Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 16:20:38
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Сложно-координационных зимних видов спорта

Методические материалы по выполнению и защите курсовой работы по дисциплине Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: «Основы управления подготовленностью спортсменов в избранном виде спорта»

Для обучающихся по направлению подготовки
49.03.04 Спорт, профиль «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

Разработчик:
Горбунов С.А., к.п.н.,
доцент

Рассмотрено на заседании кафедры СКВЗС
Протокол от «29» апреля 2022 г. № 15

Чайковский 2022

Горбунов С.А.

Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: «Основы управления подготовленностью спортсмена в избранном виде спорта»: методические рекомендации по выполнению курсовой работы для студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 49.03.04 Спорт профиля «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании», /С.А. Горбунов – г. Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2022.– 31 с.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по дисциплине Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: «Основы управления подготовленностью спортсмена в избранном виде спорта», отвечающей требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт профиля «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

© Горбунов С.А. 2022 г.
© Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общие положения	**4**
2	Требования к выполнению курсовой работы	**5**
3	Порядок выполнения курсовой работы, выбор темы	**8**
4	Руководство выполнением курсовой работы	**10**
5	Структура и содержание курсовой работы	**11**
6	Методические рекомендации по оформлению курсовой работы	**18**
7	Защита курсовой работы	**22**
8	Критерии оценивания курсовой работы	**22**
9	Список рекомендуемой литературы	**26**
10	Приложения	**30**

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические материалы подготовлены для обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, направленность (профиль) «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

Методические материалы разработаны в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами академии, в том числе:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

– ГОСТ 7.32–2017. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления,

– ГОСТ Р 7.0.100–2018. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления.

Одной из форм организации самостоятельной работы обучающихся очной и заочной формы является курсовая работа. Курсовая работа – самостоятельная учебная работа обучающихся, выполняемая в течение учебного года (семестра) по одной из актуальных проблем соответствующей дисциплины.

Целью выполнения курсовой работы является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных при изучении учебной дисциплины, формирование у обучающихся общепрофессиональных и/или профессиональных компетенций, самостоятельное решение профессиональных задач.

Выполнение курсовой работы направлено на углубление теоретических и прикладных знаний, полученных обучающимися в процессе прослушивания лекционных курсов, на практических занятиях, овладение навыками исследовательской работы и получение первого опыта подготовки

публикаций. В процессе выполнения курсовой работы решаются следующие задачи:

– систематизация и конкретизация теоретических знаний по соответствующим дисциплинам;
– приобретение навыков ведения самостоятельной исследовательской работы, включая поиск и анализ необходимой информации;
– формирование у обучающихся системного мышления через определение целей и постановку задач и навыков ведения научно-исследовательской работы;
– самостоятельное исследование актуальных вопросов в соответствующей предметной области;
– развитие у обучающихся логического мышления и умения аргументировать свои суждения и выводы при анализе теоретических проблем и практических примеров, умения формулировать выводы и предложения. Выполнение курсовой работы позволяет обучающимся приобрести навыки самостоятельного научного исследования, творческой работы с литературой, подбора и использования фактического и статистического материалов, анализа фактов реальной жизни, формирования своего отношения к научной проблеме. Количество курсовых работ и перечень дисциплин, по которым предусмотрено их написание, определяется учебным планом.

2 ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Защита курсовой работы является заключительным этапом освоения обучающимися образовательной программы дисциплины и имеет своей целью систематизацию, обобщение и закрепление теоретических знаний, практических умений, оценку сформированности компетенций выпускника.

Курсовая работа – самостоятельное исследование, представляющее собой разработку одной из проблем, касающихся физической культуры и спорта, сочетающуюся с теоретическим освещением вопросов, анализом соответствующих документов и процессов образовательной практики. В ней должно быть отражено современное состояние научных исследований по избранной теме, что позволит судить об уровне теоретического мышления студента.

Задачи курсовой работы:

– выявление соответствия результатов освоения обучающимся образовательной программы соответствующим требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки в части осуществления научно-исследовательской деятельности,
– систематизация, закрепление и расширение теоретических и практических знаний по дисциплине и направлению подготовки и их применение в ходе решения задач исследования,
– развитие навыков самостоятельной аналитической работы и получение опыта организации и проведения исследований при решении проблем профессионального характера,
– выявление творческих возможностей обучающегося, уровня его научно-теоретической и специальной подготовленности, способности к самостоятельному мышлению, перспективности работы в организациях или учреждениях, профиль которых соответствует его будущей квалификации,
– обоснование дальнейшего профессионального совершенствования.

