидуальных
физиологических функций организма при выполнении стандартных
физических нагрузок»

Выполнил: Иванов И.И.

студент гр. 920241_____

Научный руководитель: Петров П.П.

к.п.н., доцент_____

Тула, 2012