

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для студентов заочной формы обучения, в соответствии с положением о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов университета контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет студентам полнее определить свои сильные и слабые стороны и все это учесть при подготовке к Государственной аттестации.

Контрольная работа (КР) может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Контрольная работа выполняется студентом самостоятельно. За выполнение контрольной работы магистранты могут получить до 40 баллов. Чтобы получить баллы за выполнение КР магистранты должны написать реферат по предлагаемой тематике или перевести отрывок из иностранной статьи и изложить его на семинарском занятии.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ:

1. Гипертрофия скелетных мышц у детей (возрастной аспект).
2. Гипертрофия скелетных мышц у мужчин и женщин.
3. Гипертрофия скелетных мышц у лиц зрелого и старческого возраста (возрастной аспект).
4. Саркопения.
5. Гиперплазия мышечных волокон.
6. Гиперплазия миофибрилл.
7. Гиперплазия митохондрий.
8. Атрофия скелетных мышц.
9. Механизмы атрофии скелетных мышц.
10. Механизмы миофибриллярной гипертрофии.
11. Механизмы саркоплазматической гипертрофии.
12. Данные о композиции мышечных волокон у людей, не занимающихся спортом.
13. Данные о композиции мышечных волокон у детей.
14. Данные о композиции мышечных волокон у лиц преклонного возраста.
15. Данные о композиции мышечных волокон у мужчин и женщин.
16. Данные о композиции мышечных волокон у спринтеров.
17. Данные о композиции мышечных волокон у спортсменов, тренирующихся на выносливость.
18. Данные о композиции мышечных волокон у бодибилдеров, пауэрлифтеров или тяжелоатлетов.
19. Влияние анаболических стероидов на гипертрофию скелетных мышц.
20. Механизмы синтеза белка в мышечных волокнах.
21. Катаболизм белков в мышечных волокнах.
22. Состав и структура скелетной мышцы.
23. Состав и структура миофибриллы.
24. Состав и структура саркомера.
25. Состав и структура толстого филамента.
26. Состав и структура тонкого филамента.
27. Состав и структура Z-диска.
28. Состав и структура M-диска.
29. Миофибриллогенез.
30. Влияние различных методов тренировки на гипертрофию скелетных мышц.

31. Влияние различных режимов тренировки на гипертрофию скелетных мышц.
32. Концепции, объясняющие повышенный синтез белка в скелетных мышцах.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОФОРМЛЕНИЮ КР и КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ

В качестве источников использовать только статьи из научных журналов на русском или иностранном языках, авторефераты диссертаций или диссертации, на которые нет ссылок в монографии «Гипертрофия скелетных мышц человека». Приложить оригинал в виде ксерокопии или в электронном виде.

25 баллов выставляется, если КР удовлетворяет следующим пунктам:

- Контрольная работа является самостоятельной работой студента. По желанию преподавателя контрольная работа может быть проверена с помощью программы «Антиплагиат» - допускается не более 10 % заимствования.
- Структура контрольной работы: титульный лист, оглавление, введение (актуальность, цель), состояние проблемы, собственные умозаключения, выводы и предложения, источники информации (не менее 10-ти).
 - Формат А-4, сброшюрованы слева, шрифт Times кегль 14, 1,5 интервала.
 - Контрольная работа должна быть сдана в срок.
 - Список источников информации оформлен в соответствии с Госстандартом.
 - Тема контрольной работы обсуждается с преподавателем.
 - Содержание контрольной работы строго соответствует заявленной теме.

До 30 баллов выставляется, если в КР (в дополнение к перечисленным пунктам):

- Проведен достаточно широкий литературный обзор по теме (минимум 15 литературных источников, включая иностранные).

До 40 баллов выставляется, если в КР (в дополнение к перечисленным пунктам):

- Проведен литературный обзор более 20 литературных источников. В числе которых не обозначенные в монографии «Гипертрофия скелетных мышц человека» – 10 и более.

ПЕРЕВОД ОТРЫВКА ИНОСТРАННОЙ СТАТЬИ И ДОКЛАД НА СЕМИНАРСКОМ ЗАНЯТИИ

Критерии оценки перевода иностранной статьи:

13 баллов – иностранный источник переведен не полностью. Стиль изложения нуждается в коррекции, отсутствуют рисунки, ссылки на литературные источники даются на русском языке или перевод сдан после указанного преподавателем срока. Перевод представлен не по форме. Отсутствует электронная копия перевода.

25 баллов – иностранный источник переведен полностью. Стиль изложения нуждается в коррекции. Отсутствуют рисунки или перевод сдан после указанного преподавателем срока. Перевод представлен не по форме. Отсутствует электронная копия перевода.

30 баллов – иностранный источник переведен полностью. Стиль изложения высокий. Отсутствуют необходимые рисунки или перевод сдан после указанного преподавателем срока. Перевод представлен по форме.

35 баллов – иностранный источник переведен полностью. Стиль изложения высокий. Присутствуют необходимые рисунки, однако к ним нет подписи или перевод сдан после указанного преподавателем срока. Перевод представлен по форме.

40 баллов – иностранный источник переведен полностью. Стиль изложения — высокий. Присутствуют необходимые рисунки с переводом подписи. Перевод сдан в срок. Перевод представлен по форме.

Файл с переводом статьи необходимо послать по адресу: spb_biomechanics@rambler.ru

Имя файла с переводом статьи должно содержать ФИО магистранта. В поле «тема» указать: Перевод статьи Ф.И.О.

Копию перевода распечатать и сдать преподавателю.