Курсовая работа может быть как теоретической, так и экспериментальной. Как правило, курсовая работа по дисциплине является теоретической и носит реферативный или аналитический характер.

Теоретическая (реферативная, аналитическая) работа выполняется на основе анализа и обобщения источников научной и научно-методической литературы по выбранной теме.

Экспериментальная работа строится на основе специально организованного исследования с целью выяснения или подтверждения эффективности применения различных средств, методов, методических приемов, форм и содержания обучения, воспитания, развития, оздоровления, формирования двигательных навыков. Кроме того, экспериментальная курсовая работа (КР) может быть трех типов: методическая, научно-методическая и научно-исследовательская.

В ходе выполнения КР обучающийся имеет право получать консультации по интересующим вопросам у других сотрудников кафедры и Академии, которые обязаны оказывать содействие в написании КР в рамках своих узкоспециализированных вопросов.

КР может быть связана с разработкой конкретных теоретических или экспериментальных вопросов, являющихся частью научно-исследовательских, учебно-методических, экспериментальных и других работ, проводимых выпускающей кафедрой. В этом случае в курсовой работе обязательно должен быть отражен личный вклад автора в работу научного коллектива.

КР включает в себя:

– анализ первоисточников и обзор основных новейших научных исследований по теме,
– рассмотрение различных точек зрения по проблеме исследования, получивших свое отражение в научных публикациях,
– аргументированный выбор наиболее перспективных позиций,
– убедительно сформулированную проблему и соответствующие ей методы исследования,
– полученные результаты исследования,
– выводы и заключение,
– список литературы (библиографию).

Работа может включать специальные разделы, посвященные будущей профессиональной деятельности выпускника, описание экспериментальной

работы, изложение методов научного исследования в области физической культуры и спорта.

В работе допускаются и приветствуются оригинальные идеи, в том числе междисциплинарные подходы.

Общие требования к КР: оригинальность исследования, отсутствие компилятивности (несамостоятельности, заимствования), точное отражение содержания работы в формулировке темы, логическая последовательность изложения материала, обоснованность полученных результатов и выводов.

КР должна свидетельствовать:

– об умении студента применять полученные профессиональные знания, умения и навыки в практической деятельности,
– о степени овладения им специальной литературой,
– о способности анализировать профессиональный материал и результаты его применения,
– о возможности решать конкретные задачи профессиональной деятельности, возникающие в педагогической науке и практике,
– о навыках формулировать свою позицию по дискуссионным проблемам и отстаивать ее, разрабатывать рекомендации по совершенствованию профессиональной деятельности,
– об индивидуальности авторского подхода к научному освещению проблемы, оценкам существующих мнений и оформлению результатов проведенного исследования.

3 ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ, ВЫБОР ТЕМЫ

Выполнение курсовой работы включает в себя следующие *этапы*:

1) выбор темы курсовой работы;
2) подбор источников информации по теме курсовой работы;
3) составление плана курсовой работы;

4) систематизация и логическое изложение материала в соответствии с планом работы;

5) заключение (выводы);

6) оформление курсовой работы;

7) получение рецензии научного руководителя на курсовую работу и ее допуск к защите;

8) защита курсовой работы.

Всю последовательность работы обучающегося над КР можно представить в виде следующего алгоритма:

Подготовительный этап:

– выбор направления исследования/темы и обсуждение его/её с руководителем КР,

– сбор материала по выбранной проблеме, его анализ и обобщение,

– формулировка методологических составляющих исследования (темы исследования, противоречий и проблемы, которая ими обуславливается, объекта и предмета исследования, цели и задач исследования, гипотезы) согласование их с руководителем КР,

– составление плана (содержания) работы, согласование его с руководителем КР,

– составление календарного плана выполнения КР,

– обоснованный выбор методов исследования (в том числе методов математической статистики),

– разработка и описание планируемых педагогических, организационно-управленческих и прочих воздействий (экспериментальной (при её наличии) или научной составляющей).

Выбор темы исследования во многом определяющая часть работы. Курсовая работа по дисциплине «Основы управления подготовленностью спортсмена в избранном виде спорта» предполагает исследование, которое затем будет продолжено в ходе выпускной квалификационной работы (ВКР).

Поэтому правильным считается предварительное обсуждение этого вопроса с научным руководителем ВКР. Подход, проверенный временем – поиски в направлении интересном, понятном и доступном студенту. Исследование вопросов, вызывающих затруднение на уровне базовых знаний (например, занятие вопросами программирования без соответствующей подготовленности) или медико-биологические исследования без лабораторно-аппаратной базы – обречены на провал. Таким образом, при выборе темы должны быть учтены желания и возможности (исполнителя и руководителя), отведённое на выполнение время и выдержано направление профиля подготовки.

