

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.11.2023 11:26:00  
Уникальный программный идентификатор:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

**Методические указания по выполнению и защите курсовой работы по  
дисциплине  
«Технологии спортивной тренировки в спортивном туризме»**

Для обучающихся по направлению подготовки  
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм  
профиль «Спортивно-оздоровительный туризм»

Разработчик:  
Мельников Д.А., к.п.н.,  
доцент

Рассмотрено на заседании кафедры ТМиОТ  
Протокол от « 11 » апреля 2023 г. № 12

Чайковский 2023

Мельников Д.А. Технологии спортивной тренировки в спортивном туризме: методические указания по выполнению курсовой работы для студентов заочной и дневной формы обучения по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, профиль «Спортивно-оздоровительный туризм» / Д.А. Мельников – г. Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2023. – 32 с.

В методических указаниях изложены общие требования к курсовой работе; структура, содержание, правила оформления курсовой работы. Представлена примерная тематика тем курсовых работ по дисциплине, даны рекомендации по подготовке работы. Представлен список основной литературы по предлагаемым темам.

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, профиль «Спортивно-оздоровительный туризм».

Заведующий кафедрой ТМиОТ к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Мокрушина И.А.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент \_\_\_\_\_ Синяк Е.Д.

Заведующий учебным отделом \_\_\_\_\_ Сабурова Н.Н.

## Содержание

Введение	4
1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	7
1.1 Цель и задачи курсовой работы	7
1.2 Структура и требования к оформлению курсовой работы	8
1.3 Рекомендации по этапам написания курсовой работы	10
1.4 Требования к структуре и содержанию курсовой работы	13
1.5 Требования к оформлению курсовой работы	19
2. СДАЧА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ПРОВЕРКУ НАУЧНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ С ВОЗМОЖНОСТЬЮ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ДОРАБОТКИ	22
2.1 Устранения замечаний в курсовой работе	22
2.2 Доработка курсовой работы в случае возникновения замечаний у руководителя	23
2.3 Окончательная сдача курсовой работы руководителю на проверку	23
2.4 Оценка курсовой работы	23
2.5 Ответственность студента	25
3. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВОЙ РАБОТЫ	26
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	27
ПРИЛОЖЕНИЯ	28

## **ВВЕДЕНИЕ**

Курсовая работа – задание, которое выполняется студентами высших учебных заведений в определённый срок и по определённым требованиям.

Курсовая работа одна из форм проверки и оценки усвоенных знаний, получения информации о характере познавательной деятельности, уровне самостоятельности и активности студентов в учебном процессе. Студенты углубляют знания путем самостоятельного обращения к специальной литературе, вспомогательным и справочным пособиям, овладением методиками исследования.

Самостоятельная работа студента при выполнении курсовой работы направлена на:

- закрепление, углубление и обобщение знаний по дисциплине;
- формирование навыков самостоятельной работы с различными видами источников по заданной проблеме (теме);
- формирование навыков подбора, обработки и систематизации материала (информации) по заданной тематике;
- формирование навыков грамотного обобщения текста, его оформления и подготовки к защите;
- формирование навыков формулирования выводов и оформления их в различной форме (текст, таблицы, графики, схемы).

Подготовка и написание курсовой работы позволит студенту в дальнейшем сознательно подойти к выбору темы выпускной квалификационной работы и качественному её выполнению.

Курсовая работа по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в спортивном туризме» направлена на формирование, закрепление и оценку уровня сформированности следующих компетенций:

- ОПК-3. Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
- ОПК-8 Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ
- ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
- ОПК-14 Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг

В результате изучения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты освоения:

*Знать:*

- перечень средств и методов обучения двигательным действиям и их реализации в учебно-тренировочной и рекреационно-оздоровительной деятельности;
- суть педагогического контроля в спортивной деятельности;
- инновационные технологии туристских и рекреационно-оздоровительных услуг.

*Уметь:*

- проводить занятия по обучению технике выполнения упражнений в спортивно-оздоровительном туризме, развитию физических качеств и воспитанию личности учащихся;
- разрабатывать предложения по коррекции программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения на основе результатов контроля и анализа;

- проводить оценку физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся разного возраста и уровня подготовленности по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации населения;
- использовать инновационные технологии туристских и рекреационно-оздоровительных услуг.

*Владеть:*

- способностью выполнения базовых элементов в технике спортивного туризма;
- внедрением инновационных технологий туристских и рекреационно-оздоровительных услуг.

Курсовая работа по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в спортивном туризме» выполняется студентом самостоятельно на основе изучения и анализа лекций, учебной и научной литературы, законодательства РФ и материалов, характеризующих сферу физической культуры, спорта и туризма.

# 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

## 1.1 Цель и задачи курсовой работы

Курсовая работа – один из основных видов самостоятельной работы студентов, представляющий собой изложение полного ответа на теоретический вопрос по содержанию учебной дисциплины, практического задания (исследования) по конкретной теме контрольной работы и её защиты. Она имеет теоретическую составляющую анализа актуальных вопросов теории, а также содержит анализ практического опыта, изучаемого студентом в рамках дисциплины.

