

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.03.2021 15:05:18
Уникальный программный файл:
8d1b39193cdad8918b8875b6591d9ef257c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

Л.Н. Смолякова, С.В. Костарева

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

Методические рекомендации по написанию курсовых работ для обучающихся очной и заочной форм обучения по направлению подготовки: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Чайковский, 2021

Рецензент: В.Н. Чумаков, профессор кафедры Теории и методике зимних видов спорта, Чайковской государственной академии физической культуры и спорта, к.п.н., доцент

Обсуждены и рекомендованы к утверждению
на заседании кафедры Теории и методике зимних видов спорта
Чайковской государственной академии физической культуры и спорта
Протокол № 23 от «22» июня 2021 г.

Теория и методика избранного вида спорта: методические рекомендации / Л.Н. Смолякова, С.В. Костарева. – Чайковский: ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2021 – 49 с.

В методических рекомендациях по написанию курсовых работ по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»: изложены основные требования, предъявляемые к содержанию, оформлению и защите курсовых работ по данной дисциплине. Представлены темы курсовых работ и библиографический список по предлагаемым темам.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями ФГОС ВО для направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

© Смолякова Л.Н., Костарева С.В., 2021
© ФГБОУ ВО «ЧГАФКИС», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2	ФУНКЦИИ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ И ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТА	6
3	ВЫБОР ТЕМЫ И СОСТАВЛЕНИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ПЛАНА	8
4	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КУРСОВОЙ РАБОТЫ	11
4.1	Структура и содержание курсовой работы	11
4.2	Требования, предъявляемые к оформлению курсовой работы	16
5	ЗАЩИТА КУРСОВОЙ РАБОТЫ	33
6	ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ	35
	ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ	37
	ПРИЛОЖЕНИЯ	47

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Курсовая работа является видом учебной и научно-исследовательской работы студентов и представляет творческое, самостоятельное исследование, проводимое под руководством преподавателя.

В ходе выполнения курсовой работы приобретаются навыки работы с научной, учебной и методической литературой, происходит активный процесс закрепления знаний, полученных во всех разновидностях учебных занятий (лекционных, практических), углубление и расширение данных знаний путем самостоятельного обращения к специальной литературе, вспомогательным и справочным пособиям.

Курсовая работа является завершающим этапом изучения дисциплины и позволяет судить о том, насколько студент усвоил теоретический курс и каковы его возможности применения полученных знаний для их обобщения по избранной теме.

Выполнение студентом курсовой работы по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений по специальным дисциплинам;
- углубления теоретических знаний в соответствии с заданной темой;
- формирования умений применять теоретические знания при решении поставленных вопросов;
- формирования умений использовать справочную, нормативную и правовую документацию;
- развития творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- подготовки к итоговой государственной аттестации.

Написание курсовой работы включает в себя следующие виды деятельности:

- сбор и обработка информации по теме;
- изучение и критический анализ полученных материалов;
- систематизация и обобщение информации;
- самостоятельное решение поставленных творческих задач;
- логическое обоснование и формулировка выводов, предложений и рекомендаций.

Курсовая работа должна показать умение студента самостоятельно изложить проблему, выявить наиболее приоритетные вопросы, применить элементы исследования, или представить собственные экспериментальные или опытные данные.

Курсовая работа не может состоять из фрагментов различных статей и книг. Она должна быть научным, законченным материалом, иметь факты и данные, раскрывающие взаимосвязь между явлениями, процессами, аргументами, действиями и содержать нечто новое: обобщение обширной литературы, материалов исследований, в которых появляется видение проблемы и ее решение. Этому общетеоретическому положению подчиняется структура курсовой работы, ее цель, задачи, методика исследования и выводы.

В выполнении курсовых и выпускных работ есть много общего, но и отличий:

1. Наличие в курсовой работе элементов новизны необязательно.
2. Привлекаются знания из области учебной дисциплины, по которой выполняется курсовая работа, а в ВКР предусматривается опора на знания смежных наук.
3. По глубине рассмотрения проблемы в курсовой работе может исследоваться лишь какой-то фрагмент.

Учебный план предусматривает написание курсовой работы на кафедре теории и методики зимних видов спорта для студентов очной и заочной форм обучения.

2 ФУНКЦИИ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ И ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТА

Функции научного руководителя:

- оказывать практическую помощь студенту в выборе направления курсовой работы, разработке плана и графика выполнения работы;
- оказать помощь в окончательном формулировании названия темы;
- дать рекомендации по подбору литературы, проверить полноту собранного студентом материала и привлекаемых литературных источников по теме; помогать выделить наиболее важные из них; ориентировать студента на составление полной библиографии, изучение практических данных и т.д.;
- проводить систематические консультации со студентом в ходе подготовки и написания работы;
- осуществлять систематический контроль хода выполнения курсовой работы в соответствии с разработанным графиком, обсуждать со студентом промежуточные итоги работы, разбирать возникшие затруднения;
- проверяет выполнение выпускной работы по частям и в целом;
- принимать решение о допуске к защите курсовой работы.

Обязанности студента

Студент обязан:

- выбрав тему, обсудить с научным руководителем, заполнить бланк-задание (Приложение 1);
- в установленные сроки согласовать с руководителем и составить график выполнения работы с указанием сроков выполнения отдельных частей и глав;

- регулярно отчитываться перед научным руководителем о ходе работы;
- в исключительных случаях просить кафедру об изменении темы курсовой работы;
- за 10 дней до защиты передать готовую курсовую работу на кафедру для анализа в электронном виде для проверки курсовой работы в системе «Антиплагиат». Степень оригинальности должна составлять **не менее 50%**. За 7 дней до предполагаемой даты защиты, при условии допуска после проверки на оригинальность, работа передается на кафедру в распечатанном виде.

3 ВЫБОР ТЕМЫ И СОСТАВЛЕНИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ПЛАНА

Тематика курсовых работ разрабатывается кафедрой Теории и методики зимних видов спорта в учебном году, предшествующего выполнению курсовой работы.

Работы выполняются в соответствии с заданием, выданным научным руководителем. Задание оформляется на специальном бланке, выдаётся индивидуально и должно содержать конкретное название темы, необходимые исходные данные, перечень разделов (глав) текстовой части работы. В бланке указывается дата выдачи задания и представления работы к защите, оцениванию, задание подписывается студентом и научным руководителем и утверждается заведующим кафедрой (см. Приложение 1).

Студент вправе выбирать тему из числа тем, предложенных кафедрой, либо может самостоятельно предложить тему курсовой работы с обоснованием её целесообразности.

Выбор темы курсовой работы – одна из сложных и ответственных задач, от правильности выбранной темы во многом зависит успех работы в целом. Под темой работы принято понимать то главное, о чём в ней говорится. Одним из важнейших критериев правильности выбора темы является её актуальность (теоретическая и практическая значимость). **Актуальный** – (от лат. actualis – действительный, настоящий) – важный для настоящего момента. Актуальность темы научно-исследовательской работы характеризует её современность, жизненность, насущность, важность, значительность. Иными словами – это аргументация необходимости исследования темы научной работы, раскрытие реальной потребности в её изучении. Автор должен чётко сформулировать ту проблему, которую он собирается решать и обосновать необходимость её решения именно в данный период времени (актуальность). От того, насколько точно, логично, доказательно и убедительно определена проблема исследования, зависит всё последующее изложение результатов исследования. Написание введения

невозможно без ссылок на конкретные статистические данные, данные проведенных научных исследований, указаний авторов, которые занимаются решением этой проблемы.