Основной этап:

– проведение научных исследований, в том числе осуществление опытно-экспериментальных, организационно-управленческих или прочих мероприятий,
– обработка полученных результатов исследования с помощью методов математической статистики.

Заключительный этап:

– количественный и качественный анализ, обобщение и интерпретация результатов исследования,
– подготовка рекомендаций, формулировка выводов,
– письменное оформление работы в соответствии с требованиями ГОСТ и требованиями, предъявляемыми к выпускным квалификационным работам,
– подготовка приложений (при необходимости),
– разработка иллюстративного материала (раздаточного материала и презентации), текста доклада к защите,
– представление работы на отзыв руководителю КР,
– предварительная защита работы на кафедре,
– передача готовых экземпляров работы преподавателю.

4 РУКОВОДСТВО ВЫПОЛНЕНИЕМ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Научный руководитель (в том числе и руководитель ВКР, читайте выше) выполняет следующие функции:

- – согласовывает с обучающимся тему работы;
- – оказывает помощь в составлении плана;
- – рекомендует научную литературу и другие источники информации по

выбранной теме;

– проводит регулярные консультации по выбранной теме;

– осуществляет контроль за выполнением курсовой работы;

– оценивает содержание курсовой работы;

5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Курсовая работа имеет строго определённую структуру и должна быть оформлена по правилам. Ниже представлена схема отчёта о проведённом исследовании (то, что принято называть курсовой работой, хотя работа – это весь комплекс мероприятий по выполнению исследования, а письменное изложение содержания – всего лишь отчёт о выполненном исследовании).

Титульный лист курсовой работы заполняется в соответствии с типовой формой, выдаваемой студентам на выпускающей кафедре (Приложение А).

Содержание включает в себя заголовки всех разделов (глав, параграфов и т.д.), содержащихся в работе. Обязательное требование – дословное повторение в заголовках содержания названий разделов, представленных в тексте КР, в той же последовательности и соподчиненности и их соответствие указанным в содержании страницам (Приложение Б).

Введение. Объем введения составляет 2–3 страницы. Введение является вступительной частью выпускной квалификационной работы. В нем обучающийся формулирует сложившиеся в практике профессиональной

деятельности противоречия, обуславливающие появление проблемы исследования. На основе выделенных противоречий он формулирует проблему исследования и обосновывает её актуальность, характеризует объект и предмет исследования, формулирует цель, гипотезу и задачи исследования.

Основной раздел работы - собственно её содержание, может состоять из нескольких частей (эти части допускается называть главами) - рекомендуется посвятить задачам исследования. Таким образом, каждая часть (глава) будет посвящена отдельной задаче. При выполнении эмпирического исследования структура может отличаться. Ниже представлена информация содержания отчёта эмпирического исследования.

Первый раздел (глава). Объем – 10–15 страниц. Теоретическая часть работы. Обзор и анализ состояния изученности данной проблемы. В данном разделе дается обзор истории изучения обсуждаемой в работе проблемы. Этот обзор может быть структурирован по научным направлениям и научным школам, по историческим этапам развития науки, по развитию идей в зарубежных и отечественных исследованиях и т.д. В первом разделе значимо обсудить основные понятия, раскрыв их сущностную характеристику, и теоретические позиции по отношению к рассматриваемым в исследовании вопросам.

Основное внимание уделяется анализу научных теорий. Именно поэтому первую главу рекомендуется называть «Теоретические аспекты (решения выбранной проблемы (снижения тревожности у младших школьников при занятиях биатлоном, повышения скоростно-силовой подготовленности в горных лыжах и т.п.))».

При анализе истории проблемы разумно делать акцент на неисследованных аспектах или спорных вопросах. В итоге первого раздела должно быть дано четкое теоретическое обоснование планируемого эмпирического исследования, сформулирован понятийный аппарат, обоснована логика исследования.

Возможная структура первого раздела (главы)

1.1 Ретроспективный анализ изучаемой проблемы – предполагает хронологическое рассмотрение проблемы в теории и практике отечественного и зарубежного физического воспитания и спорта.

1.2 Понятие, сущность, основные положения теории изучаемой проблемы – выявление понятийного аппарата, сущностной основы, существующих теорий и позиций по изучаемой проблеме предполагает анализ мнений, позиций различных ученых, а также научных школ, нашедших отражение в публикациях.

