

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

Медицинский институт

Кафедра Физкультурно-оздоровительных технологий

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

по дисциплине

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление подготовки: 034300.62 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 Е.В. Белых и обсуждены на заседании кафедры физкультурно-оздоровительных технологий факультета физической культуры, спорта и туризма

протокол № 5 от « 19 » января 20 12 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**

Одним из этапов самостоятельной научно-исследовательской работы студентов факультетов физической культуры является выполнение курсовых работ.

Курсовая работа по «Теоретическим основам Физкультурно-оздоровительной деятельности» может быть: теоретической (реферативной), выполненной на основе анализа и обобщения литературных данных по выбранной теме; эмпирической - на основе изучения и обобщения передового опыта педагогов-новаторов в области оздоровительной физической культуры; экспериментальной, построенной с учетом обоснованной постановки и проведенных экспериментов в области оздоровительной физической культуры. Независимо от типа каждая курсовая работа должна содержать анализ литературных источников по выбранной теме. По объему она может достигать 25-30 страниц рукописного или машинописного текста.

### **1.Планирование работы**

Весь процесс подготовки курсовой работы условно можно представить в следующем виде:

- выбор темы исследования;
- анализ научно-методической литературы;
- определение объекта и предмета исследования;
- определение цели и задач;
- выбор методов исследования;
- формулировка названия работы;
- подготовка и проведение исследовательской части работы;
- математико-статистическая обработка результатов исследования;
- обобщение и интерпретация полученных данных;
- формулировка выводов и практических рекомендаций;
- оформление работы;
- защита.

Одним из важнейших критериев правильности выбора темы является актуальность (теоретическая и практическая значимость). **Актуальность темы исследования** - это степень ее важности в данный момент и в данной ситуации для решения данных проблемы, вопроса или задачи. Освещение актуальности не должно быть многословным. Для курсовой работы-полстраницы машинописного текста показать главное.

При раскрытии актуальности темы исследования следует исходить из двух основных направления ее характеристики. Первое связано с неизученностью выбранной темы. В данном случае исследование актуально именно потому, что определенные аспекты темы изучены не в полной мере и проведенное исследование направлено на преодоление этого пробела. Второе направление характеристики актуальности связано с возможностью решения определенной практической задачи на основе полученных в исследовании данных. Одно из этих направлений либо то и другое вместе обычно фигурируют при характеристике этого элемента понятийного аппарата научного исследования.

Судить об актуальности можно в каждом конкретном случае по тому приложению, какое ее разработка может найти в практике оздоровительной физической культуры. Признаками актуальности темы могут быть:

- общий интерес к проблеме со стороны ученых, педагогов и тренеров;
- наличие потребности практики обучения, воспитания и тренировки в разработке вопроса на данном этапе;
- необходимость разработки темы в связи с местными климатическими и другими условиями.

#### *Определение объекта и предмета исследований*

**Объект исследования** - это процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранное для изучения. Объект и предмет исследования соотносятся между собой как целое и часть, общее и частное. **Предмет** - это то, что находится в границах объекта. Именно предмет исследования определяет тему исследования.

Исходя из названия курсовой работы, ее объекта и предмета, можно приступить к определению цели и задач исследования. Цель - это то, что мы хотим получить при проведении исследования, некоторый образ будущего. Цель формулируется кратко и предельно точно, выражая то основное, что намеревается сделать автор, к какому конечному результату он стремится. *Целью* исследований в рамках курсовой работы может быть разработка методик и средств оздоровительной физической культуры, развития (воспитания) физических качеств, форм и методов физического воспитания в различных структурных подразделениях (детский сад, школа, ДЮСШ и т. д.) и возрастных группах.

*Задачи исследования* - это те исследовательские действия, которые необходимо выполнить для достижения поставленной в работе цели, решения проблемы.

Таких задач может быть 2—3. Так, например, одна из них может быть связана с изучением состояния вопроса, другая - с разработкой экспериментальной методики и третья - с выявлением эффективности применения ее на практике. Задачи следует формулировать четко и лаконично. Как правило, каждая из них формулируется в виде поручения («Изучить...», «Разработать...», «Выявить...», «Установить...», «Обосновать...», «Определить...» и т. п.).