Признаками проявления актуальности темы может быть следующее:

- общий интерес со стороны учёных, педагогов и тренеров к проблеме;
- наличие потребности практики обучения, воспитания и тренировки в разработке вопроса в практике образовательного процесса (обучения, воспитания, тренировочных занятий);
- необходимость разработки темы в связи с национально-региональными условиями (климатическими и другими условиями).

На современном этапе актуальны исследования в современной системе управления тренировочным процессом и соревновательной деятельностью в лыжных видах спорта, связанные с организацией контроля отдельных видов подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов различной квалификации (психологической, педагогической, медико-биологической). Подбор информативных контрольных упражнений и тестов, методик оценки состояния лыжника-гонщика, с последующей корректировкой учебно-тренировочных планов, восстановительные мероприятия.

В специальном научном обосновании нуждаются организация и методика проведения урока по лыжной подготовке в общеобразовательной школе, средних образовательных учреждениях и ВУЗах. Подготовка к сдаче норматива по выбору «Бег на лыжах» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Постоянная телетрансляция международных соревнований по лыжным гонкам и биатлону вызывает большой интерес к освоению коньковых ходов. Для овладения более скоростного конькового хода необходима обоснованная методика обучения данному ходу в любом возрасте, подбор эффективных подводящих упражнений.

При выборе темы курсовой работы необходимо учитывать следующие условия:

- соответствие темы курсовой работы содержанию дисциплины, по которой выполняется курсовая работа;
- актуальность проблемы;
- наличие специальной литературы и возможность получения фактических данных, необходимых для анализа;
- собственные научные интересы и способности обучающегося;
- преемственность исследований, начатых в предыдущих курсовых работах и в период учебных практик;
- исключение дословного совпадения формулировок тем курсовых работ, выполняемых обучающимися одной группы. Нескольким студентам, обучающимся в одной группе, разрешается выполнять курсовые работы по одинаковой тематике только при условии отражения в работе разных аспектов проблемы, использования несовпадающего практического материала.

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Курсовая работа должна быть отпечатана на листах формата А4 и представлена на кафедру в бумажном и электронном вариантах.

4.1. Структура и содержание курсовой работы

Курсовая работа по дисциплинам «Теория и методика избранного вида спорта» носит *реферативный характер*, но при более основательном подходе можно использовать курсовые работы практического и опытно-экспериментального характера.

В работе реферативного характера даётся история вопроса, отражается уровень разработанности проблемы в теории и практике, исходя из сравнительного анализа изученной литературы. Студент в этих работах должен показать своё умение критически анализировать и оценивать информацию, имеющуюся в специальной литературе.

По структуре курсовая работа состоит из:

- титульный лист (Приложение 2);
- содержание (оглавление) (Приложение 3);
- введение, в котором раскрывается актуальность и значение темы, формулируется цель работы;
- основная часть, состоящая из трех глав;
- выводы, в которых содержатся ответы на поставленные задачи курсовой работы;
- список используемой литературы;
- приложения.

На *титульном листе* должно быть: наименование образовательного заведения (вуза, кафедры), обозначение характера работы (курсовая), тема курсовой работы; фамилия, имя, отчество студента, номер учебной группы;

фамилия, инициалы, должность, ученое звание научного руководителя; дата проверки и оценка; подпись научного руководителя; название города, в котором находится данное учебное заведение; год написания работы.

После титульного листа помещается *содержание (оглавление)*, в котором приводятся все заголовки работы и указываются страницы, на которых они начинаются. Заголовки оглавления должны точно соответствовать заголовкам в тексте работы.

В курсовой работе выделяют три главы, которые разбиваются на параграфы в количестве не менее двух. Глава заканчивается краткими выводами, которые затем используются в выводе. Особое внимание уделяется самостоятельности изложения материала. Следует помнить, что цитаты из теоретических источников представляют собой вспомогательный материал, поэтому их излишнее количество в тексте нежелательно.

Введение – вступительная часть курсовой работы, в ней автор обосновывает актуальность исследования, определяет объект, предмет, цель, и контингент исследования, выдвигает задачи по исследуемой теме. Здесь так же можно указать, кто из учёных занимается исследованием данной проблемы, основные научные направления и подходы.

Введение предполагает наличие:

- краткого обоснования актуальности выбранной темы, научной новизны, теоретической и практической значимости;
- чёткое определение цели и задач работы;
- объекта и предмета исследования;
- материала исследования.

Объектом педагогической науки, к которой относится и сфера физической культуры и спорта, является учебно-воспитательный процесс, учебно-организационный, управленческий процесс, тренировочный процесс. Основным объектом научно-педагогического исследования могут быть процессы, развивающиеся в СОШ, ДЮСШ, ВУЗе и т.д. Но объект исследования не должен формулироваться широко, а так, чтобы можно было

проследить круг объективной реальности. Этот круг должен в себя включать *предмет* в качестве важнейшего элемента, который характеризуется в непосредственной взаимосвязи с другими составными частями данного объекта и может быть однозначно понят лишь при сопоставлении с другими сторонами объекта.

Предметом педагогического исследования могут выступать: прогнозирование, совершенствование и развитие учебно-воспитательного (тренировочного) процесса и управления общеобразовательной, средней специальной, высшей школой, дополнительным физкультурно-спортивным образованием; содержание образования; формы и методы педагогической деятельности; диагностика учебно-воспитательного (тренировочного) процесса; пути, условия, факторы совершенствования обучения, воспитания, тренировки; характер психолого-педагогических требований и взаимодействий между педагогами и учащимися, тренерами и спортсменами; особенности и тенденции развития спортивно-педагогической науки и практики; педагогического взаимоотношения.

Объектом выступает то, что исследуется, а предметом – то, что в этом объекте получает научное объяснение. Именно предмет исследования определяет тему исследования.

Примеры:

Объект исследования – процесс развития скоростной выносливости у лыжников-гонщиков тренировочной группы 3-го года обучения, *предмет* исследования – методика стандартной тренировочной программы для развития скоростной – выносливости у юных лыжников-гонщиков, *тема* исследования – методика развития скоростной выносливости лыжников-гонщиков тренировочной группы 3-го года обучения на основе применения стандартной тренировочной программы.

Объект исследования – учебно-тренировочная и соревновательная деятельность лыжников-гонщиков 16-18 лет, членов сборной команды Удмуртской Республики, *предмет* исследования – индивидуальная

предрасположенность лыжников-гонщиков 16-18 лет, членов сборной команды Удмуртской Республики к соревновательной деятельности на различных по длине дистанциях, *тема* исследования – особенности индивидуальной предрасположенности квалифицированных лыжников-гонщиков к соревновательной деятельности на различных по длине дистанциях.

Цель должна быть сформулирована кратко и предельно точно, в смысловом отношении выражая то основное, что намеривает сделать исследователь, к какому конечному результату он стремится.

Целью исследований может быть разработка методик и средств обучения, тренировки, развития (воспитания) физических качеств, форм и методов физического воспитания в физкультурно-спортивных, общеобразовательных и др. учреждениях.

Например, цель работы, связанной с развитием координационных способностей у юных лыжников-гонщиков на начальном этапе подготовки, может выглядеть следующим образом: «Выявить оптимальные методики развития координационных способностей у начинающих лыжников-гонщиков».