1.3 Психолого-педагогическая характеристика контингента исследования. Поскольку средства и методы, которые будут использованы в ходе экспериментальной части, во многом определяются возрастными особенностями занимающихся, то в этом подразделе (параграфе) целесообразно эти особенности выделить и показать возможности их учёта при решении заявленной автором проблемы.

1.4 Существующие технологии, методики, подходы по решению проблемы. Представить текущее состояние решения проблемы, определить возможности и перспективы тех способов, которые существуют в настоящее время.

Первый раздел (главу) рекомендуют завершать обобщением представленного материала и проведенного анализа – 1.5 Резюме по первой главе – заключениями автора по поводу обсуждаемых вопросов.

Второй раздел (глава) является жестко структурированным и носит название «Методы и организация исследования». Объем раздела – 5 – 10 страниц.

Структура второго раздела:

– методы исследования,
– организация исследования.

Методы исследования – способы решения исследовательских задач. Поэтому ориентиром для выбора методов исследования должны служить

сами задачи.

В этом параграфе студент сначала представляет все использованные им в ходе исследования методы (списком), а затем приводит подробное описание и обоснование каждого из методов в отдельности.

В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики физического воспитания и спорта, наибольшее распространение получили следующие методы:

– анализ и обобщение данных научно-методической литературы,
– анализ и обобщение документальных источников (учебных планов, программ, стандартов, журналов, ведомостей и т.п.) и архивных материалов,
– метод опроса (беседа, интервью, анкетирование),
– педагогическое тестирование,
– метод контрольных испытаний,
– педагогическое наблюдение,
– метод экспертных оценок,
– педагогический эксперимент,
– методы математической статистики.

Методы опроса (беседа, интервью и анкетирование) отличаются фактом наличия фиксации ответов (при беседе его нет) и того человека, который эту фиксацию производит (при интервью – корреспондент, при анкетировании – респондент). Поэтому все психодиагностические методики (опросники, бланки и т.п.) следует классифицировать именно как метод опроса (в том или ином виде).

Не следует выделять метод анкетирования в качестве основного, поскольку он отличается субъективизмом.

В качестве рекомендаций по использованию этого метода следует отметить следующее:

– использовать необходимо только валидные профессиональные анкеты и опросники (негативно воспринимается информация о том, что автором анкеты явился сам студент к вопросу тщательного изучения существующего

опыта и литературных источников)),

– использовать батарею анкет для оценки одного параметра,

– анкетирование целесообразно проводить в анонимной форме,

– в структуре анкеты должны быть предусмотрены вопросы, оценивающие искренность респондентов («шкала лжи»).

Метод педагогического тестирования отличается от метода контрольных испытаний наличием строго регламентированных условий его выполнения и наличием эталона (образца выполнения). Далеко не каждое контрольное испытание может стать тестом, поэтому при классификации упражнений (двигательных действий) при выборе этих двух методов следует опираться на общепринятую практику.

Теоретические тесты рекомендуется создавать и интерпретировать с позиций теории тестов В.П. Беспалько.

Достаточно жёстко структурированным является обоснование метода педагогического наблюдения. В том случае, если обучающийся заявляет об использовании метода педагогического наблюдения, он должен соблюсти следующие условия:

– наличие заданной, измеряемой цели наблюдения,

– определены основные параметры наблюдаемых показателей,

– выбран и реализован вид наблюдения (включенное/не включенное; непосредственное/опосредованное);

– предусмотрена фиксация результатов (протокол наблюдения, видеозапись и т.п.),

– определен способ математической и статистической обработки полученных результатов и их интерпретации.

Если условия не выполняются, нельзя утверждать, что использовался метод педагогического наблюдения.

Третий раздел (глава). Объем – 15–20 страниц. Раздел посвящён разработке и оценке экспериментальных воздействий (в виде педагогической технологии, методики, комплекса упражнений,

мероприятий, программы тренировочных занятий и т.д.), т.е. того, с помощью чего в рамках КР мыслится разрешение поставленной проблемы.

Эта глава показывает умение студента планировать и проводить эмпирическое исследование.

Цель раздела – связать воедино содержание теоретической и практической частей исследования, описать результаты эксперимента или проекта, обсудить их и обосновать выводы из проделанной работы.

Структурно третий раздел может быть представлен в двухкомпонентном и трёхкомпонентном вариантах.

Наиболее распространен трехкомпонентный вариант:

3.1 Анализ и обобщение результатов предварительного эксперимента.

3.2 Описание формирующего (преобразующего, основного) педагогического эксперимента.

3.3 Анализ и обобщение результатов итогового эксперимента.

