

**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 ПОДГОТОВКЕ И ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВЫХ И КОНТРОЛЬНО-**  
**КУРСОВЫХ РАБОТ ПО СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ**  
**ТЕМАТИКЕ**  
**(ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ)**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
Профиль подготовки: 49.03.01\_1 Физкультурно-оздоровительные технологии  
Квалификация выпускника: 49.03.01 бакалавр физической культуры

Форма обучения: очная, заочная

**Тула 2015**

Методические указания по подготовке и оформлению курсовых и контрольно-курсовых работ составлены доцентами Поповым Э.М., Мироновым Д.Л. и обсуждены на заседании кафедры физкультурно-оздоровительных технологий института физической культуры, спорта и туризма

протокол № 1 от «29» августа 2014 г.

Зав. кафедрой

Е.В. Белых

Методические указания по подготовке и оформлению курсовых и контрольно-курсовых работ пересмотрены и утверждены на заседании кафедры физкультурно-оздоровительных технологий института физической культуры, спорта и туризма

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Белых

**СОДЕРЖАНИЕ**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Введение .....                     | 4  |
| 1. Структура курсовой работы.....  | 5  |
| 2. Оформление курсовой работы..... | 6  |
| Рекомендуемая литература .....     | 9  |
| Приложение 1 .....                 | 9  |
| Приложение 2 .....                 | 10 |
| Приложение 3 .....                 | 12 |

## **Введение**

Одним из ведущих требований к подготовке тренера-педагога является развитие его творческих способностей, формирование умения анализировать и обобщать результаты теоретических и практических исследований. В значительной степени этому способствует написание курсовой работы.

Курсовая работа представляет собой учебно-исследовательскую работу. Она является одной из форм приобщения студентов к самостоятельному получению знаний по программе курса на основе изучения научной и методической литературы.

Цель курсовой работы – на примере небольшой научной проблемы научить студента самостоятельной научно-исследовательской деятельности в рамках специальности и квалификации.

Основными задачами курсовой работы являются:

- углубление знаний по изучаемым дисциплинам;
- расширение знаний путем изучения научно-методической литературы;
- овладение методиками исследований;
- развитие творческой инициативы;
- умение грамотно излагать материал, формировать и обосновывать выводы;
- умение оформлять результаты исследования и защищать научную работу.

Приступать к написанию курсовой работы можно только тогда, когда студент абсолютно ясно и отчетливо представляет себе тему работы.

Далее необходимо подобрать литературу по теме.

Здесь на помощь студенту приходит справочно-поисковый аппарат библиотеки или Интернет. Также можно использовать консультационно-информационные возможности преподавателя данной дисциплины или преподавателя кафедры, ответственного за научно-методическое обеспечение учебного процесса на кафедре.

Текст работы обязательно должен быть оформлен в соответствии с требованиями Тульского государственного университета и согласно соответствующему стандарту.

## **1. Структура курсовой работы**

Обязательными структурными элементами любой курсовой работы являются:

- Титульный лист (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, подразделов, приложений и т.д., содержащихся в курсовой работе, с указанием страниц начала каждой части (Приложение 2);
- Введение, где, как минимум, обосновывалась бы актуальность работы и указывалась ее цель (объем введения не 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 (Приложение 3); 15-20 источников.

- 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**

Курсовая работа представляется в печатном виде с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц. Объем курсовой работы не менее 30-40 страниц.

Текст курсовой работы, выравнивается по ширине, набирается в Microsoft Word, печатается на одной стороне белого листа бумаги 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 1,25-1,27 см.

Каждая структурная часть курсовой работы: Содержание, Введение, Главы, Заключение, Библиографический список начинаются с новой страницы.

Подразделы в главах печатаются подряд с отступом в одну пустую строку после предыдущего подраздела.

Главы и подразделы основной части работы должны иметь конкретные заголовки, отражающие их содержание.

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

Межстрочное расстояние между предыдущим текстом, заголовками структурных частей и следующими за ними текстами составляет одну пустую строку.

Заголовки глав, подразделов и разделов: Содержание, Введение, Заключение, Библиографический список – набираются прописными буквами, полужирным шрифтом и располагаются по центру (см. Приложение 2). Точка в

конце заголовка не ставится. В заголовках не допускается подчеркивание и переносы в словах, а также сокращения (ФВиС и т.п.).

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 «Рецензия». Они вставляются в работу после титульного листа.