Ошибкой является указание в качестве цели средства ее достижения, например, «...провести анализ...», «...исследовать...» и т.п.

Задачи должны обозначать конкретные шаги, посредством которых указанная цель может быть достигнута.

При формулировании задач могут использоваться следующие слова: «Раскрыть...», «Изучить...», «Рассмотреть...», «Исследовать...», «Выявить...», «Установить...», «Обосновать...», «Определить...», «Проанализировать...», «Уточнить...» и т.д.

Задачи исследования представляют собой логически взаимосвязанные «шаги» достижения цели, отражающие хронологическую последовательность исследования (промежуточные результаты).

Например,

1. Рассмотреть особенности физического развития лыжников-гонщиков начальной подготовки (9-11 лет).
2. Раскрыть понятие «Координационные способности».
3. Обосновать выбор методик развития координационных способностей для начинающих лыжников-гонщиков.

Формулировка задач определяет содержание основных глав курсовой работы и составляющих их параграфов, которые должны представлять собой описания решений каждой из них.

Таким образом, количество сформулированных задач, должно соответствовать количеству глав.

Результаты выполнения задач обязательно должны быть отражены в выводах.

Основная часть курсовой работы должна содержать три главы, каждая из которых разделена на параграфы. Количество параграфов в главе может быть от двух до пяти.

При этом необходимо стремиться к пропорциональному (по объему) распределению материала между главами и внутри них. Объем параграфа должен быть не менее 3 страниц.

Каждый элемент основной части должен представлять собой законченный в смысловом отношении фрагмент курсовой работы. В то же время все элементы должны быть взаимосвязаны.

В основной части курсовой работы должна быть отражена сущность предмета исследования, его современное состояние и тенденции развития. На основе обзора учебной и специальной научной литературы оценивается степень изученности исследуемой проблемы. Сопоставляются различные мнения, высказывается собственная точка зрения по дискуссионным (поразному освещаемым в научной литературе) и нерешенным вопросам.

Теоретические положения других авторов должны сопровождаться соответствующими ссылками, цитатами, статистическими данными.

Основная часть курсовой работы должна показать степень ознакомления обучающегося с поставленной проблемой и современным научно-теоретическим уровнем исследований в данной области, а также его умение работать с фактическим материалом, сжато и аргументировано формулировать результаты исследования и давать обоснованные рекомендации по решению выявленных проблем.

В выводах подводится итог работы где, следует отразить результаты проведённого исследования. Желательно указать перспективы дальнейшей разработки темы.

Рекомендуется делать выводы по каждой из поставленных задач исследования.

В списке использованных источников должны быть представлены нормативно-правовые акты, учебная литература, монографические исследования, научные статьи, статистические издания, справочники и интернет-источники.

Список должен содержать не менее 15 современных источников, изученных обучающимися (преимущественно даты издания не более 10 лет относительно года написания курсовой работы, кроме исторических тем).

На основные приведенные в списке источники должны быть ссылки в тексте курсовой работы.

4.2 Требования, предъявляемые к оформлению курсовой работы

Оформление курсовой работы должно соответствовать требованиям следующих ГОСТов (в действующей редакции):

1. ГОСТ 7.32-2001. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления;

2. ГОСТ 7.80-2000 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Заголовок. Общие требования и правила составления;

3. ГОСТ 7.1-2003. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления;

4. ГОСТ 7.82-2001. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления;

5. ГОСТ Р 7.0.12-2011. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Сокращение слов и словосочетаний на русском языке. Общие требования и правила;

6. ГОСТ Р 7.0.5-2008. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления;

7. ГОСТ 8.417-2002. Государственная система обеспечения единства измерений. Единицы величин.

Страницы текста курсовой работы должны соответствовать формату А4.

Ориентация страниц:

- для текстовой части – книжная;
- для приложений – книжная и/или альбомная.

По объему курсовая работа должна быть **не менее 20-25** и **не более 40** страниц печатного текста с интервалом 1,5, с количеством строк на странице не более 30, шрифтом Times New Roman стандартного размера (размер основного текста – 14 пт; размер шрифта сносок, таблиц, рисунков, приложений – 12 пт.), с выравниванием текста по ширине листа, абзац – 1,25 см, и соблюдением следующих параметров страниц: слева – 30 мм, сверху – 20 мм, справа – 10 мм, снизу – 20 мм.

Такие структурные элементы курсовой работы, как содержание, введение, главы, выводы, список использованных источников и приложения следует начинать с нового листа. Только параграфы продолжаются по тексту.

Расстояние между заголовками главы и параграфа – одна пропущенная строка (1,5 межстрочный интервал); между заголовком и текстом – одна пропущенная строка (1,5 межстрочный интервал).

Названия всех структурных элементов внутри работы выделяются полужирным шрифтом, без подчеркивания.

Заголовки структурных элементов курсовой работы, а именно, СОДЕРЖАНИЕ, ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, ВЫВОДЫ, СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ и ПРИЛОЖЕНИЯ следует располагать посередине строки без абзаца, без точки в конце, и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Главы необходимо нумеровать арабскими цифрами в пределах всего текста без точки. Слово «Глава» не пишется. После номера главы приводится ее название прописными буквами без точки в конце, не подчеркивая. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой. Наименование глав следует располагать посередине строки без абзаца, без точки в конце.

Номер параграфа состоит из номеров главы и параграфа, разделенных точкой. В конце номера параграфа точка не ставится. Каждая глава должна иметь не менее двух параграфов. Заголовок параграфа следует располагать посередине и печатать строчными буквами, начиная с прописной, не подчеркивая.

Шрифт всех заголовков – полужирный.

Все страницы работы (в том числе приложения) следует нумеровать арабскими цифрами. Номер страницы проставляют в центре нижней части листа без точки. Номер на титульном листе не ставится.

Оформление табличного материала

Цифровой материал, результаты расчетов и анализа, как правило, оформляются в виде таблиц, включаемых как в основную часть курсовой работы (выравнивание по центру), так и в приложения. На каждую таблицу в тексте должна быть сделана ссылка (например, «Данные таблицы 1 показывают ...»; «Результаты расчетов представлены в таблице 2.1»).

Заголовки граф и строк таблицы пишутся с прописной (заглавной) буквы в форме единственного числа, а подзаголовки граф – со строчной буквы, если они составляют одно предложение с заголовком, или с прописной (заглавной) буквы, если они имеют самостоятельное значение. В конце заголовков и подзаголовков таблиц точка не ставится.

Если все показатели, приведенные в графах таблицы, выражены в одной и той же единице физической величины, то ее обозначение необходимо помещать над таблицей справа. Если в большинстве граф таблицы приведены показатели, выраженные в одних и тех же единицах физических величин, но имеются графы с показателями, выраженными в других единицах физических величин, то над таблицей следует писать наименование преобладающего показателя и обозначение его физической величины (например, «Размеры в сантиметрах»), а в подзаголовках остальных граф приводить наименование показателей и/или обозначения других единиц физических величин. Над таблицей слева без абзацного отступом помещается надпись: «Таблица...» с указанием ее номера (знак № и точка не ставятся), после знака «дефис» (–) пишется тематический заголовок с прописной (заглавной) буквы, без подчеркивания. Точка в конце заголовка не ставится. Если наименование таблицы занимает две строки и более, то его следует записывать через один межстрочный интервал.