Однако допустим и альтернативный вариант, в котором обучающиеся объединяют п.п.3.1 и 3.3, а п.п.3.2 делают первым, таким образом, получая два параграфа третьего раздела:

3.1 Описание формирующего (преобразующего, основного) педагогического эксперимента.

3.2 Анализ динамики результатов в ходе реализации формирующего (преобразующего, основного) педагогического эксперимента.

В разделе дается всесторонний и объективный анализ и интерпретация полученных результатов, которые представляются в виде таблиц, графиков, рисунков, математических расчетов. Они должны демонстрировать достоверность полученных в ходе исследования или эксперимента данных. В случае большого объема итоговых данных, они выносятся в приложение.

В тексте следует помещать необходимый графический и иллюстративный материал, не перегружая им основную часть и вынося, по усмотрению автора, часть его в приложения.

Изложение материала должно быть ясным и логически последовательным, формулировки – точными и конкретными, выводы – обоснованными, аргументация – убедительной.

Выводы. Объем выводов – 1,5–2 страницы. В выводах выпускной квалификационной работы подводятся обобщенные итоги теоретического и прикладного исследования проблемы. В них делаются заключения, основанные на промежуточных итогах этапов исследования, даются рекомендации по использованию результатов исследования в практической деятельности, намечаются пути дальнейшей работы над темой. Это могут быть предложения по применению и использованию результатов исследования в педагогической практике, характеристика дальнейших перспектив научной работы над проблемой.

Рекомендуется делать выводы по каждой из поставленных задач исследования.

К наиболее часто встречающимся ошибкам в выводах относятся:

1) выводы не соответствуют поставленным задачам исследования,
2) выводы неконкретны, расплывчаты, ничем не обоснованы,
3) в качестве обоснования результативности/эффективности предлагаемого педагогического воздействия отсутствует статистический материал,
4) чрезмерный объём выводов.

Составной частью КР является **список литературы**. Он должен содержать информацию о литературе, которая не только использовалась обучающимся в своей работе, но и вообще имеет отношение к рассматриваемой проблеме. Список использованных источников состоит из следующих элементов: сведения об авторе или авторах книги (фамилия и инициалы), заглавие статьи, монографии, учебника; выходные данные: место издания (город, в котором находится издательство), издательство и год издания. Если обучающийся в своей работе использовал публикации на иностранных языках, то в библиографию они включаются в конце списка на языке оригинала в соответствии с

латинским алфавитом (в скобках представляется перевод источника на русском языке).

Библиографический список содержит не менее 10 источников и оформляется согласно ГОСТ Р 7.0.100 – 2018. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления

Приложения. К тексту курсовой работы как иллюстративный материал могут быть выполнены «Приложения» в виде графиков, схем, таблиц, диаграмм. Приложения должны иллюстрировать, дополнять, объяснять информацию, изложенную в работе (в основном тексте делаются сноски или ссылки на них). Каждое приложение начинается на новой странице, на которой в правом углу пишется слово «ПРИЛОЖЕНИЕ», рядом указывается порядковый номер (цифрой без указания №), если приложений больше одного. Название приложения пишется по центру страницы. Если приложение продолжается на следующем листе, то делается запись - продолжение приложения. Допускается использовать буквенную нумерацию приложений. Используются все буквы кроме Ё, З, Й, О, Ъ, Ы, Ь.

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Текст КР следует печатать, соблюдая следующие размеры полей левое – 30 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм.

Текст КР печатается через полтора интервала с одной стороны листа формата А4.

Цвет шрифта должен быть черным, размер шрифта – 14 пт.

Рекомендуемый тип шрифта для основного текста КР – Times New Roman.

Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту ВКР и равен 1,25 см.

Полужирный шрифт применяют только для заголовков разделов (глав) и подразделов (параграфов), заголовков структурных элементов.

Заголовки структурных элементов (СОДЕРЖАНИЕ, ВВЕДЕНИЕ, ВЫВОДЫ, ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ) следует располагать в середине строки без точки в конце, прописными буквами, не подчеркивая.

Каждый структурный элемент и каждый раздел (главу) основной части отчета начинают с новой страницы.

Страницы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту работы, включая приложения.

Номер страницы проставляется в центре нижней части страницы без точки.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц отчета.

Номер страницы на титульном листе не проставляют.

Листы КР нумеруют со второй страницы. На первой странице (титульный лист), нумерация страниц не ставится, но страницы считаются.

Заголовки разделов (глав) следует писать с абзацного отступа и размещать после порядкового номера, печатать прописными буквами, полужирным шрифтом, не подчеркивать, без точки в конце.

