

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий

Утверждено на заседании кафедры  
физкультурно-оздоровительных технологий  
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по выполнению курсовой работы**  
**по дисциплине (модулю)**  
**«Теория и методика физической культуры»**

**основной профессиональной образовательной программы**  
**высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

**Разработчик(и) методических указаний**

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОР, к.п.н.



**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Структура курсовой работы.....	4
2. Оформление курсовой работы.....	5
Рекомендуемая литература.....	8
Приложение 1.....	9
Приложение 2.....	10
Приложение 3.....	11
Приложение 4.....	15

## 1. Структура курсовой работы

Обязательными структурными элементами курсовой работы являются:

- титульный лист (образец - см. Приложение 1);
- задание на выполнение курсовой работы (его может и не быть, если в названии курсовой работы достаточно четко указаны ее исходные данные);
- рецензия (или отзыв) научного руководителя, содержащая критическую оценку выполненной студентом курсовой работы с указанием ее достоинств и недостатков;
- содержание (оглавление) работы, которое включает в себя заголовки всех разделов, глав, параграфов, приложений и т.д., содержащихся в курсовой работе, с указанием страниц начала каждой части (образец – см. Приложение 2);
- введение, где, как минимум, обосновывалась бы актуальность работы и указывалась ее цель (объем введения на должен превышать 1-3 страниц);
- основная часть, которая, как правило, состоит из двух-трех глав;
- заключение, содержащее краткую формулировку результатов, полученных в ходе работы, т.е. здесь суммируются и последовательно излагаются результаты осмысления темы, выводы, обобщения и рекомендации, вытекающие из работы, подчеркивается их практическая значимость, а также определяются основные направления для дальнейшего исследования в этой области знания (заключение должно быть соразмерно введению);
- библиографический список (образец – см. Приложение 3);
- приложения (их может и не быть в работе, так как их необходимость диктуется только логикой изложения и пояснения имеющегося в работе материала).

## 2. Оформление курсовой работы

Текст курсовой 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 курсовой работы: Содержание, Введение, Заключение, главы Основной части, Библиографический список начинаются с новой страницы.

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

Главы и параграфы курсовой работы нумеруются арабскими цифрами. Например, первая глава нумеруется как «1.», параграфы первой главы – соответственно «1.1.», «1.2.», «1.3.» и т.д.; вторая глава – «2.», ее параграфы – «2.1.», «2.2.», «2.3.» и т.д.

Расстояние между заголовками структурных частей и следующим за ним текстом составляет одну пустую строку («пробел»). Такое же расстояние предусматривается между предыдущим текстом и заголовком последующего параграфа.

Заголовки глав, разделы – Содержание, Введение, Заключение, Библиографический список – набираются прописными буквами (см. Приложение 2) и располагаются посередине строки. Точка в конце заголовка не ставится. Также не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах.

Страницы в курсовой работе нумеруются арабскими цифрами, с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту. Номер проставляется сверху по центру страницы без точки в конце номера.

Титульный лист работы включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется. Номер страницы «2» проставляется на лист с содержанием (оглавлением).

Не включаются в общий объем работы и не нумеруются «Задание на выполнение курсовой работы» и «Отзыв руководителя».

Схемы, рисунки, таблицы и другой иллюстративный материал, расположенный на отдельных листах, включаются в общую нумерацию страниц.

Схемы, формулы, рисунки и т.п. допускается оформлять «ручным» способом, если его сложно представить в варианте компьютерной графики. Кроме того, при оформлении иллюстративного материала необходимо использовать черные авторучки, маркеры, фломастеры и т.п. (исключение могут составлять лишь линии графиков, столбцы диаграмм, части секторных диаграмм и т.п.).

Цифровой материал рекомендуется помещать в тексте курсовой работы в виде таблиц.

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 курсовой 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, по центру. 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 курсовой работы.

Курсовая работа, представляемая на рецензирование и защиту, должна быть сброшюрована. На титульном листе в соответствующем месте автор (студент) ставит свою подпись.