Написание курсовой работы является одной из важнейших обязательных форм самостоятельной работы студентов в процессе их профессиональной подготовки.

Курсовая работа является формой текущего контроля и оценки знаний и навыков студента. Данный вид контроля позволяет объективно оценить уровень подготовленности и самостоятельности студента по изучаемой дисциплине, поэтому выполнение курсовой работы является обязательным условием для допуска к экзамену по дисциплине.

*Цель курсовой работы:* привить студентам навыки самостоятельной работы с литературными источниками, статистической отчетностью, справочной документацией; подбирать, систематизировать и анализировать конкретный материал; на основе анализа делать соответствующие выводы и предложения по теме исследования; письменно излагать свои мысли, правильно оформлять работу и публично её защитить.

*Задачи курсовой работы:*

- изучение литературы, справочных и научных источников по теме работы;
- самостоятельный анализ основных концепций по изучаемой проблеме, выдающихся специалистов;

- уточнение основных понятий по изучаемой проблеме;
- определение объекта и предмета исследования по курсовой работе;
- резюмирование предварительно полученных выводов. Более глубокое их изучение возможно в рамках подготовки выпускной квалификационной работы.

## **1.2 Структура и требования к оформлению курсовой работы**

Самостоятельность выполнения курсовой работы заключается в том, что в ней должно содержаться собственное мнение автора по всем рассматриваемым вопросам. При этом автор должен самостоятельно с привлечением фактов, статистики, графиков, рисунков, таблиц и логических рассуждений обосновывать свое мнение и получаемые выводы.

Контрольная работа по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в спортивном туризме» относится к базовой части блока «Дисциплины» образовательной программы, следовательно, ее содержание должно соответствовать проблематике дисциплины. Законченность работы означает, что в работе должна быть поставлена конкретная цель, связанная с рассматриваемой в рамках темы проблемой исследования (с учетом специфики дисциплины). Эта цель должна быть обязательно достигнута в работе, что означает наличие конкретных выводов, результатов и рекомендаций согласно поставленной цели самостоятельно полученных автором в ходе написания работы. Данные требования к курсовой работе необходимы студенту, так как данная практическая работа является важным аргументом написания выпускной квалификационной работы.

При написании курсовой работы автор должен уметь излагать свое собственное видение проблемы, подбирать необходимую научно-методическую литературу, проводить анализ объекта исследования и уметь систематизировать, критически осмысливать и корректно приводить в работе мнения специалистов по данной проблеме.



Курсовая работа должна быть оформлена согласно требованиям, предъявляемым к данному виду работы.

Необходимые требования для оформления курсовой работы:

- титульный лист (приложение А);
- содержание;
- основная часть (изложение теоретических вопросов и решение тестов, оформление таблиц, графиков и рисунков) (приложение Б);
- список литературы (приложение В);
- приложение (при наличии).

К текстовому варианту курсовой работы прилагается электронная версия.

Выполнение курсовой работы осуществляется в несколько этапов:

1. Выбор темы.
2. Составление рабочего плана курсовой работы.
3. Подбор литературы и формирование информационной (теоретической, статистической и др.) базы курсовой работы.
4. Выполнение поставленных в плане задач курсовой работы.
5. Сдача курсовой работы на проверку научному руководителю с возможностью последующим устранение замечаний.
6. Доработка курсовой работы в случае возникновения замечаний у руководителя.
7. Представление готовой версии курсовой работы научному руководителю.
8. Защита курсовой работы.

Сроки этапов уточняются в начале изучения дисциплины преподавателем.

Студент совместно с преподавателем составляет план исследования; определяет структуру работы, уточняет сроки выполнения работы по этапам; определяет необходимую научно-методическую литературу и другие

материалы, проверяет ход выполнения работы, даёт ей предварительную оценку.

Студент, не представивший в установленный срок курсовую работу или получивший неудовлетворительную оценку, считается имеющим академическую задолженность.

### **1.3 Рекомендации по этапам написания курсовой работы**

#### *1. Выбор темы.*

Выбор темы курсовой работы производится студентом из списка предложенных тем преподавателем, ведущим дисциплину.

Выбор темы согласовывается с преподавателем дисциплины и составляется план курсовой работы. В том случае, если студент желает выбрать другую тему курсовой работы, он обязательно должен согласовать это с преподавателем, обосновав причины изменения темы.

В случае, если выбор темы не был согласован с преподавателем, контрольная работа к проверке не допускается и оценивается как «неудовлетворительно».

#### *2. Составление рабочего плана курсовой работы.*

Составление рабочего плана – это наиболее важная подготовительная часть к ее написанию. План курсовой работы обязательно согласовывается с преподавателем. В окончательном виде план курсовой работы формирует большую часть выполнения курсовой работы.

Итоговая оценка за выполнение курсовой работы, выставляемая в ведомость, в большей степени определяется соответствием плана курсовой работы и ее содержанию и полученным результатам, выводам, поэтому все формулировки в плане должны быть максимально конкретны.