Разделы (главы) должны иметь порядковые номера, обозначенные арабскими цифрами без точки

Заголовки подразделов (параграфов) следует начинать с абзацного отступа и размещать после порядкового номера, печатать с прописной буквы, полужирным шрифтом, не подчеркивать, без точки в конце.

Если заголовок включает несколько предложений, их разделяют точками.

Переносы слов в заголовках не допускаются.

Номер подраздела состоит из номеров раздела и подраздела, разделенных точкой.

В конце номера подраздела точка не ставится.

Заголовок нового подраздела (параграфа) печатают, пропустив два межстрочных интервала от текста предыдущего параграфа.

Текст нового подраздела (параграфа) печатают, пропустив один межстрочный интервал от его заголовка.

Предшествующий текст должен занимать не менее половины страницы. В противном случае текст необходимо или увеличить до требуемых размеров или сократить, полностью освободив страницу для размещения на ней заголовка и текста следующего подраздела (параграфа) или раздела (главы).

Заголовок подраздела (параграфа) располагается на новой странице только в случае, если на предыдущей странице не помещается ни одна строчка нового параграфа.

Пример оформления:

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

1.1 Координационные способности: понятие, структура, средства и методы формирования

Текст, текст.

1.2 Психолого-педагогическая характеристика особенностей прыгунов на лыжах с трамплина 15 – 17 лет

Текст, текст, текст, текст, текст, текст, текст, текст, текст, текст, текст, текст, текст.

Перечисления

Перед каждым элементом перечисления следует ставить тире.

Перечисления приводятся с абзацного отступа в столбик.

При необходимости ссылки в тексте КР на один из элементов перечисления вместо тире ставят строчные буквы русского алфавита со скобкой, начиная с буквы «а» (за исключением букв ё, з, й, о, ч, ъ, ы, ь).

При наличии конкретного числа перечислений допускается перед каждым элементом перечисления ставить арабские цифры, после которых ставится скобка.

Простые перечисления отделяются запятой, сложные - точкой с запятой.

Терминология

Текст КР должен быть кратким, четким и не допускать различных толкований.

В тексте не допускается:

– применять обороты разговорной речи, техницизмы, профессионализмы;

– применять для одного и того же понятия различные термины, сокращать обозначения единиц измерения (за исключением формул, таблиц и рисунков), если они употребляются без цифр.

В тексте КР числовые значения величин с обозначением единиц измерения следует писать цифрами, а без обозначения единиц измерения (при единицах счета от единицы до девяти включительно) – словами, например: коэффициент текущей ликвидности увеличился в два раза.

В тексте КР, за исключением формул, таблиц и рисунков не допускается:

– применять математический знак «-» перед отрицательными значениями величин (следует писать слово «минус»);

– применять без числовых значений математические знаки – следует писать слово «больше», «меньше», «равно», «не равно», «номер», «процент»

и т.д.

Если в тексте приводится ряд числовых значений, выраженных одной и той же единицей измерения, то её указывают только после последнего числового значения, например, 1,50, 1,75; 2,00 тыс. руб. Аналогичный подход следует соблюдать при указании диапазонов чисел, например, от 100 до 150 тыс. руб. Недопустимо отделять единицу измерения от числового значения (переносить их на разные строки или страницы).

Приводя наибольшие или наименьшие значения величин, следует писать «должно быть не более (не менее)».

7 ЗАЩИТА КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Прежде чем защитить готовую работу, обучающемуся необходимо ее сдать на поверку преподавателю в электронном виде. Название файла должно соответствовать фамилии обучающегося. *Например: Петров.doc*

После того как преподавателем было принято положительное решение о соответствии курсовой работы указанным в настоящих методических указаниях требованиям, работа может быть оформлена автором в печатном виде.

Защита работы проходит в форме публичного доклада. Автор работы выступает с коротким сообщением (5-7 мин.), в ходе которого освещает состояние проблемы, результат работы с источниками, заключение и предложения. После доклада выступающий отвечает на вопросы, которые в праве задать любой слушатель. В исключительных случаях допускается заочная форма. Если работа соответствует требованиям, она может быть защищена заочно, после прочтения текста работы и доклада преподавателем, ведущим дисциплину. По итогам проверки на оригинальность текста, при наличии качественной презентации и текста доклада выставляется оценка.

В случае возникновения вопросов по выполнению курсовой работы обучающемуся следует обратиться к преподавателю за консультацией. **Срок**

выполнения курсовой работы определяется преподавателем. Работа должна быть сдана на проверку не позднее, чем за неделю до обозначенной даты промежуточной аттестации.