Нумерация таблиц может быть сквозной в пределах всей текстовой части курсовой работы (например, Таблица 1, Таблица 2 и т.д.) или в

пределах главы (например, Таблица 1.1, Таблица 1.2, где первая цифра обозначает номер главы, вторая – порядковый номер таблицы).

Не предусматривается графа «№ п/п».

В таблице не должно быть незаполненных граф и/или строк. При отсутствии данных в соответствующей графе и/или строке ставится прочерк.

Графы таблицы должны быть пронумерованы. При переносе части таблицы на другой лист в правом верхнем углу пишут: «Продолжение таблицы» и указывают ее номер. Заголовок помещают только над первой частью таблицы. При переносе, названия граф таблицы заменяются нумерацией граф арабскими цифрами. Размер шрифта в таблице – 12 пт Times New Roman.

Числовое значение показателя в таблице проставляют на уровне последней строки наименования показателя. Значение показателя, приведенное в виде текста, записывают на уровне первой строки наименования показателя. Цифры в графах таблиц должны проставляться так, чтобы разряды чисел во всей графе были расположены один под другим, если они относятся к одному показателю. В одной графе должно быть соблюдено, как правило, одинаковое количество десятичных знаков для всех значений величин.

Предпочтительно отделять таблицы от текста пустыми строками – межстрочный интервал 1,5.

Таблицу с большим количеством строк допускается переносить на другую страницу.

При переносе части таблицы на другую страницу слово «Таблица», ее номер и наименование указывают один раз **слева над первой частью таблицы**, а над другими частями **также слева** пишут слова «Продолжение таблицы» и указывают номер таблицы.

Пример оформления таблиц

Таблица 1 (или Таблица 1.1.) – Результаты выполнения контрольного упражнения «Переднее равновесие на одной ноге» (секунды)

№ испытуемого	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Н.Э.	К.Э.	Н.Э.	К.Э.
Спортсмен 1	7,5	18,2	9,2	20,9
Спортсмен 2	5,4	20,3	7,4	15,8
Спортсмен 3	2,6	16,5	3,1	13,4
Спортсмен 4	7,5	18,2	9,2	20,9

Продолжение таблицы 1

№ испытуемого	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Н.Э.	К.Э.	Н.Э.	К.Э.
Спортсмен 5	5,4	20,3	7,4	15,8
Спортсмен 6	2,6	16,5	3,1	13,4
Спортсмен 7	5,8	15,4	4,3	13,5
Спортсмен 8	9,5	19,3	5,7	11,4
Спортсмен 9	3,6	16,2	3,4	12,8
Спортсмен 10	3,4	14,2	4,8	17,2

Заголовки граф и строк таблицы следует печатать с прописной буквы, а подзаголовки граф – со строчной буквы, если они составляют одно предложение с заголовком, или с прописной буквы, если они имеют самостоятельное значение.

В конце заголовков и подзаголовков таблиц точки не ставятся.

Названия заголовков и подзаголовков таблиц указывают в единственном числе.

Разделять заголовки и подзаголовки боковика и граф диагональными линиями **не допускается**.

Заголовки граф выравнивают по центру, а заголовки строк – по левому краю.

Таблица оформляется в соответствии с рисунком 1.

«Рисунок», его номер и **через тире** наименование помещают **в центре под рисунком** с прописной буквы без точки в конце. Если наименование рисунка состоит из нескольких строк, то его следует записывать через один межстрочный интервал. Не рекомендуется выделение надписи жирным шрифтом или курсивом.

Не допускается перенос названия рисунка на страницу, следующую за той, на которой располагается рисунок.

Пример оформления рисунков



Рисунок 2 (или Рисунок 2.1) – Динамика результатов выполнения контрольного упражнения «Переднее равновесие на одной ноге»

Оформление ссылок – «Библиографическая ссылка»

Библиографические ссылки необходимо приводить в квадратных скобках, например, [2, с. 34]. Первая цифра ссылки соответствует номеру объекта в списке использованных источников, а вторая – номеру страницы, с которой взята цитата.

При невозможности указания номера страницы (например, в случае ссылки на электронный ресурс) указывается только номер источника [2].

Ссылки употребляют при цитировании, при заимствовании формул, таблиц, иллюстраций, положений.

Состав и оформление списка использованных источников

Список должен содержать источники, в большинстве своем, не старше 10 лет. На каждый используемый источник должна быть сделана библиографическая ссылка. Не допускается отделение (перенос на разные строки или страницы), инициалов от фамилий. Рекомендуется использовать неразрывной пробел.

К источникам относятся:

- нормативные правовые акты (Конституция РФ, Федеральные законы, указы Президента РФ, постановления Правительства РФ, акты федеральных органов исполнительной власти, технические регламенты и стандарты, правила, инструкции и т. д.);
- литература (учебники, учебные пособия, монографии, сборники, многотомные издания, статьи из периодических изданий и сборников);
- ресурсы Интернет (сайты, порталы).

Список использованных источников составляется в определенной последовательности:

- 1) нормативно-правовые акты;
- 2) литература;
- 3) ресурсы Интернет.

Нормативные правовые акты располагаются по степени их значимости.

Литературные источники располагаются в алфавитном порядке по фамилии первых авторов или заглавий изданий (если автор не указан).

Литература на иностранных языках указывается в латинском алфавите и размещается после перечня литературы на русском языке.

К списку использованных источников предъявляются определенные требования по оформлению.

Примеры библиографических описаний

КНИЖНЫЕ ИЗДАНИЯ

Библиографическое описание документа начинается с фамилии автора, если авторов НЕ БОЛЕЕ ТРЕХ.

Книга с ОДНИМ АВТОРОМ

Учебник, учебное пособие

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для институтов физической культуры / М. Ф. Иваницкий ; под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Суздиловского. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-68-8. - Текст : непосредственный.

2. Кравченко, А.И. Методология и методы социологических исследований : учебник для бакалавров / А. И. Кравченко. – Москва : Юрайт, 2016. – 828 с. – Серия: Бакалавр. Углубленный курс. – ISBN 978-59916-3330-7. - Текст : непосредственный.

3. Кравченко, А.И. Социология : учебник для академического бакалавриата / А. И. Кравченко. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2016. – 384 с. - Серия: Бакалавр. Академический курс. – ISBN 978-5-9916-6108-9. - Текст : непосредственный.

Монография

1. Зебзеев, В.В. Система педагогического контроля в лыжном двоеборье : монография / В. В. Зебзеев. – Пермь : ОТ и ДО; Чайковский, 2020. - 186 с. – ISBN 978-5-4367-0237-7. - Текст : непосредственный.

2. Белкина, Т.Д. Экономические и социальные функции городов. Методология анализа : монография / Т. Д. Белкина. - Москва : ИНФРА-М, 2018. - 206 с. - (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-013340-9. - Текст : непосредственный.

Книга с ДВУМЯ АВТОРАМИ

Учебник, учебное пособие

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд. испр. - Москва : Академия, 2014. –

480 с.- (Сер. Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-0491-1. – Текст : непосредственный.

2. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. - Москва : Советский спорт, 2014. - 152с. : ил. – ISBN 978-5-9718-0710-0.- Текст : непосредственный.

3. Шапцев, В. А. Теория информации. Теоретические основы создания информационного общества : учебное пособие / В.А. Шапцов, Ю.В. Бидуля. - Москва : Юрайт, 2019. - 177 с. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-02989-5. - Текст : непосредственный.