## Рекомендуемая литература

1. ГОСТ 7.1-2003. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления [Электронный ресурс]. – Взамен ГОСТ 7.1-84, ГОСТ 7.16-79, ГОСТ 7.18-79, ГОСТ 7.34-81, ГОСТ 7.40-82; введ. 2004-07-01. – М.: Межгос. совет по стандартизации, метрологии и сертификации: ИПК Изд-во стандартов, 2004. – Режим доступа: <http://www.bookchamber.ru/download/7.1-2003.doc>
2. Попов, Э.М. Выпускные квалификационные и самостоятельные работы (написание, оформление и защита): учебное пособие / Э.М. Попов, В.Н. Егоров, Д.Л. Миронов. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2019. – 112 с.
3. Петров, П.К. Физическая культура: курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 112 с.
4. Селуянов В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпротАкадемПресс, 2001. – 184 с.

Образец оформления титульного листа курсовой работы

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

**Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма**  
**Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**по дисциплине**  
**«Теория и методика физической культуры»**

**на тему:**  
**«Характеристика и сравнительный анализ оздоровительной**  
**эффективности наиболее популярных систем силового тренинга»**

Выполнил: \_\_\_\_\_  
ст-т гр.520281 Тарасов Н.Е.

Проверил: \_\_\_\_\_  
доцент Миронов Д.Л.

Оценка \_\_\_\_\_  
(баллы)

**Тула 2020**

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Теоретико-методические основы совершенствования силовых способностей	5
1.1. Максимальная произвольная сила и методы ее совершенствования	8
1.2. Силовая выносливость и методы ее совершенствования	12
1.3. Скоростно-силовые способности и методы их совершенствования	16
2. Оздоровительная эффективность силовой тренировки	20
3. Характеристика основных современных направлений совершенствования силовых способностей в системе фитнеса	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	33
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	35
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	36

Образцы оформления литературных источников

1. *Книга 1 автора.* Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
2. *Книга 2-х авторов.* Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
3. *Книга 3-х авторов.* Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдараска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.
4. *Книга 4-х и более авторов.* Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.И. Золотов [и др.] - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 432 с.
5. *Книга без автора.* Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
6. *Тезисы доклада (или статья) 1 автора из сборника тезисов докладов конференции (или из сборника материалов конференции).* Дарчия, Д.Г. Роль психологического компонента в оздоровительных технологиях / Д.Г. Дарчия // Медицинские аспекты физической культуры и спорта высших достижений: сб. тез. докладов I Междун. научно-практ. конф. «Реабилитационно-восстановительные технологии в физической культуре и спорте высших достижений» / Тульский гос. ун-т и др. – Тула: «Тульский полиграфист», 2004. – С. 33-35.
7. *Тезисы доклада (или статья) 2-х авторов из сборника тезисов докладов конференции (или из сборника материалов конференции).* Мякишев, В.А. Методика определения силы и статической выносливости мышц, участвующих в акте дыхания / В.А. Мякишев, Л.Л. Попов // VII Межуниверситетская научно-практическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы Междун. конф., Ростов-на-Дону, 10-12 сентября 2002 г. /