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 их сложно представить в варианте компьютерной графики. При оформлении иллюстрационного материала «вручную» необходимо использовать черные авторучки, маркеры, фломастеры и т.п. (исключение могут составлять лишь линии графиков, столбцы диаграмм, части секторных диаграмм и т.п., которые можно представить цветными).

Цифровой материал рекомендуется помещать в тексте курсовой работы в виде таблиц. В таблицах допускается шрифт 12 пт.

Слово Таблица с порядковым номером (без знака №) выравнивается по правому краю страницы без точки. Под ним ее заголовок, который выравнивается по центру и прижимается к таблице (т.е. без пустой строки). Рекомендуется одинарный междустрочный интервал текста заголовка таблицы, а не полуторный. Можно и полуторный, но он хуже смотрится.

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: например, (табл. 1).

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: например, (Рис. 1).

Курсовая работа, представляемая на рецензирование и защиту, должна быть проколота дыроколом слева по центру и вставлена в легкую папку с прозрачной первой страницей. Вставка листов ВКР в «файлы» и массивные папки не допускается.

На титульном листе в соответствующем месте автор (студент) ставит свою подпись и дату. Свою подпись, оценку работы после защиты и дату проставляет преподаватель данной дисциплины.

Общий объем КР – 30-40 стр. (исключая задание, отзыв, рецензию и раздел Приложение).

### Рекомендуемая литература

1. Кузин Ф.А. Кандидатская диссертация. Методика написания, правила оформления и порядок защиты: практическое пособие для аспирантов и соискателей ученой степени / Ф.А. Кузин. – 5-е изд., доп. – М.: «Ось-89», 2000. – 224 с.
2. Методика подготовки выпускной квалификационной работы: методические рекомендации для преподавателей и студентов направления 521900 «Физическая культура» / Сост. Н.С. Березин, Э.М. Попов. – Тула: Тульский государственный университет, 1999. – 30 с.
3. Петров П.К. Физическая культура: курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 112 с.
4. Рекомендации по оформлению диссертаций, дипломных и курсовых работ / Сост. В.С. Голодаева. – М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 1999. – 22 с.
5. 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.

### Приложение 1

*Образец оформления титульного листа курсовой работы*

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

Институт физической культуры, спорта и туризма

**КОНТРОЛЬНО-КУРСОВАЯ (КУРСОВАЯ) РАБОТА**

**по дисциплине**

**Теория и методика физической культуры**

**на тему:**

**Характеристика фитнес-аэробики как нового направления спортивной  
деятельности**

Выполнил: \_\_\_\_\_  
ст-т гр.920291 Тарасов Н.Е.

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

Оценка \_\_\_\_\_  
(баллы)

**Тула 2015**

**Приложение 2**

*Пример оформления раздела «Содержание»*

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                                                                                                                   | 3  |
| 1. Нормирование нагрузок в циклических видах спорта при воспитании специальной выносливости.....                                                | 5  |
| 1.1. Подходы к нормированию физических нагрузок в спорте.....                                                                                   | 8  |
| 1.2. Оперативный контроль как метод регулирования тренировочных нагрузок в процессе совершенствования специальной выносливости.....             | 12 |
| 2. Оперативный контроль специальной работоспособности в лыжном спорте.....                                                                      | 16 |
| ..                                                                                                                                              |    |
| 2.1. Влияние отдельных составляющих физической нагрузки на специальную работоспособность лыжников-гонщиков.....                                 | 16 |
| 2.2. Анализ количественных показателей специальной работоспособности лыжников-гонщиков.....                                                     | 20 |
| 2.3. Исследование подходов к решению проблемы контроля специальной работоспособности лыжников-гонщиков во время нахождения их на дистанции..... | 23 |
| Заключение.....                                                                                                                                 | 26 |
| Библиографический список.....                                                                                                                   | 28 |
| Приложения.....                                                                                                                                 | 31 |

**Правила оформления библиографического списка  
к научным, курсовым и выпускным квалификационным работам  
(рекомендовано библиотекой ТулГУ)**