Монография

1. Абдрахимов, В.З. Экологический менеджмент : учебное пособие / В.З. Абдрахимов, А.К. Кайракбаев. - Актобе : РИО Учреждения Актюбинский университет им. академика С. Баишева, 2019. - 240 с. - ISBN 978-601-7566-55-5. - Текст : непосредственный.

2. Кожевников, С.А. Эффективность государственного управления: проблемы и методы повышения : монография / С. А. Кожевников, Е.Д. Копытова ; под ред. В. А. Ильина, Т. В. Усковой ; ФГБУН «Вологодский научный центр РАН». - Вологда : ФГБУН ВолНЦ РАН, 2018. - 208 с. - ISBN 978-5-93299-402-3. - Текст : непосредственный.

Книга с ТРЕМЯ АВТОРАМИ

Учебник, учебное пособие

1. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2017. - 274с. – Серия: Университеты России. – ISBN 978-5-534-04410-0. - Текст : непосредственный.

2. Поляков, Н. А. Управление инновационными проектами : учебник и практикум / Н. А. Поляков, О. В. Мотовилов, Н. В. Лукашов. - Москва : Юрайт, 2019. - 330 с. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-00952-1. - Текст : непосредственный.

Словари

1. Варламова, Л.Н. Управление документацией : англо-русский аннотированный словарь / Л. Н. Варламова, Л.С. Баюн, К.А. Бастрикова.

– Москва : Спутник+, 2017. - 398 с. - ISBN 978-5-9973-4489-4. – Текст : непосредственный.

Монография

1. Абдрахимов, В.З. Экологические и практические аспекты использования отходов цветной металлургии в производстве кислотоупоров и плиток для полов : монография / В. З. Абдрахимов, А. К. Кайракбаев, Е.С. Абдрахимова. – Актобе : РИО Учреждения Актюбинский университет им. академика С. Баишева, 2018. - 200 с. - ISBN 978-601-7566-37-1. – Текст : непосредственный.

Книга под ЗАГЛАВИЕМ

Библиографическое описание документа начинается с заглавия (названия), если книга написана ЧЕТЫРЬМЯ АВТОРАМИ. В области ответственности за косой чертой (/) приводятся ВСЕ авторы. Под заглавием, как правило, описываются коллективные монографии, сборники статей и т.п.

Книга с ЧЕТЫРЬМЯ АВТОРАМИ

Учебник, учебное пособие

1. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах : методические рекомендации / А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, Ю.А. Поварещенкова, Н.В. Поликарпочкина. – Москва : Советский спорт, 2014. - 128с. : ил. – ISBN 978-5-9718-0703-2. - Текст : непосредственный.

2. Педагогика физической культуры : учебник для студ. учреждений высш. образования / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин, П.С. Нагоров. ; под ред. С.Д. Неверковича. - 3-е изд., стер.;гриф. – Москва : Академия, 2014. – 368 с. – Серия: Баклавриат. – ISBN 978-5-4468-1082-6. - Текст : непосредственный.

Монография

1. Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной деятельности : монография / О.Н. Бацина, А.В. Данилова, Н.Ю. Дрейко, Ф.Д. Мухамитянов ; Министерство спорта Российской Федерации, Федеральное Государственное Бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Чайковский Государственный Институт Физической

Культуры". - Пермь : "ОТ и ДО"; Чаковский, 2017. - 123 с. – ISBN 978-5-4367-0110-0. - Текст : непосредственный.

Материалы конференции

1. Спорт и спортивная медицина : Материалы международной научно-практической конференции " Спорт и спортивная медицина", посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры, 09-11 апреля 2020 г. (г.Чайковский, Пермский край) /под общ. ред. Фендель Т.В. - Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. - 445 с. – ISBN 978-5-94720-061-4. - Текст : непосредственный + Текст : электронный.

Книга с ПЯТЬЮ И БОЛЕЕ АВТОРАМИ

При наличии информации О ПЯТИ И БОЛЕЕ АВТОРАХ приводят имена ПЕРВЫХ ТРЁХ АВТОРОВ и в квадратных скобках указывают «[и др.]»

Учебник, учебное пособие

1. Экономика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. образования / С.Н. Зозуля, М.И. Золотов, М.М. Золотов [и др.]. – Москва : Академия, 2016. - 192с. – Серия: Бакалавриат. – ISBN 978-5-4468-2373-4. – Текст : непосредственный.

Монография

1. Распределенные интеллектуальные информационные системы и среды : монография / А. Н. Швецов, А. А. Суконщиков, Д. В. Кочкин [и др.]. - Курск : Университетская книга, 2017. - 196 с. : ил. - ISBN 978-5-9909988-3-4. - Текст : непосредственный.

ГОСТЫ, СТАНДАРТЫ

1. ГОСТ Р 57564–2017. Организация и проведение работ по международной стандартизации в Российской Федерации = Organization and implementation of activity on international standardization in Russian Federation : национальный стандарт Российской Федерации : издание официальное : утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 июля 2017 г. № 767-ст : введен впервые : дата введения 2017-12-01 / разработан Всероссийским научно-исследовательским институтом стандартизации и

сертификации в машиностроении (ВНИИНМАШ). – Москва : Стандартиформ, 2017. - 43 с. - Текст непосредственный.

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Российская Федерация. Законы. Уголовный кодекс Российской Федерации : УК : текст с изменениями и дополнениями на 1 августа 2017 года : [принят Государственной думой 24 мая 1996 года : одобрен Советом Федерации 5 июня 1996 года]. - Москва : Эксмо, 2017. - 350 с. - (Актуальное законодательство). - ISBN 978-5-04-004029-2. - Текст : непосредственный.

АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ, ДИССЕРТАЦИЯ

1. Додонов, А.П. Моделирование тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров с учетом биологических ритмов и функционального состояния : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Додонов Анатолий Петрович ; Чайковский государственный институт физической культуры. - Чайковский, 2015. - 163 с.- Библиограф.: с. 126 – 149. - Текст : непосредственный.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

Учебник, учебное пособие

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для институтов физической культуры / М. Ф. Иваницкий ; под редакцией Б. А. Никитюк, А. А. Гладышева, Ф. В. Судзиловский. — 14-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-2-6. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74290.html> (дата обращения: 07.10.2020). — Режим доступа: для зарегистр. пользователей. - Текст : электронный.

Сборник

1. В творческом поиске : сборник научных трудов молодых учёных ФГБОУ ВО «ЧГИФК» / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковский государственный институт физической культуры» ; ответственный за выпуск: к.п.н., доцент В. Н. Чумаков. – Чайковский : ФГБОУ ВО "ЧГИФК", 2016. – 111 с. – ISBN 978-5-94720-052-2. – URL:

<http://89.250.222.231:96/marcweb2/Found.asp> (дата обращения: 12.10.2020). — Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.

Статья из журнала

1. Азеев А.А. Повышение эффективности тренировочного процесса тяжелоатлетов на основе биомеханического контроля текущей и эталонной траектории штанги / А.А. Азеев, А.Е. Азеев, Е.Н. Михайленко [и др.]. – Текст : электронный // Вестник спортивной науки. – 2020. - № 2. – с. 4 – 9. – ISSN: 1998-0833. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=98249> (дата обращения 13.10.2020).

САЙТЫ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Официальный сайт

1. Правительство Российской Федерации : официальный сайт. - Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://government.ru> (дата обращения: 19.02.2018). – Текст : электронный.

2. Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации : официальный сайт. – 2017. – URL: <https://rosmintrud.ru/docs/1281> (дата обращения: 08.04.2017). - Текст : электронный.