Основным ориентиром для выбора методов исследования должны служить его задачи. Именно задачи и вопросы, поставленные перед работой, определяют способы их разрешения, а стало быть, и выбор соответствующих методов. При этом важно подбирать такие методы, которые были бы адекватны своеобразию изучаемых явлений.

В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики оздоровительной физической культуры, наибольшее распространение получили следующие методы:

1) анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов;

- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) беседа, интервью и анкетирование;
- 4) контрольные испытания;
- 5) хронометрирование;
- 6) экспертное оценивание;
- 7) педагогический эксперимент;
- 8) математико-статистические методы.

Применение основных педагогических методов в исследованиях в области оздоровительной физической культуры позволяет в каждом конкретном случае использовать самые разнообразные приемы, способы и методики регистрации и сбора информации (физиологические, психологические, биомеханические, медицинские и др.) - от обычного визуального анализа и оценки до современных технических устройств и приборов, компьютеров и информационных технологий.

## **2. Структура курсовой работы**

Обязательными структурными элементами любой 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).

### **3. Темы курсовых работ**

1. Здоровье как количественный и качественный показатель жизни человека.
2. Содержание оздоровительной физической культуры.
3. Физиологические механизмы, лежащие в основе средств ОФК.
4. Исследование влияния комплексного подхода при оздоровлении лиц с заболеваниями (название по выбору студента).
5. Система оперативного контроля за состоянием организма на занятиях ОФК при различных нарушениях и заболеваниях.
6. Влияние дозирования нагрузок по объему, интенсивности и интервалу отдыха на состояние здоровья учащихся (в различных группах здоровья).
7. Физическое воспитание в СМГ (возраст, заболевание).
8. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (по выбору студента).

9. Влияние на состояние здоровья неурочных форм занятий физической культурой (возраст, уровень здоровья).

#### **4. 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 вверху 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. 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.

## **5. Рекомендуемая литература**

1. Ануфриев А.Ф. Научное исследование. Курсовые, дипломные и диссертационные работы. – М.: Ось-89, 2004. – 112 с.
2. 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>
3. Кузин Ф.А. Кандидатская диссертация. Методика написания, правила оформления и порядок защиты: Практическое пособие для аспирантов и соискателей ученой степени. – 10-е изд., доп. – М.: Ось-89, 2008. – 224с.
4. Миронов Д.Л., Попов Э.М. Общие положения о порядке разработки и оформления выпускных квалификационных и дипломных работ: Методические указания для студентов специальности 032101 «Физическая культура и спорт». – Тула: Тульский государственный университет, 2005. – 30 с.

5. Петров П.К. Физическая культура: курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 112 с.
6. 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.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

Образец оформления титульного листа курсовой работы

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Медицинский институт

Кафедра Физкультурно-оздоровительных технологий

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

на тему:

**«Оздоровительная ходьба - как средство специально-оздоровительной  
направленности лиц среднего возраста»**

Выполнил: Егоров С.В.

студент гр. 920241 \_\_\_\_\_

Научный руководитель: Белых Е.В.

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_

Тула 2012

Пример оформления раздела «Содержание»**СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....                                                                                                        | 3  |
| 1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА – КАК СРЕДСТВО<br>СПЕЦИАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ                                | 5  |
| 1.1. Характеристика средств специально-оздоровительной<br>направленности .....                                       | 8  |
| 1.2. Особенности организации занятий оздоровительной ходьбой ....                                                    |    |
|                                                                                                                      | 12 |
| 2. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПРИ<br>ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ ЛИЦ<br>СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА..... | 16 |
| 2.1. Психо-физиологические особенности лиц среднего возраста<br>.....                                                | 16 |
| 2.2. Особенности нормирования нагрузок при занятиях<br>оздоровительной ходьбой лиц среднего<br>возраста.....         | 20 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....                                                                                                      | 26 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....                                                                                        | 28 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....                                                                                                      | 31 |

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., 1997. – 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.