- ГОСТ 7.1-2003. Библиографическая запись. Библиографическое описание
- ГОСТ 7.80-2001. Библиографическая запись. Заголовок. Общие требования и правила составления
- ГОСТ 7.82-2001. Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов
- ГОСТ 7.0.12-2011. Библиографическая запись. Сокращение слов и словосочетаний на русском языке. Общие требования и правила

|                                                                                                                                                                                                              |                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Кузнецов, И.Н. Рефераты, курсовые и дипломные работы: методика подготовки и оформления: учеб.-метод. пособие / И. Н. Кузнецов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Дашков и К, 2006. - 340 с.                  | Книга с 1 автором                |
| Избачков, Ю.С. Информационные системы: учеб. пособие / Ю.С. Избачков, В.Н. Петров. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2005. - 656 с.                                                                                  | Книга с 2 авторами               |
| Зверев, М.П. Технологическая оснащенность в машиностроении / М.П. Зверев, Э.В. Рыжов, А.В. Аверченков. - Минск: Наука и техника, 1992. - 443 с.                                                              | Книга 3-х авторов                |
| Дипломное проектирование по технологии машиностроения: учеб. пособие / В.В. Бабук [и др.]. - Минск: Высш. шк., 1992. - 464 с.                                                                                | Книга 4 и более авторов          |
| Новая российская энциклопедия. В 12 т. Т. 2. А-Баяр / редкол.: А.Д. Некипелов (гл. ред.) [и др.]. - М.: Энциклопедия: Инфра-М, 2006. - 960 с.: ил.                                                           | Энциклопедия                     |
| Двигатели внутреннего сгорания: учебник. В 3 кн. Кн. 2. Динамика и конструирование / В.Н. Луканин [и др.]; под ред. В.Н. Луканина, М.Г. Шатрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Высш. шк., 2005. - 400 с. | Описание тома из многотомн. изд. |
| Михайлов, А.И. Методика расчета оптимального режима резания / А.И. Михайлов // Труды / Горьков. политехн. ин-т. - Горький, 1992. - Т. 128. - С. 75-77.                                                       | Статья из сборника трудов        |
| Кислородотерапия в пульмонологии: тез. докл. респ. конф., Тула, 11-13 июня 2002 г. / Рос. гос. мед. ун-т [и др.]; под общ. ред. А.Г. Чучалина. - Тула: ТППО, 1992. - 57 с.                                   | Тезисы докладов                  |
| Дементьев, А.А. Эффективность научных исследований / А.А. Дементьев // Изв. вузов. Машиностроение. - 2010. - № 6. - С. 4-9.                                                                                  | Статья из журнала                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Известия Тульского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. Вып. 1 / ТулГУ. - Тула, 2011. - 220 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Продолжающийся сборник  |
| Семейный кодекс Российской Федерации: по состоянию на 5 нояб. 2010 г. - СПб.: Стаун-кантри, 2007. - 94 с.<br><br>О техническом регулировании: федеральный закон от 27 дек. 2010 г. № 184-ФЗ // Собр. законодательства РФ. - 2011. - № 51. - Ст. 5919. - С. 26385-26410.                                                                                                                                                                                                                                                             | Закон                   |
| О внесении изменений в Правила оптового рынка электрической энергии и мощности: постановление Правительства Российской Федерации от 6 окт. 2011 г. № 813 // Собр. законодательства РФ. - 2011. - № 42. - Ст. 5919. - С. 13487-13489.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Постановление           |
| ГОСТ Р 51771 –2001. Аппаратура радиоэлектронная бытовая. Входные и выходные параметры и типы соединений. Технические требования. - Введ. 2002-01-01. - М.: Госстандарт России: Изд-во стандартов, 2001. - IV, 27 с.: ил.<br><br>ГОСТ 7.53-2001. Издания. Международная стандартная нумерация книг. - Взамен ГОСТ 7.53-86; введ. 2002-07-01. - Минск: Межгос. совет по стандартизации, метрологии и сертификации; М.: Изд-во стандартов, сор. 2002. - 3 с. - (Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу). | ГОСТ                    |
| А. с. 107970 СССР, МКИ В25 J 15/00. Устройство для захвата неориентированных деталей типа валов / В.С. Ваулин, В.Г. Кемайкин (СССР). - № 3360585/25 -08; заявл. 23.11.98; опубл. 30.09.99, Бюл. № 10. - 2 с.: ил.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Авторское свидетельство |
| Пат. 2187888 Российская Федерация, МПК Н 04 В 1/38, Н 04 J 13/00. Приемопередающее устройство / Чугаева В.И.; заявитель и патентообладатель Воронеж. науч.-исслед. ин-т связи. - № 2000131736/09; заявл. 18.12.00; опубл. 20.08.02, Бюл. № 23 (II ч.). - 3 с.: ил.                                                                                                                                                                                                                                                                  | Патент                  |
| Винтовой холодильный компрессор ВХ 1400-7-3: каталог / ЦНИИ. - М., 2002. - 2 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Каталог                 |
| Оптовые цены на инструменты с алмазной насечкой: прейскурانت № 19-08: утв. Госкомцен СССР 12.08.90: ввод в действие 01.01.91. – М.: Прейскурантиздат, 2003. - 60 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Прейскурант             |