Электронная библиотека

1. IPRBOOKS : электронно-библиотечная система : сайт / учредитель ООО Компания "Ай Пи Ар Медиа". – Саратов, 2018. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74203.html> (дата обращения: 26.10.2020). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.

2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 09.07.2019). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ (статьи, главы) РЕСУРСОВ

Библиографическое описание составной части документа начинается с фамилии автора, если авторов НЕ БОЛЕЕ ТРЕХ или начинается с заглавия, если авторов ЧЕТЫРЕ ИЛИ БОЛЕЕ.

Статья, раздел из монографического издания

Статья, раздел...

...из учебника, учебного пособия

1. Аннушкина, В.В. Исторические предпосылки формирования первоначального накопления капитала / В.В. Аннушкина. – Текст : непосредственный // История экономических учений : учебное пособие / В. В. Аннушкина. - Саратов : Орион, 2018. - С. 18-29.

...из материалов конференции

1. Борина Ю.Ю. Программно-целевой подход как основа развития хоккея в Пермском крае/ Ю.Ю. Борина, Д.А. Морозов, А.В. Смирнова. – Текст : непосредственный// Экспериментальная и инновационная деятельность потенциал развития отрасли физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции "Экспериментальная и инновационная деятельность - потенциал развития отрасли физической культуры и спорта" 18-19 сентября 2020г.(г.Чайковский, Пермский край): в 2 томах. Том 1 / под общ. ред. Фендель Т.В. - Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. - с. 50-58.- ISBN 978-5-94720-054-6.

...из монографии

1. Карпунина Т.И. Системная диагностика социально-экономических проблем современного города / Т. И. Карпунина. – Текст : непосредственный // Белкина, Т.Д. Экономические и социальные функции городов. Методология анализа : монография / Т. Д. Белкина, Т. И. Карпунина. – Москва : ИНФРА-М, 2018. - С. 26-80.

Статья из сериального издания

... из журнала

• Смолякова Л.Н. Координационные способности спортсменов как основа техники лыжных ходов / Л.Н. Смолякова, С.С. Горбунов. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2020. - № 3 (981). – с. 15-17. – ISSN 0040-3601.

... из газеты

1. Ясин, Е.Г. Евгений Ясин: «Революция, если вы не заметили, уже состоялась» : [об экономической ситуации : беседа с научным руководителем Национального исследовательского университета «Высшая

школа экономики», Москва / [записал П. Каныгин]. – Текст : непосредственный // Новая газета. – 2017. – 22 дек. (№ 143). – С. 6-7.

... с сайта в сети Интернет

1. Бахтурина, Т.А. От MARC 21 к модели BIBFRAME: эволюция машиночитаемых форматов Библиотеки конгресса США : [презентация] : материалы Международной научно-практической конференции «Румянцевские чтения 2017», Москва, 18-19 апреля 2017 г.] / Т. А. Бахтурина. – Текст : электронный // Теория и практика каталогизации и поиска библиотечных ресурсов : электронный журнал. – URL: <http://www.nilc.ru/journal/>. – Дата публикации: 21 апреля 2017.

5 ЗАЩИТА КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Защита проводится публично. Студент, защищающий курсовую работу, должен сделать сообщение о проделанной работе продолжительностью 7-10 минут. В сообщении излагаются основные задачи, пути их реализации, описывается ход исследования, методы, использованные студентом при разработке темы, а также результаты исследования.

Электронная презентация курсовой работы должна быть составлена и представлена таким образом, чтобы в смысл работы вник человек, который не имеет никакого отношения к проведенному исследованию. Это важно потому, что члены принимающей комиссии физически не могут подробно изучить все курсовые работы, представленные на защиту. Правильно составленная презентация дает возможность и преподавателям, и слушателям, за короткий промежуток времени вникнуть в суть изучаемых проблем и способов их решения.

Создание слайдов производится в программе Microsoft Power Point.

Все слайды должны быть выдержаны в едином стиле. Количество используемых шрифтов – не более двух. Количество используемых цветов для текста (автофигур, диаграмм и т.д.) – не более четырех.

Слайды с большим числом цветов мешают восприятию информации.

Старайтесь не использовать нестандартные шрифты (дополнительно установленные). Избегайте разных фонов на слайдах, если это невозможно продумайте хотя бы отдельные элементы, которые будут повторяться из слайда в слайд. Избегайте разной анимации при переходе слайдов и разной анимации объектов.

Заголовки должны привлекать внимание аудитории и содержать обобщающие ключевые положения слайда. В конце заголовков точка не ставится.

Наиболее важная информация (выводы, определения, правила и др.) должна быть представлена более крупным и выделенным шрифтом

(например, жирный шрифт 24 размера). Основной текст должен быть, как минимум, 18 размера.

Изложение материала в слайде должно быть кратким. Время глаголов должно быть везде одинаковым. Несущественная информация, являющаяся не принципиальной для понимания излагаемого материала в слайде, не располагается.

Графика в слайдах используется только в том случае, если она несет смысловую нагрузку. Избегайте фоновой графики, которая будет отвлекать от самой презентации.

В ходе создания презентации курсовой работы, студент, на основании составленного к защите доклада выделяет отдельные слайды.

Первым слайдом всегда является лист с первичной информацией о работе (это тема курсовой работы, ФИО студента, руководителя).

На втором слайде чаще всего представляется информация, с помощью которой обосновывается актуальность представленного исследования.

На третьем-четвертом слайде помещается цель, задачи, объект, предмет и контингент исследования.

На последующих слайдах кратко и наглядно представляется ход исследования (раскрывается содержание основных понятий темы, указываются факторы, функции, свойства, особенности и пр. нюансы изучаемой темы).

Обязательным слайдом должен быть слайд с основными выводами исследования.

Последним слайдом дублируется первый слайд с первичной информацией о работе.

6 ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»

1. Анализ компонентов соревновательной деятельности (на примере избранного вида спорта).
2. Анализ результатов соревновательной деятельности (на примере отдельного атлета).
3. Вопросы моделирования соревновательной деятельности спортсменов избранного вида спорта.
4. Классификация и характеристика средств восстановления, применяемых в избранном виде спорта.
5. Использование среднегорья в системе подготовки спортсменов избранного вида спорта.
6. Спортивная тренировка спортсменов избранного вида спорта в условиях жаркого климата.
7. Особенности развития выносливости юных спортсменов избранного вида спорта.
8. Формирование волевых качеств спортсменов избранного вида спорта в процессе спортивной деятельности.
9. Теоретическое обоснование контроля в системе подготовки спортсменов избранного вида спорта.
10. Особенности физической подготовки лыжников-гонщиков к марафонским дистанциям.
11. Влияние занятий лыжными гонками на формирование личностных качеств.
12. Методика развития силовых способностей спортсменов избранного вида спорта.
13. Особенности планирования подготовки спортсменов избранного вида спорта.
14. Средства и методы восстановления в избранном виде спорта.
15. Подготовка спортсменов избранного вида спорта в подготовительном периоде.
16. Подготовка спортсменов избранного вида спорта в соревновательном периоде.
17. Подготовка спортсменов избранного вида спорта к главным соревнованиям сезона.
18. Подготовка спортсменов избранного вида спорта в переходном периоде.
19. Планирование тренировочного процесса спортсменов избранного вида спорта в годичном цикле подготовки.