8 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Курсовая работа оценивается по двум критериям. Первый – качество представленного отчёта; второй – качество защиты. Подготовленная и оформленная в соответствии с настоящими требованиями курсовая работа оценивается преподавателем по следующим требованиям (**первый критерий**):

– достижение поставленной цели и задач исследования (актуальность поставленной в курсовой работе проблемы, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие заключения решаемым задачам и поставленной цели);

– уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);

– личные заслуги автора курсовой работы (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);

– культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора);

– культура оформления материалов работы (соответствие работы всем стандартным требованиям);

– знания и умения на уровне требований стандарта данной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих понятий и идей;

– степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);

– качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного или эмпирического исследования, спорность или однозначность заключения);

– использование актуальных литературных источников.

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых он окончательно оценивает представленную работу.

При положительном заключении работа является выполненной, о чем делается запись на титульном листе работы.

При отрицательном заключении работа возвращается на доработку с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

Подготовленная и оформленная в соответствии с настоящими требованиями курсовая работа оценивается преподавателем по следующим критериям:

	Оценка	**Критерии оценки**
Зачтено	«отлично»	Содержание курсовой работы изложено последовательно с использованием современной терминологии. Представлен полный, развёрнутый ответ на все поставленные теоретические вопросы, корректная формулировка понятий и категорий. Сформулированы развёрнутые, самостоятельные выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок.
	«хорошо»	Содержание курсовой работы изложено последовательно. Представлен развёрнутый ответ на все поставленные вопросы. Сформулированы выводы по работе. Имеются несущественные ошибки. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка.

		Работа выполнена в срок.
	«удовлетворительно»	Содержание курсовой работы изложено бессистемно. При ответе на поставленные вопросы имеются существенные ошибки. Сформулированы общие выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка.
Не зачтено	«неудовлетворительно»	Большая часть требований, предъявляемых к курсовой работе, не выполнена.

Второй критерий – защита результатов исследования. Защита должна соответствовать следующим требованиям:

– все сведения о проведённом исследовании (актуальность исследования и его методология, организация исследования, результаты и выводы) должны быть изложены в достаточной мере и не более, чем за 7 минут;

– полнота, логичность изложения материала, использование цифровых и мультимедийных технологий в работе и докладе;

– навыки применения методов делового общения, культуры общения с аудиторией защиты собственного мнения, представленного в работе,

– готовность к публичной защите (беглое изложение текста и пояснение представленных слайдов);

– значение сделанных выводов и рекомендаций для профессиональной и образовательной практики;

– компетентные ответы на вопросы.

Оценки *«отлично»* заслуживает обучающийся, который в своей КР дал всестороннее и глубокое освещение избранной проблемы в тесной взаимосвязи с практикой и современностью, свидетельствующее об умении выпускника работать со специальной литературой, нормативными документами; проводить исследования; делать самостоятельно теоретические и практические выводы; логично, доказательно и грамотно излагать полученные результаты, как в письменной, так и в устной форме.

Оценку *«хорошо»* получает обучающийся, у которого КР, отвечает основным требованиям, предъявляемым к работе, свидетельствующая о том,

что выпускник обладает достаточными специальными знаниями, однако не все его ответы на поставленные вопросы и сделанные замечания оказались исчерпывающими и аргументированными.

Оценку *«удовлетворительно»* получает обучающийся, КР которого в целом соответствует основным требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам, однако обучающийся не показал достаточно глубокие знания по заявленной теме, его ответы по содержанию работы не отличились полнотой.

Оценку *«неудовлетворительно»* получает обучающийся, в КР которого вопросы темы освещены поверхностно, обучающийся испытывал серьезные затруднения в ходе изложения доклада и не смог дать квалифицированные ответы на поставленные ему вопросы.

Итоговая оценка ставится по совокупности содержания исследования и его защиты.

Внимание

1. ***Не допускается сдача взятых из сети Internet курсовых работ,*** поскольку, ***во-первых,*** это будет рассматриваться как попытка обмана преподавателя, ***во-вторых,*** это приводит к формализации получения знаний, ***в-третьих,*** в мировой практике ведется борьба с плагиатом при сдаче разного рода учебных и учебно-исследовательских работ вплоть до отчисления студентов из академии. **Оригинальность авторского текста должна составлять не менее 50 %.**

В подобном случае работа не принимается к защите, и студент получает новую тему.

2. Студент, не подготовивший курсовую работу, считается не выполнившим учебный план и не может быть допущен к промежуточной аттестации.

4 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-906132-49-9. URL: https://www.iprbookshop.ru/98647.html.