План курсовой работы должен отражать основную идею работы и содержать формулировку решаемой проблемы, цели и задачи работы, а также определение объекта (конкретного, выбранного самим автором) и предмета

исследования. При составлении рабочего плана также определяется предполагаемая структура курсовой работы, определяются рабочие названия ее глав и параграфов с привязкой к сформулированным задачам и рассматриваемым в них вопросам. Кроме того, план курсовой работы должен содержать предварительный список литературы и источников информации.

Рабочий план может корректироваться по ходу выполнения курсовой работы при обязательном его согласовании с преподавателем.

План составляется на основе предварительного изучения литературы по выбранной проблеме исследования. В качестве основной литературы рекомендуется использовать учебно-методические пособия, учебные пособия, монографии, специальную научно-методическую литературу и учебники.

Формулировка решаемой проблемы (обоснование актуальности) заключается в выделении конкретной актуальной проблемы (вопроса) по тематике курсовой работы, требующей решения. Желательно, чтобы обоснование актуальности поднимаемой проблемы сопровождалось научно-методическими данными и примерами из организации и проведения туристских мероприятий. Формулировка решаемой проблемы должна отвечать на вопрос: Почему необходимо рассматривать именно эту проблему, в чём проблема данной темы?

*Цель работы* формулируется максимально конкретно и должна отражать в работе проблему и логически вытекать из нее. Цель должна отвечать на вопрос: для чего именно пишется данная работа?

Обычно определение цели работы начинается со слов «выявить», «оценить», «выработать рекомендации», «обосновать» и т.д.

*Задачи работы* формулируются исходя из поставленной цели, разбивают ее на этапы и отвечают на вопрос: что необходимо сделать, чтобы достичь поставленной цели?

Обычно задачи условно делятся на теоретические, методические и практические и определяют общую структуру работы:

– теоретические задачи, как правило, предполагают научное реферирование уже известных положений различных авторов по выбранной проблематике;

– методические – рассмотрение существующих методик и подходов и построение на этой основе своей методики или концепции проводимого исследования (или обоснование выбора использования чьей-то чужой);

– практические – непосредственный анализ, практические расчеты и выработку рекомендаций.

*Объект исследования* в курсовой работе (например может быть) – процесс многолетней подготовки спортсменов по спортивному туризму, конкретные, выбранные автором работы, тренировочный процесс для определённого контингента, анализ которых проводится в курсовой работе.

*Предмет исследования* – это те аспекты функционирования структурных элементов, с акцентом на которые мы его исследуем, выделяя его главные, наиболее существенные признаки. Предмет исследования чаще всего напрямую вытекает из темы курсовой работы или тесно связан с ней. И объект, и предмет исследования должны быть определены максимально конкретно.

Структура и содержание курсовой работы определяются исходя из поставленных цели и задач. В курсовой работе необходимо выделить не менее двух глав: первая должна быть посвящена теоретическим аспектам проблемы, вторая глава – прикладная. Главы, в свою очередь, разбиваются на параграфы, по 3-4 в каждой. Каждая глава и параграф курсовой работы должны иметь свое название, максимально отражающее их содержание, при этом не должно быть совпадений формулировок названия составных частей работы (глав, параграфов, приложений) друг с другом, а также с названием самой работы.

3. *Подбор литературы и формирование информационной (теоретической, методической и др.) базы курсовой работы.*

После согласования плана курсовой работы и уточнения целей и задач выполняется уточнение предварительного списка литературы. Подбор литературы осуществляется самостоятельно, однако в случае возникновения проблем с поиском литературы необходимо обращаться непосредственно к руководителю. Рекомендуется осуществлять подбор литературы согласно поставленным задачам с преимущественным использованием научно-методической литературы, посвященной организации и проведению соревнований по спортивно-оздоровительному туризму.

#### *4. Выполнение поставленных в плане задач курсовой работы.*

После уточнения списка научно-методической литературы и информационной базы курсовой работы следует перейти к написанию ее основной части, то есть выполнению поставленных задач. Следует отметить, что существуют определенные требования к структуре курсовой работы и содержанию ее отдельных частей.

### **1.4 Требования к структуре и содержанию курсовой работы**

Курсовая работа имеет определенную структуру. Она состоит из следующих частей:

- 1) титульный лист;
- 2) содержание;
- 3) введение;
- 4) основная часть;
- 5) заключение;
- 6) список используемой литературы;
- 7) приложение.

*Титульный лист* содержит следующие реквизиты: наименование вуза, кафедры, название дисциплины, тема курсовой работы, исполнитель (студент

(ка) номер группы, дата, подпись; преподаватель (фамилия, имя, отчество, должность), дата, подпись, год и населенный пункт (приложение А).

*Содержание.* Курсовая работа обязательно должна иметь содержание, т. е. перечень всех заданий, содержащихся в работе, с указанием страниц их начала. В курсовой работе содержание идет сразу после титульного листа. В качестве примера по оформлению содержания можно использовать содержание к данным методическим указаниям.

*Введение.* Введение должно подготовить читателя к восприятию основного текста работы. Введение состоит из обязательных частей, которые необходимо методически грамотно сформулировать (таблица 1).

Таблица 1 – Структура введения курсовой работы.