20. Взаимосвязь планирования и контроля в избранном виде спорта.
21. Игровой и соревновательный методы в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов избранного вида спорта.
22. Тренажеры, технические средства и приспособления в избранном виде спорта.
23. Врачебно-педагогический контроль за состоянием подготовленности спортсменов избранного вида спорта.
24. Физическая подготовка спортсменов избранного вида спорта.
25. Техническая подготовка спортсменов избранного вида спорта.
26. Тактическая подготовка спортсменов избранного вида спорта.
27. Психологическая подготовка спортсменов избранного вида спорта.
28. Этапы и методы спортивного отбора в избранном виде спорта.
29. Средства и методы спортивной тренировки в ИВС.
30. Спортивное долголетие и его характеристика.
31. Особенности построения годичной подготовки в зимних видах спорта.
32. Общая структура учебно-тренировочного занятия и характеристика его составных частей.
33. Типы учебно-тренировочных занятий в ИВС и их характеристика.
34. Формы организации учебно-тренировочных занятий в ИВС и их характеристика.
35. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах подготовки.
36. Текущее и оперативное планирование в зимних видах спорта.
37. Виды контроля в ИВС и их характеристика.
38. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС.
39. Контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью в спорте.
40. Самоконтроль на занятиях ИВС.
41. Учёт и отчетность в процессе спортивной подготовки.
42. Технические средства, компьютерное и интернет обеспечение в спорте.
43. Материально-техническая база по ИВС.

ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

1. Анализ техники и методики обучения коньковым лыжным ходам: учеб.-метод. пособ./сост. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.- М.: Советский спорт, 2011. – 168 с.
2. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: методика преподавания: учеб. пособие для сред. пед. учеб. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 1999. – 208 с.
3. Багин Н.А., Иванов М.П. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. [Текст]: учеб.-метод. пособие - изд. 2, доп. – Великие Луки: ФГБОУ ВПО ВЛГАФК, 2014.- 62 с.
4. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека [Электронный ресурс]/ Бальсевич В.К. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16828.html>. – ЭБС «IPRbooks».
5. Баряев А.А. Система подготовки спортсменов-инвалидов в паралимпийском и сурдлимпийском спорте: учебное пособие – СПб, 2015. – 183 с.
6. Биатлон. Спортивная деятельность – тренировки – соревнования: учебник/ под общ.руков. Ницше К. – Висбаден, 1998. – 355 с.
7. Бреслав И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте [Электронный ресурс]: руководство для изучающих физиологию человека/ Бреслав И.С., Волков Н.И., Тамбовцева Р.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2013. – 336 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40776.html>. – ЭБС «IPRbooks».
8. Брискин Ю.А. и др. Адаптивный спорт: учеб.пос. – М: Советский спорт, 2010. – 316 с.

9. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс] / Верхошанский Ю.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16825.html>. – ЭБС «IPRbooks».
11. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость [Электронный ресурс] / Верхошанский Ю.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2014. – 80 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40825.html>. – ЭБС «IPRbooks».
12. Виноградов П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс]/ Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40927.html>. – ЭБС «IPRbooks».
13. Врублевский Е.П., Лихачёв О.Е., Врублевская Л.Г. Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита: Учебное пособие. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 228 с., ил.
14. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 208 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55552.html>. – ЭБС «IPRbooks».
15. Гаскил С. Беговые лыжи для всех: пособ. – Мурманск: Тулома, 2009. – 192 с.

16. Горбунов С.А., Поторочина С.В. Техника передвижения на лыжах коньковым ходом и методика обучения: методические рекомендации – Чайковский: ЧГИФК, 2005. – 19 с.
17. Горбунов С.С. Материалы для подготовки к лекционным занятиям по дисциплине: «Профессиональное спортивное совершенствование»: учебное пособие-Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2015. – 114 с
18. Горбунов С.С. Обучение технике передвижения на лыжах в условиях дефицита учебного времени: дис. – Тула, 2010. – 167 с.
19. Горбунов С.С. Особенности подготовки лыжников-спринтеров: учебно-методическое пособие. – Чайковский: ЧГИФК, 2013. – 47 с.
20. Горбунов С.С. Особенности подготовки лыжников-спринтеров: учебно-методическое пособие. – Чайковский: ЧГИФК, 2013.
21. Горбунов С.С., Миронов А.Ю. Обучение технике способов передвижения на лыжах в бесснежный период и на снегу: учебно-методическое пособие / - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2010. – 27 с.
22. Горбунов С.С., Смолякова Л.Н. Теория спорта высших достижений. [Электронный ресурс]. – для преподавателей и студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура. – Чайковский: ФГБОУ ВО "ЧГИФК", 2016. – 337 с.
23. Григорьева И.И. Образование и спортивная подготовка. Процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса [Электронный ресурс]/ Григорьева И.И., Черноног Д.Н. – Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 296 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55560.html>. – ЭБС «IPRbooks».
24. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П., Маринич В.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 232 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55567.html>. – ЭБС «IPRbooks».

25. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П., Маринич В.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 232 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55567.html>. – ЭБС «IPRbooks».
26. Дёшин Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешённых и запрещённых в спорте [Электронный ресурс]: справочник/ Дёшин Р.Г. – Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 64 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55555.html>. – ЭБС «IPRbooks».
27. Дунаев К.С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки [Текст]: автореф. дис. «докт. пед. наук»/ Дунаев Константин Степанович. – СПб., 2008. – 49 с.
28. Евстратов В.Д. Коньковый ход? Не только М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208с.
29. Единая всероссийская спортивная классификация 2015-2018 гг [Электронный ресурс]: зимние виды спорта / - Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 134 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55574.html>. – ЭБС «IPRbooks».
30. Занковец В.Э. Энциклопедия тестирований [Электронный ресурс] / Занковец В.Э. – Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57802.html>. – ЭБС «IPRbooks».
31. Зверева С.Н. Стрелковая подготовка в биатлоне: учебно-метод.пос. – Чайковский: ЧГИФК,2008. – 69 с.
32. Зверева С.Н. Стрелковая подготовка в ВУЗе: учеб.-мет. пособ. - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2014. – 83 с.
33. Здоровьесберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте: учеб.-метод. пособ. – СПб.: Книжный дом, 2008. – 312 с.
34. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография. – М.: Советский спорт, 2013. – 352 с., ил.

35. Зубрилов Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста [Электронный ресурс]: монография/ Зубрилов Р.А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2013. – 296 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40815.html>. – ЭБС «IPRbooks».

36. Иорданская Ф.А. Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие ее эффективность [Электронный ресурс]: монография / Иорданская Ф.А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2015. – 160 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40848.html>. – ЭБС «IPRbooks».

37. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки [Текст]: монография: В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288с. («Спорт без границ»).

38. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века [Электронный ресурс]: научные основы и построение тренировки/ Иссурин В.Б. – Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 464 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57797.html>. – ЭБС «IPRbooks».

39. Капилевич Л.В. Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Капилевич Л.В. – Электрон. текстовые данные. – Томск: Томский политехнический университет, 2011. – 142 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34729.html>. – ЭБС «IPRbooks».

40. Кожокин В.Ф. Теория и методика обучения лыжной подготовке [Электронный ресурс]: метод.реком. – СПб, 2004. – 15 с.

41. Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника: учебно-метод.пос. – СПб.: Изд-во «Олимп - Спб», 2004. – 92 с.