- Московский гос. ун-т и др. – М.: Изд-во Московского ун-та, 2002. – Ч. 3. – С. 117-119.
8. *Тезисы доклада (или статья) 4-х и более авторов из сборника тезисов докладов конференции (или из сборника материалов конференции).* Спортивные игры как средство нервно-психической адаптации студентов / В.В. Дубенюк [и др.] // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: мат. Всерос. научно-практ. конф. / РГПУ им. А.И. Герцена и др.; под общ. ред. В.Ю. Волкова, Г.Н. Пономарева, В.Г. Щербакова. – СПб.: Изд-во «Нестор», 2000. – Ч. 2. – С. 58-59.
  9. *Статья из журнала.* Попов, В.Б. Теория спортивной тренировки на службе спорта высших достижений / В.Б. Попов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №4. – С. 50-53.
  10. *Статья из сборника трудов.* Моногаров, В.Д. Большие нагрузки в циклических видах спорта / В.Д. Моногаров, В.Н. Платонов // Большие тренировочные нагрузки в циклических видах спорта: сб. научн. тр. / Киевский гос. ин-т физ. культ. – Киев, 1975. – С. 5-21.
  11. *Автореферат диссертации.* Масловский, Е.А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовке юных спортсменов: автореф. дис... докт. пед. наук / Е.А. Масловский; Академия физ. воспитания и спорта Республики Беларусь. – Минск, 1993. – 49 с.
  12. *Диссертация.* Лапутин, А.Н. Управление биомеханической структурой спортивных движений в процессе обучения: Дис... докт. биол. наук / А.Н. Лапутин; Киевский гос. ин-т физ. культ. – Киев, 1985. – 489 с.
  13. *Электронный источник информации (из Интернета).* Учебное пособие по спортивной метрологии / В.В. Лысенко [и др.] [Электронный ресурс]. – Краснодар: Кубанская гос. академ. физ. культ., 2010. – Режим доступа: <http://www.kgafk.ru/c3256b92004409c3/webdocs/6BE88C22AB1498B0C3256BA30042799C>

14. *Книга на иностранном языке.* Brüggemann, G.-P. Biomechanical research project athens 1997: Final Report / G.-P. Brüggemann, D. Koszewski, H. Müller. – International Athletic Foundation: Meyer & Meyer Sport, 1998. – 175 с.
15. *Статья из иностранного журнала.* Donati, A. The association between the development of strength and speed / A. Donati // New Studies in Athletics. – 1996. – №2-3. – P. 51-58.

### Примерная тематика курсовых работ

1. Формирование нравственных качеств личности в процессе физического воспитания.
2. Формирование двигательных навыков в процессе физического воспитания.
3. Задачи, содержание и формы оздоровительно-рекреативной физической культуры.
4. Реализация общепедагогических принципов в физическом воспитании.
5. Педагогические и психологические аспекты физической активности человека.
6. Обеспечение сознательной активности занимающихся физическими упражнениями.
7. Цель, задачи, основы и направления отечественной системы физического воспитания.
8. Особенности переноса двигательных умений и навыков.
9. Применение игрового метода на разных этапах обучения двигательному действию.
10. Применение соревновательного метода в процессе обучения двигательным действиям.
11. Реализация методических принципов в процессе обучения двигательным действиям.
12. Осуществление различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
13. Теоретические и методические аспекты контроля в процессе занятий физическими упражнениями.
14. Особенности организации, содержания и методики внеклассных занятий школьников физическими упражнениями.

15. Особенности методики воспитания отдельных физических качеств (по выбору) у детей школьного возраста.
16. Задачи, особенности содержания и методики проведения занятий со школьниками, имеющими отклонения в здоровье.
17. Особенности физического воспитания учащихся средних профессиональных учебных заведений.
18. Задачи, особенности содержания профессионально-прикладной подготовки студенческой молодежи.
19. Методика развития отдельных физических способностей (по выбору) в рамках конкретного учебного отделения кафедры физического воспитания.
20. Особенности осуществления физкультурной работы в: а) подростковых клубах по месту жительства; б) в спортивных клубах на предприятиях; в) в секциях и группах ритмической гимнастики; г) секциях атлетической гимнастики; д) в секциях и группах ОФП (по выбору).
21. Содержание оздоровительной физической культуры и закаляющих мероприятий с целью профилактики профессиональных заболеваний.
22. Особенности осуществления производственной физической культуры для различных групп профессий (по выбору).
23. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
24. Физическая культура как фактор противодействия возрастнo-инволюционным процессам.
25. Актуальные задачи по физкультурному обеспечению здорового образа жизни основных возрастных групп трудящихся.

26. Подходы к использованию сенситивных периодов физического развития индивида в системе физического воспитания подрастающего поколения.