<i>Элемент введения</i>	<i>Комментарий к формулировке</i>
Актуальность темы	Раскрыть суть исследуемой проблемы, показать ее актуальность и степень анализа научно-методической литературы. Желательно при демонстрации актуальности привести ряд научных или фактических данных, характеризующих важность проблемы. Избегайте при формулировке актуальности использования общеизвестных высказываний (например, общепринятых определений). Ссылки на список литературы во введении обычно не приводят. В целом актуальность прописывается одним-двумя абзацами, занимая не более половины страницы.
Цель работы	Должна заключаться в решении исследуемой проблемы путем ее анализа и практической реализации.
Задачи работы	Определяются исходя из цели работы. Формулировки задач необходимо делать как можно более тщательно, поскольку описание их решения должно составить содержанию основная часть и параграфам работы. Как правило, формулируются три задачи.
Объект исследования	Дать определение процессу подготовки спортсменов в спортивном туризме, на которое направлена исследовательская деятельность.
Предмет исследования	Дать определение планируемому к исследованию конкретным свойствам объекта или функционирования структурных элементов, которые мы исследуем. Предмет исследования вытекает из темы

	курсовой работы.
Информационная база исследования	Перечислить источники информации, используемые для исследования.
Практическая значимость исследования	Не носит обязательного характера. Наличие сформулированных направлений реализации полученных выводов и предложений придает работе большую практическую значимость. Обычно отвечает на вопрос, где или при решении каких проблем могут быть использованы выводы (результаты), полученные в работе.
Структура работы	Кратко изложить содержание параграфов работы. Вначале дается количественная характеристика: «Курсовая работа выполнена на № страницах, состоит из введения, основной части, заключения и № приложений, проиллюстрирована № рисунками, № схемами и № таблицами, содержит список литературы из № источников.

Объем введения составляет 1-2 страницы. Актуальность, цель, задачи, объект и предмет исследования берутся из составленного плана курсовой работы.

Основная часть (изложение теоретических вопросов). Основная часть курсовой работы, как правило состоит из двух глав. Содержание глав должно точно соответствовать теме работы и полностью её раскрывать. Главы курсовой работы должны показать знания и умения автора чётко, логично и аргументировано излагать материал. Изложение материала подчиняется поставленной цели и задачам курсовой работы и должно быть последовательным и логичным. Особое внимание следует обращать на логические переходы от одной главы к другой, от параграфа к параграфу, а внутри параграфа – от вопроса к вопросу. Изложение материала должно быть конкретным и опираться на результаты практики, при этом важно не просто описание, а критический разбор и анализ полученных данных.

В основной части курсовой работы должны присутствовать иллюстрации (таблицы, рисунки, карты, схемы, графики и т.п.) с соответствующими ссылками и комментариями. Рекомендуется основную

часть работы разделять на две главы (теоретической, методической и практической направленности). Таблицы, рисунки, карты, схемы, графики должны оформляться по стандарту (приложение Б).

В конце каждой главы рекомендуется подводить полученные результаты. Данное резюмирование можно использовать для составления презентации во время защиты (если это будет требоваться научным руководителем). Объем глав может быть разным по объёму, однако не рекомендуется выходить за диапазон 10-15 страниц. Главный критерий при определении качества главы – это полнота и качество выполнения поставленных и решаемых в данной главе задач.

Первая глава выполняется в виде научного реферата (обзор литературы содержит критический анализ и (или) систематизацию уже существующих знаний по данной проблеме, изложенных в трудах других авторов с обязательными ссылками на них). Рассматриваются теоретические аспекты и проводится анализ современного состояния исследуемой проблемы. В ней рассматриваются сущность, содержание, организация исследуемого процесса, осуществляется анализ современного состояния проблемы, дается обзор литературных источников, позиций исследователей, обосновывается точка зрения автора на исследуемую проблему. В теоретической главе могут быть рассмотрены:

- понятие и сущность изучаемого процесса;
- краткий исторический обзор взглядов на проблему, сравнительный анализ исследований разных специалистов;
- тенденции развития процесса;
- законы, определяющие решение проблемы.

Обзор литературы должен показать знакомство студента со специальной научно-методической литературой, его умение систематизировать источники, критически их рассматривать, выделять существенное, оценивать ранее сделанное другими исследователями,



определять главное в современном состоянии изученности темы. Материалы такого обзора следует систематизировать в определенной логической последовательности. Обзор работ предшественников следует делать только по выбранной теме и поставленной проблеме, а не по всей проблеме в целом. В обзоре литературы не нужно излагать все, что стало известно студенту из прочитанного и имеет лишь косвенное отношение к его работе. Но все сколько-нибудь ценные публикации, имеющие непосредственное отношение к теме контрольной работы, должны быть названы и критически оценены.

При изложении в курсовой работе спорных вопросов темы необходимо приводить мнения различных авторов. Если в работе критически рассматривается точка зрения какого-либо автора, при изложении его мысли следует приводить цитаты, только при этом условии критика может быть объективной. Обязательным, при наличии различных подходов к решению изучаемой проблемы, является сравнение рекомендаций, содержащихся в действующих инструктивных материалах и работах различных авторов. Только после этого следует обосновывать своё мнение по спорному вопросу или соглашаться с одной из уже имеющихся точек зрения, выдвигая в любом случае соответствующие аргументы.