42. Колыхматов В.И. Развитие специальной выносливости высококвалифицированных лыжников-гонщиков, специализирующихся в спринтерских видах гонок в годичном цикле подготовки [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук - М, 2014. – 24 с.

43. Костарева С.В. Средства по общей физической подготовке студентов на занятиях по лыжному спорту: Методические рекомендации. – Чайковский: ЧГИФК, 2006. – 31 с.

44. Кузьменко Г.А. Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ [Электронный ресурс]: программа курса повышения квалификации для тренеров детско-юношеских спортивных школ/ Кузьменко Г.А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Прометей, 2013. – 54 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/24017.html>. – ЭБС «IPRbooks».

45. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.

46. Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, ДЮШ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.

47. Лысова И.А. Информативность показателей перспективности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства [Электронный ресурс]: монография/ Лысова И.А., Лысов П.К. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2014. – 212 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22451.html>. – ЭБС «IPRbooks».

48. Макаров А.Г., Сорокин С.Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам: учеб.пос. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. – 140 с.

49. Мараховская О.В. Технология модульного обучения в лыжной подготовке студентов: автореф. дис. – Набережные Челны, 2012. – 21 с.

50. Медико-биологические аспекты подготовки биатлонистов: новые факты, исследования, технологии (зарубежный опыт). [Текст]: научно-методическое пособие / Михалев В.И., Аикин В.А. и др. - М: Советский спорт, 2014. – 82 с., ил.

51. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 280 с.
52. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации. [Текст]: Сборник документов и материалов/ Под общ.ред. Нагорных Ю.Д. - 2-е изд., с измен. и допол. – М.: Советский спорт, 2014. – 338 с.
53. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – М.: Спорт, 2016. – 216 с.
54. Олюнин А.П. Роль психологических факторов в подготовке лыжников-гонщиков к соревнованиям [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособ. – СПб, 2005. – 40 с.
55. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. Учебное пособие. Ижевск. Издательский дом «Удмуртский университет», 1999. – 208 с.
56. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 класс: методическое пособие / В.В. Осинцев. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 267 с.
57. Петров Р.Е. Физическая подготовка лыжников-гонщиков с учетом биоэнергетических типов: автореф. дис.канд. пед. наук- Набережные Челны, 2014. – 22 с.
58. Пешков А.А. Формирование готовности будущих специалистов по физической культуре к реализации спортивно-ориентированного физического воспитания (на примере лыжных гонок): автореф.диссерт. – Малаховка, 2009. – 20 с.
59. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки [Электронный ресурс] / Питер Дж. Л. Томпсон - Электрон. текстовые данные. – М.: Человек, 2013. – 192 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27552.html>. – ЭБС «IPRbooks».
60. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.: ил. – (Спорт без границ). – 2 экз.

61. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: научно-методическое пособие. - М.: Спорт, 2016. - 184 с.
62. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Электронный ресурс] / Попов В.Б. – Электрон. текстовые данные. – М.: Человек, 2012. – 224 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27542.html>. – ЭБС «IPRbooks».
63. Попов Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте: учебник для студ. учреждений высш. образования / Г. И. Попов. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 192 с.).
64. Попов Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне [Электронный ресурс] / Попов Д.В., Грушин А.А., Виноградова О.Л. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2014. – 80 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40826.html>. – ЭБС «IPRbooks».
65. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданович. 4-е издание – М.: Просвещение, 2007. – 182 с.
66. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: методическое пособие/ С.Н. Португалов [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2012. – 59 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57765.html>. – ЭБС «IPRbooks».
67. Профессиональные стандарты. Сборник 2. «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Спортивный судья» [Электронный ресурс]: документы и методические материалы/ - Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 280 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55585.html>. – ЭБС «IPRbooks».

68. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 319 с.
69. Раменская Т.И. Россия – великая лыжная держава 20 столетия (Спорт. итоги лыжных гонок). - М., 2002. – 176 с.
70. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.
71. Раменская Т.И., Баталов А.Г «Лыжный спорт». Учебное пособие для самостоятельной работы студентов ВУЗов М.: Физическая культура, 2005. – 224с.
72. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки. [Текст]: учебник / Раменская Т.И., Баталов А.Г. – гриф МО. – М.: «Буки и Веди», 2015. – 564 с.
73. Рекомендации для руководителей физкультурно-оздоровительных клубов инвалидов по организации занятий физической культурой и спортом и распределению спортсменов на группы по степени функциональных возможностей [Текст] / авт.-сост. Н.А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 216 с.
74. Сергеев Г.А., Мурашко Е.В., Сергеева Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Учебник Лыжный спорт: М.: «Издательский центр Академия», 2012. – 176 с.
75. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: Монография. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.: ил.
76. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Серова Л.К. – Электрон. текстовые данные. – М.: Человек, 2011. – 160 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27589.html>. – ЭБС «IPRbooks».
77. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов [Электронный ресурс]: настольная книга тренера/ Туманян Г.С. – Электрон. текстовые

данные. – М.: Советский спорт, 2006. – 496 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57786.html>. – ЭБС «IPRbooks».

78. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон [Электронный ресурс] / - Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2014. – 28 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57660.html>. – ЭБС «IPRbooks».

79. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс] / - Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2014. – 28 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57665.html>. – ЭБС «IPRbooks».

80. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий. Видякин М.В. Изд-во: Учитель, 2006. – 171 с.

81. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник. – М. Советский спорт, 2010. – 392 с.

82. Чумаков В.Н., Каринцев И.А. Организация занятий по лыжной подготовке в образовательных учреждениях: методические рекомендации / - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2004. – 36 с.

83. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Яковлев Б.П. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40790.html>. – ЭБС «IPRbooks».

БЛАНК-ЗАДАНИЕ НА КУРСОВУЮ РАБОТУ

«Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу по дисциплине

Теория и методика избранного вида спорта

Выдано студенту _____

Курс _____ группа _____

1. Тема _____

2. Сроки выполнения и сдачи работы _____

План выполнения курсовой работы

сроки	Виды работы
Первый месяц семестра	1. Выбор темы курсовой работы и её предварительное обсуждение с руководителем 2. Поиск, подбор, систематизация и анализ материала по теме курсовой работы 3. Составление плана курсовой работы и его обсуждение с руководителем
Второй месяц семестра	Написание чернового варианта работы
Третий месяц семестра	Написание окончательного варианта работы
Четвёртый месяц семестра	Представление курсовой работы на рецензию руководителю и её защита

Руководитель _____
(подпись преподавателя, дата)

Задание к исполнению принял _____
(подпись студента, дата)

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методика зимних видов спорта

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине: «Теория и методика избранного вида спорта»

На тему: «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КОНЬКОВЫМ ХОДАМ»

Исполнитель:
Студент 21 группы,
ОФО

Иванов Александр
Юрьевич

подпись, дата

Научный руководитель
Старший преподаватель

Смолякова Лилия
Николаевна

подпись, дата

Дата защиты: _____

Оценка: _____

Чайковский, 20__

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
1 ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 9-11 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
1.1 Характеристика начинающих лыжников-гонщиков	5
1.2 Особенности развития физических качеств на этапе начальной подготовки	8
2 КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	12
2.1 Понятие «Координационные способности»	14
2.2 Виды координационных способностей	17
3 МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ...	20
3.1 Методы развития координационных способностей	21
3.2 Методы оценки координационных способностей	24
3.3 Методика развития координационных способностей у юных лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки	27
ВЫВОДЫ	30
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	32
ПРИЛОЖЕНИЯ	35