2. Зубрилов Р.А., Астафьев Н.В. Стратегия подготовки лидеров мирового биатлона к главному старту сезона с учетом современной системы соревнований. [Текст]: монография / Зубрилов Р.А., Астафьев Н.В. - К : ФОП "Зубрілов", 2018

3. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография: / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010.

4. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин ; перевод И. Шаробайко. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 464 с. — ISBN 978-5-906839-57-2.

5. Комплексная тренировка в циклических видах спорта : учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев, Д. В. Логинов. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 108 с. — ISBN 978-5-7638-4185-5. URL: https://www.iprbookshop.ru/100034.html.

6. Мякинченко, Е. Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : монография / Е. Б. Мякинченко, А. С. Крючков, Т. Г. Фомиченко. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-907225-86-2. URL: https://www.iprbookshop.ru/121108.html.

7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 328 с. — ISBN 978-5-907225-66-4. URL: https://www.iprbookshop.ru/110431.html

8. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014.

9. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. URL: https://www.iprbookshop.ru/119191.html.

10. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 278 с. — ISBN 978-5-9500180-3-9. URL: https://www.iprbookshop.ru/77239.html.

11. Раменская Т. И. Специальная подготовка лыжника-гонщика: учебная книга / Т. И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

12. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки : учебник - М : "Буки и Веди", 2015.

13. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020 URL: https://www.iprbookshop.ru/109711.html

14. Реуцкая, Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне : учебное пособие / Е. А. Реуцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 103 с. — ISBN 978-5-91930-176-9. URL: https://www.iprbookshop.ru/121204.html.

15. Романова, Я. С. Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне : учебное пособие / Я. С. Романова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 84 с. — ISBN 978-5-91930-181-3. URL: https://www.iprbookshop.ru/121210.html.

16. Сергеев Г.А., Мурашко Е.В., Сергеева и др. Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для учреждений высшего проф. образования / Под ред. Г.А. Сергеева. – М.: Академия, 2012.

17. Современная система спортивной подготовки : монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.] ; под редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 440 с. — ISBN 978-5-907225-36-7. URL: https://www.iprbookshop.ru/104666.html.

18. Специальная подготовленность высококвалифицированных биатлонистов и технология ее повышения в годичном макроцикле / В. И. Михалев, В. А. Аикин, Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-91930-103-5. URL: https://www.iprbookshop.ru/95618.html.

19. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие для вузов/под редакцией С.Е. Шивринской. – 2-е изд.. испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017.

20. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. - М.: Сов. спорт, 2006.

21. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 352 с. — ISBN 978-5-906839-21-3. URL: https://www.iprbookshop.ru/55591.html.

22. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М: Советский спорт, 2010.

ПРИЛОЖЕНИЕ А
Образец оформления титульного листа

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Сложно-координационных зимних видов спорта

КУРСОВАЯАЯ РАБОТА

по дисциплине Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: «Основы управления подготовленностью спортсмена в избранном виде спорта» направление подготовки 49.03.04 Спорт направленность (профиль) «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Исполнитель:
студент 41 группы
очной формы обучения _____ И.А. Сазонов

Руководитель КР:
к.п.н, доцент _____ С.А. Горбунов

Чайковский 202_

ПРИЛОЖЕНИЕ Б
Пример оформления содержания

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…… 5
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ…….. 8
1.1 Здоровый образ жизни: понятие, структура, средства и методы формирования……..……..... 8
1.2 Психолого-педагогическая характеристика особенностей студенческого возраста (17-21 год)…….…… 18
1.3 Современное состояние проблемы формирования здорового образа жизни у студентов физкультурных вузов ……..... 24
Резюме по первой главе……. 29
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ…….……. 30
2.1 Методы исследования…… 30
2.2 Организация исследования…… 35
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ…… 36
3.1 Теоретическое обоснование методики формирования здорового образа жизни у студентов физкультурных вузов ……..…….. 36
3.2 Анализ эффективности методики формирования здорового образа жизни у студентов физкультурных вузов…….. 50
ВЫВОДЫ…….… 59
ЛИТЕРАТУРА…….. 60
ПРИЛОЖЕНИЯ……..… 65
ПРИЛОЖЕНИЕ А Методика «Значимость мотивов формирования здорового образа жизни» (М. Андреевой и Я.М.Яноушека)…… 65
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Практико-ориентированные задания для оценки сформированности навыков ЗОЖ…… 70
ПРИЛОЖЕНИЕ В Статистическая обработка результатов исследования…… 72
ПРИЛОЖЕНИЕ Г Акт внедрения результатов научно-исследовательской работы в практику… 80