Вторая глава должна быть посвящена рассмотрению методических аспектов исследуемой проблемы. В этой главе должен быть осуществлен критический и сравнительный анализ существующих подходов решения проблемы.

В зависимости от цели работы или во второй главе содержится эмпирический анализ объекта исследования, в рамках которого проводится анализ состояния и динамики исследуемого процесса, рассматриваются показатели, характеризующие прямо и косвенно исследуемые процессы, выявляются и классифицируются факторы, влияющие на показатели развития.

Вторая глава должна носить преимущественно прикладной характер. В ней необходимо количественно описать конкретный объект исследования,

привести результаты практических расчетов и направления их использования, а также сформулировать направления совершенствования деятельности. Глава в обязательном порядке должна содержать результаты собственных исследований, проведенных в ходе решения поставленных задач. Полученные результаты исследований должны сопровождаться их анализом, наглядно результаты должны быть представлены в виде таблиц, графиков, диаграмм и т.д. Итогом исследования во второй главе должен быть общий вывод, характеризующий состояние изучаемой проблемы и предложены практические рекомендации.

Заключение пишется на основе полученных в ходе исследования выводов и результатов (от 1 до 2 страниц, например, в соответствии с задачами работы и ее целью), наиболее важных с точки зрения поставленной цели, и подытоживает проделанную работу. Выводы рекомендуется писать в следующей структуре: № вывода; собственно вывод; его краткое обоснование; причины, приведшие к такому развитию; последствия; требуемые изменения.

В заключении не должны содержаться выводы и результаты, не полученные или должным образом не обоснованные автором в курсовой работе. Приветствуется, если в заключении приводятся возможные направления дальнейших исследований по рассмотренной проблематике.

Список литературы должен содержать не менее 15 источников, с которыми работал автор курсовой работы. В список литературы включаются все источники (в том числе интернет источники), которые были изучены и использованы при выполнении работы. Не допускается включение в список литературы источников, на которые автор не ссылается в основной части работы. Рекомендуется использовать статьи из научно-методических изданий и специализированных журналов и сборников, а также монографий, учебно-методических пособий. Учебники и учебные пособия должны быть за последние 5-10 лет. Список литературы следует приводить в алфавитном порядке, ориентируясь на фамилию автора или название книги (статьи). В

тексте должны быть ссылки на номер источника в библиографическом списке, например, [1]. Библиографический список оформляется согласно ГОСТ 7.1 – 2003 «Библиографическое описание. Общие требования и правила составления», введенному с 01.06.2004 г. (приложение В).

*Приложение.* К тексту курсовой работы как иллюстративный материал может быть выполнено «Приложение». В приложение включаются исследуемые автором таблицы, схемы, спортивные карты, туристские маршрутные листы и др. (при необходимости). Каждое приложение обычно имеет самостоятельное значение и может использоваться независимо от основного текста. Отражение приложения в оглавлении работы обычно бывает в виде самостоятельной рубрики с полным названием каждого приложения.

Приложение должно иллюстрировать, дополнять, объяснять информацию, изложенную в работе (в основном тексте делаются сноски или ссылки на него). Приложение должно иметь последовательную нумерацию и заголовки, отражающие их содержание. Приложения необходимо располагать в порядке появления ссылок на них в тексте основных разделов. Каждое приложение начинается на новой странице, на которой в правом углу пишется слово «Приложение», рядом указывается буквенное отображение А, Б, В и т.д. Если приложение продолжается на следующем листе, то делается запись - продолжение приложения.

### **1.5 Требования к оформлению курсовой работы**

Структура основной части курсовой работы представляет собой полный ответ на изложение теоретических вопросов, на основе изучения научно-методических источников. В работе следует обязательно делать сноски в квадратных скобках на источник из списка литературы. Основная часть курсовой работы должна заканчиваться заключением.

1. Курсовая работа должна быть представлена в печатном виде. Для компьютерной верстки - полуторный интервал, размер шрифта 14, гарнитура Times New Roman. Параметры страницы формата А 4: верхнее поле - 20 мм., нижнее поле - 20 мм., левое поле - 30 мм., правое поле - 15 мм.

2. Нумерация страниц производится в нижней части листа (справа). 1-я страница - титульный лист - не нумеруется. Все страницы контрольной работы, кроме титульного листа нумеруются арабскими цифрами, номер ставится в правом нижнем углу, отсчет начинается с титульного листа, но на первой странице номер не ставится.

3. Выравнивание текста на листах должно производиться по ширине строк.

4. Заголовки глав основной части, заключение, список литературы, приложение набираются прописным полужирным шрифтом посередине строки, в конце точка не ставится.

Каждая новая глава начинается с новой страницы; это же правило относится к другим основным структурным частям работы (введению, заключению, списку литературы, приложению и т. д.). Главы (разделы) основной части работы должны иметь порядковую нумерацию, например, 1, 2, 3 и т.д. Подразделы («параграфы») должны иметь порядковую нумерацию в пределах каждой главы, например: 1.1, 1.2, 1.3.