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Спиридонова, В.И. Понятие свободы у М. Крозье и его критика / В.И. Спиридонова; МГУ им. М.В. Ломоносова. - М., 1984. - 24 с. - Библиогр.: с. 23-24. - Деп. в ИНИОН АН СССР 27.09.92, № 319097.                                                       | Депонир. рукопись              |
| Развитие концепции правового государства в России (история и современность): отчет по Госбюджетной НИР (промежуточный) / ТулГУ; науч. рук. Соломатин Е.Н.; исполн.: Соломатин Е.Н. [и др.]. - Тула, 2006. - 34 с. - № ГР 01840051145. - Инв. № 5271. | Отчет о НИР                    |
| Вишняков, И.В. Модели и методы оценки коммерческих банков в условиях неопределенности: дис. ... канд. экон. наук: 08.00.13: защищена 12.02.02: утв. 24.06.02 / Вишняков Илья Владимирович. - М., 2002. - 234 с.                                      | Диссертация                    |
| Пасынков, А.А. Изотермическая штамповка осесимметричных заготовок из высокопрочных материалов в режиме кратковременной ползучести: автореф. дис. ... канд. техн. наук: 05.02.09 / А.А. Пасынков; ТулГУ. - Тула, 2011. - 20 с.                        | Автореферат диссертации        |
| Sosodia, M. N. Microwave circuits and passive devices / I. N. Sosodia, D. S. Raghuvanshi. - New York: Wiley, 2005. - 240 p.                                                                                                                          | Книга на иностранном языке     |
| Parker SuSan T. What's new in metallcuttin research / Parker SuSan T. // Amer. Mach. - 2010. - Vol. 135, N 8. - P. 85-92.                                                                                                                            | Статья из иностранного журнала |

### ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

Художественная энциклопедия зарубежного классического искусства [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (545 Мб). - М.: Большая Рос. энцикл., 1996. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM): зв., цв.; 12 см. + рук. пользователя (1л.) + открытка (1 л.). - (Интерактивный мир)

Всемирная история в лицах [Электронный ресурс] / РАН, Рос. акад. образования. - Электрон. текстовые данные. - М.: НТЦ «Прогресс», 1996. - 12 электрон. опт. дисков (CD-ROM)

Коганов, А. В. Время и энтропия [Электронный ресурс]: реферативный обзор семестра / А. В. Коганов // Изучение феномена времени: материалы круглого стола / НИИСИ РАН. - Электрон. дан. (1 файл). - Режим доступа :[http://www.chronos.linia.ru/reports/koganov\\_tezisy.html](http://www.chronos.linia.ru/reports/koganov_tezisy.html). - Загл. с экрана. - (дата обращения: 20.09.2011)

Андреева, Е. А. Возникновение и развитие епархиальных женских училищ в России [Электронный ресурс]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Андреева.

- М., 2001. - Режим доступа: [http:// www.oim.ru](http://www.oim.ru). - Загл. с экрана. - (дата обращения: 20.09.2011)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам: портал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>. - Загл. с экрана. - (дата обращения: 20.09.2011)

Дирина, А. И. Право военнослужащих Российской Федерации на свободу ассоциаций // Военное право [ Электронный ресурс]: сетевой журнал. - Режим доступа: <http://www.voennoepravo.ru/node/2149>. - Загл. с экрана. - (дата обращения: 20.09.2011)

Об общественных объединениях: федер. закон от 19 мая 1995 г. № 82 (ред. от 12. 05. 2011) // КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система / Компания «Консультант Плюс». – Версия Проф, сетевая. - Режим доступа: Компьютерная сеть НБ ТулГУ, свободный. - Загл. с экрана.

Трудовой кодекс Российской Федерации (ред. от 07.05.2010) // КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система / Компания «Консультант Плюс». – Версия Проф, сетевая. - Режим доступа: Компьютерная сеть НБ ТулГУ, свободный. - Загл. с экрана.