5. Не допускаются подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовков.

6. Расстояние между заголовком и следующим за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

7. Излагать материал следует четко, ясно, используя научную терминологию, избегая повторений и общеизвестных положений, содержащихся в учебниках и учебных пособиях. Пояснять надо понятия, делая ссылку на авторов. В тексте курсовой работы рекомендуется чаще применять красную строку (отступ 1.25), выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.

8. Сокращение слов в тексте и в подписях под иллюстрациями не допускается. Исключения составляют сокращения, установленные ГОСТ 7.12-93, а также общепринятые сокращения, такие, как, например, РФ и т.п. Не допускается введение собственных сокращения обозначений и терминов. Наименования, приводимые в тексте и в иллюстрациях, должны быть одинаковыми.

9. Все используемые в курсовой работе материалы даются со ссылкой на источник. Ссылки в тексте после упоминания материала проставляются в квадратных скобках: ставится номер, под которым значится источник в списке литературы, например [5].

10. Иллюстрации: схемы, таблицы, рисунки, графики, фотографии, которые приводятся по тексту работы, имеют сквозную нумерацию. Нумеруются арабскими цифрами, например, рисунок -1, и имеют ссылки в тексте (приложение В). Номер иллюстрации помещают ниже самого рисунка. Если в контрольной работе приведена одна иллюстрация, то ее не нумеруют и слово «Рисунок» не пишут. Иллюстрации должны иметь четкое воспроизведение. При необходимости иллюстрации снабжают пояснительными данными - под рисуночный текст.

Цифровой материал должен быть логически обобщен и представлен в виде таблиц. Таблицы нумеруются последовательно арабскими цифрами. В левом верхнем углу помещают надпись «Таблица» с указанием номера таблицы и соответствующим заголовком. Если в контрольной работе одна таблица, ее не нумеруют и слово «Таблица» не пишут. При переносе таблицы на другой лист пишут в правом верхнем углу: «Продолжение (окончание) таблицы - 1». Заголовки граф таблиц начинаются с прописных букв, подзаголовки – со строчных. Текст в шапке таблицы может быть заменен символами, если они пояснены в тексте курсовой работы. Делить графы по диагонали не рекомендуется. Нумерация граф таблицы не допускается, за исключением случаев, когда в тексте имеются ссылки на них или переноса таблицы на другой лист. При необходимости нумеруются

строки. Не допускается отрывать название таблицы и заголовки граф от самой таблицы.

В таблице не должно быть пустых граф, если цифровое значение отсутствует, то в графе ставят прочерк или «0» или пишут «нет данных». Не допускается замена кавычками повторяющейся в таблице цифры. Если все показатели в таблице выражены в одной и той же единице измерения, то ее обозначение отражают в названии таблицы, в противном случае единицы измерения указывают в строках и/или графах заголовка.

8. Ссылки на литературные источники оформляются в квадратных скобках, где указывается порядковый номер источника по списку литературы.

9. Объем контрольной работы в среднем - 10-15 страниц формата А 4, набранных на компьютере на одной (лицевой) стороне.

10. В списке использованной литературы должно быть не менее 10 источников, в том числе и интернет источники.

11. Работа должна быть тщательно отредактирована и представлена научному руководителю на проверку.

Текст курсовой работы должен быть содержательным и ёмким. Работа не должна заключаться в дословном переписывании учебных пособий, литературных и интернет источников.

## **2. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КУРСОВОЙ РАБОТЫ НА ПРОВЕРКУ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ С ВОЗМОЖНОСТЬЮ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ДОРАБОТКИ**

### **2.1 Устранения замечаний в курсовой работе**

Курсовая работа при условии наличия всех ее структурных частей (введения, основной части (глав), заключения и списка литературы) в отведенные для этого сроки может быть отдана преподавателю (научному руководителю) на проверку с возможностью последующей доработки.

Преподаватель возвращает курсовую работу на доработку с указанием конкретных замечаний или направлений существенного улучшения работы либо принимает курсовую работу.

В случае представления курсовой работы преимущественно реферативного характера, в которой не удастся выделить личный вклад автора, либо сдачи курсовой работы, в которой не выполнены основные требования к содержанию, структуре и оформлению курсовая работа не рассматривается, а возвращается с указанием данных причин.

## **2.2 Доработка курсовой работы в случае возникновения замечаний у преподавателя**

В случае возврата преподавателем курсовой работы с замечаниями ее доработка осуществляется в отведенные сроки. Если часть сделанных замечаний непонятна студенту, ему рекомендуется лично прийти на консультацию к преподавателю для их разъяснения. После устранения сделанных замечаний курсовая работа сдается преподавателю для окончательной проверки и оценивания. Обязательно при этом прикладывается список сделанных на предыдущем этапе замечаний.

## **2.3 Окончательная сдача готовой версии курсовой работы преподавателю**

Выполненная студентом курсовая работа, содержащая все необходимые структурные части, подписывается студентом и сдается на кафедру для проверки в установленные для этого сроки.

По всем сданным на окончательную проверку и принятым к защите курсовым работам преподавателем выставляется оценка.

## **2.4 Оценка контрольной работы**

Критерии оценки контрольной работы:

Положительная оценка ставится в том случае, если:

- тема курсовой работы актуальна;
- работа имеет элементы научного исследования;
- в работе присутствуют: методология, анализ, разработаны практические рекомендации;
- список литературы (с соответствующими ссылками в тексте курсовой работы) содержит не менее 15 источников;
- ссылки должны охватывать все источники;
- в работе присутствуют таблицы, схемы, рисунки, фотографии, графики, диаграммы;
- существует возможность практического использования результатов работы;
- виден личный вклад автора (новые идеи, предложения, глубина анализа);
- существует возможность научной публикации и продолжения исследования в контексте выпускной квалификационной работы;
- в работе может присутствовать глоссарий ключевых слов;
- работа сопровождается удачными приложениями (аналитическими таблицами, графиками, маршрутными листами, схемами и др.);
- объем работы составляет не менее 30 печатных страниц;
- отличная защита курсовой работы с применением современных информационных технологий;
- к работе прилагаются рукопись тезисов доклада (1 стр.) для выступления на НПК, научная статья (3-5 стр.) для последующей публикации.

Оценка «не удовлетворительно» ставится в том случае, если:

- тема курсовой работы не соответствует направлению дисциплины;
- в работе отсутствует один или несколько обязательных разделов;



- список литературы (с соответствующими ссылками) содержит менее 10 источников;
- ссылки не охватывают все источники списка литературы;
- в работе отсутствуют таблицы, схемы, графики, диаграммы;
- объем работы составляет не менее 12 печатных страниц.

## **2.5 Ответственность студента**

Преподаватель не является ни соавтором, ни редактором курсовой работы, поэтому не должен исправлять все имеющиеся теоретические, методологические, стилистические и другие ошибки.

Рекомендации и замечания преподавателя студент должен воспринимать творчески. Он может учитывать их или отклонять по своему усмотрению, т.к. ответственность за теоретически и методологически правильную разработку и освещение темы, качество содержания и оформление курсовой работы полностью лежит на нем, а не на преподавателе.

Студент, не представивший в установленный срок курсовую работу или не защитивший её, имеет академическую задолженность. Продление срока защиты устанавливается деканом факультета по согласованию с кафедрой при наличии у студента уважительных причин.

### **3. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

1. Формы проведения тренировочного занятия в спортивной деятельности.
2. Методы проведения тренировочного занятия.
3. Средства проведения тренировочного занятия.
4. Планирование тренировочного процесса.
5. Этапы многолетней спортивной подготовки.
6. Организация и проведение тренировочных сборов по спортивному туризму.
7. Особенности организации учебно-тренировочного процесса по спортивному туризму.
8. Технология разработки программы физкультурно-оздоровительных и спортивно - массовых мероприятий
9. Комплексный контроль в спортивной подготовке.
10. Медицинское обеспечение спортивных и физкультурных-массовых мероприятий.
11. Оценка здоровья в системе медицинского обеспечения спортивной подготовки.
12. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
13. Материально-техническое оснащение тренировочных занятий по спортивному туризму.
14. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию в спортивном туризме.
15. Опасные и вредные факторы при проведении тренировочных занятий и спортивных мероприятий
16. Дисквалификация спортсменов.
17. Проведение допинг-контроля спортсменов высшего мастерства.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.
2. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: Учебное пособие. - М.: Сов. Спорт, 2009.
3. Никитушкин В.Г. Основы научно-методические деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Юрайт, 2017. – 280 с.
4. Сборник нормативных документов. Физическая культура примерные программы по физической культуре / Сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. М.: Дрофа, 2008. - 103 с.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков, - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2008. - 464 с.
6. Русский турист (нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001 – 2004 гг.), выпуск седьмой [Текст]. — Москва, 2001.
7. Кравчук Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для студентов вузов Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – 192 с.
8. Иванова С. А. Педагогические основы начальной подготовки юных туристов-проводников в системе дополнительного образования: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 : Москва, 2000 195 с. РГБ ОД, 61:00-13/771-7
9. Филиппов В.В. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных туристских походов со школьниками. Учебно- метод. пособие. Спб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

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

Кафедра «Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий»

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в спортивном туризме»

тема: «Особенности организации учебно-тренировочного процесса по  
спортивному туризму»

Исполнитель:

студент 4 курса, 415 группы \_\_\_\_\_ П.П. Петров  
дата, подпись

Преподаватель:

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Д.А. Мельников  
дата, подпись

г. Чайковский, 2023

### 1. Пример оформления таблицы.

Таблица 1 – Динамика участия населения муниципального района в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях с 2008 по 2012 годы

Физкультурно-спортивные мероприятия	Год				
	2008	2009	2010	2011	2012
	Количество участников				
Лыжня России	2500	2000	1800	1500	1200
Кросс наций	600	770	570	550	320
Оранжевый мяч	200	180	175	-	-
Фестиваль по гребле на лодках класса «Дракон»	180	270	450	576	180
Л/атлетическая эстафета	416	468	450	460	350
Российский азимут	-	-	87	478	565

### 2. Пример оформления рисунка.

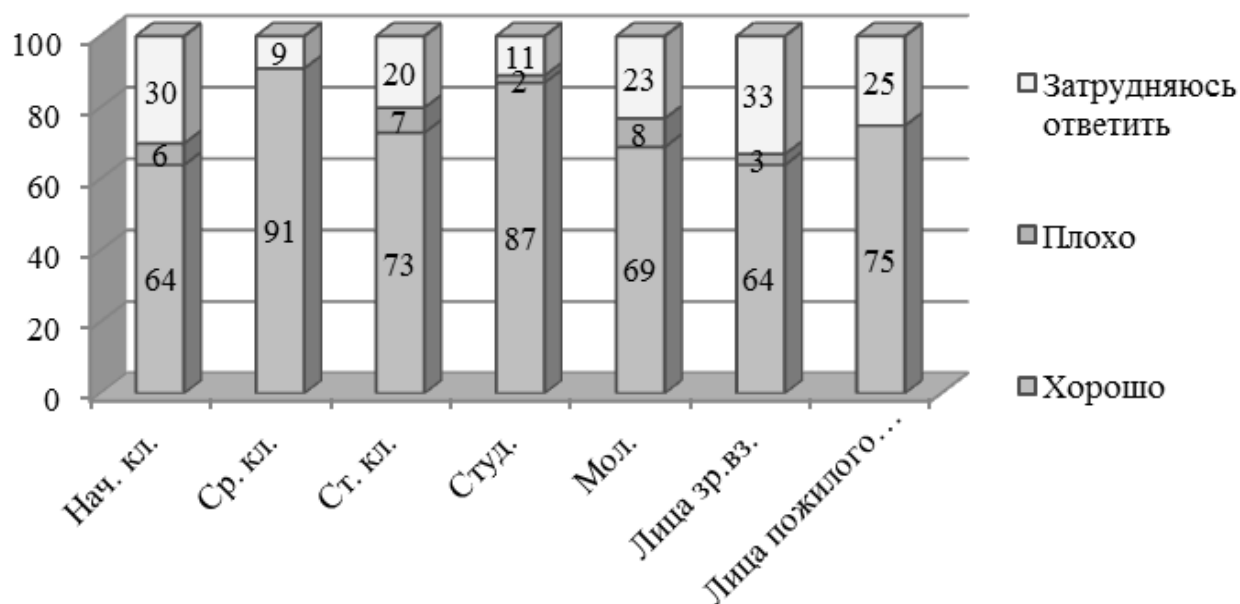


Рисунок 1 – Отношение населения Чайковского городского округа к развитию спортивного туризма

ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ЗАПИСЕЙ  
ДОКУМЕНТОВ В СПИСКЕ ЛИТЕРАТУРЫ

*Для книг:*

1. Семагин, А.Е. Школьный спортивный клуб/А.Е. Семагин - Казань. Татарское книжное издательство. - 1992. - 133 с.

*Нормативные правовые акты*

1. Конституция Российской Федерации: офиц. текст. – М.: Маркетинг, 2001. – 39 с.

2. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Собрание законодательства Российской Федерации. - 1999. - № 18. - ст. 2206.

*Для учебных материалов:*

1. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов: рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / А.М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2001. - 320 с.

*Оформление статей в списке литературы (1-2 автора):*

2. Лёвушкин, С.П. Мониторинг физического состояния учащейся молодежи с использованием компьютерных технологий // Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга физического здоровья детей, подростков и молодежи / Сб. науч. тр. под ред. С.И. Изаак - М.- 2002. – С. 113-122.

3. Москвичев, Ю.Н., Пашарина, Е.С. К вопросу определения гуманитарной сущности физического воспитания/Ю.Н. Москвичев, Е.С. Пашарина //Философия социальных коммуникаций. - 2010.-№3 (12).-С.6-12

*Оформление статей в списке литературы (до 4 авторов):*

1. Фонарев, Д.В.. Исследование мотивации у школьников 5-7-х классов, занимающихся по программе эксперимента «Наш спорт - наше здоровье» / Ю.Ю. Борина, К.В. Чедов, Т.В. Тюкалова //Сборник тезисов докладов

Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта». Ижевск: УДГУ. - 2004. - С. 222-226.

*Оформление статей в списке литературы (более 4 авторов):*

1. Экологическая безопасность в России / А.И. Воложин, Г.В. Порядин, А.Н. Казимирский и др. // Проблемы экологии. – 2011. – №3. – С.4–7.

*Оформление электронных источников:*

1. Сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: – Режим доступа: [http:// www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru). (дата обращения: 13.01.2019)

2. Краевая целевая программа «Развитие физической культуры, спорта и здорового образа жизни в Пермском крае на 2006 - 2010 годы» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: [http:// human.perm.ru/fcbrhp/asfk/](http://human.perm.ru/fcbrhp/asfk/) (дата обращения 14.01.2019).