

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ
МЕТОДИЧЕСКОЙ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ
КУРСОВЫХ РАБОТ, НАПИСАНИЕ НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

методическое пособие для студентов 3 курса

Брянск 2025

Ходотова М.И.

Теоретические и прикладные аспекты методической и исследовательской работы в области физической культуры и спорта: технология подготовки и защиты курсовых работ, написание научных статей. Методическое пособие для студентов 3 курса, обучающихся по специальностям: 49.02.01 – Физическая культура, 49.02.02 – Адаптивная физическая культура. – Брянск, 2025. – 34 с.

В методическом пособии раскрываются основные этапы и методы курсового исследования, приводятся требования к его оформлению, описываются особенности проведения процедуры защиты выполненной работы, раскрываются этапы подготовки научной статьи и особенности ее оформления. Пособие предназначено для студентов 3 курса, обучающихся по специальностям: 49.02.01 – Физическая культура, 49.02.02 – Адаптивная физическая культура.

Рассмотрена на заседании ПЦК общепрофессиональных дисциплин _____
Протокол № _____ от « » _____ 2025 г.
Председатель ЦК _____ Рейх Е.И.

Рекомендовано методическим советом ФГБУ ПОО «БГУОР»
Протокол методического Совета № _____ от « » _____ 2025 г.

«Утвердить»
Заместитель директора по УВР
_____ Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Учебно-исследовательская работа студентов.....	4
2. Технология выполнения курсовой работы.....	6
3. Ошибки при написании курсовой работы.....	8
4. Практические приемы эффективного планирования рабочего времени при написании курсовой работы.....	10
5. Структура курсовой работы.....	12
6. Работа с литературными источниками как метод научного исследования.....	20
7. Требования к оформлению курсовой работы.....	23
8. Доклад для защиты курсовой работы.....	26
9. Презентация для защиты курсовой работы.....	29
10. Защита курсовой работы.....	31
11. Научная статья.....	33

1. УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

1. Виды научно-исследовательской работы студентов.
2. Курсовая работа как вид научно-исследовательской работы студентов.

1. Виды научно-исследовательской работы студентов

Научная работа – неотъемлемая составляющая образовательной программы всех ступеней среднего профессионального образования, имеющая в училище свои специальные организационные формы.

Виды научно-исследовательских работ:

- **Доклад** – публичное, развернутое, устное сообщение на какую-либо тему.
- **Реферат** – краткое изложение в письменной форме определенного научного материала: содержания книги, научной проблемы и т.д.
- **Индивидуальный проект** – самостоятельная работа студента на 1 курсе, в которой он исследует выбранную тему, решает практическую задачу или создает проект.
- **Курсовая работа** – самостоятельное исследование на 3 курсе одной из актуальных проблем профессиональной направленности. Нацелена на формирование у студентов профессиональных компетенций и навыков самостоятельного решения профессиональных задач. Выполняется под руководством преподавателя-научного руководителя, оформляется по определенным правилам, а затем защищается студентом.
- **Выпускная квалификационная работа (ВКР)** – это итоговая аттестационная научная работа студента, выполненная им на выпускном (4) курсе, оформленная в письменном виде с соблюдением необходимых требований и представленная по окончании обучения к защите перед государственной аттестационной комиссией.
- **Научная статья** – это описание, обсуждение и публикация результатов научного исследования, написанная автором единолично или в соавторстве.

2. Курсовая работа как вид учебно-исследовательской работы студентов

Курсовая работа – одна из форм научно-исследовательской работы студента, предусмотренная учебным планом специальности, являющаяся обязательной для каждого студента. Курсовая работа пишется по дисциплине «Избранный вид спорта».

Выполнение курсовой работы развивает:

- умение решать актуальные профессиональные задачи,
- самостоятельно ориентироваться в профессиональной информации,
- применять на практике теоретические знания,
- формулировать и грамотно излагать свои мысли.

Логическим продолжением курсовой работы может стать ВКР, в которой будут реализованы основные идеи и выводы курсовой работы на более высоком

теоретическом и практическом уровнях. Курсовая работа может быть использована в качестве главы или параграфа ВКР.

К курсовой работе предъявляются следующие требования:

- выбранная тема должна быть актуальна и соответствовать направлению подготовки (специализации),
- работа должна быть написана с привлечением различных источников по избранной теме,
 - должна завершаться конкретными выводами,
 - должна быть оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями,
 - должна быть написана самостоятельно.

2. ТЕХНОЛОГИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

1. Руководство выполнением курсовой работы.
2. Последовательность выполнения курсовой работы.

1. Руководство выполнением курсовой работы

Общее руководство и контроль за ходом выполнения курсовой работой осуществляется научным руководителем.

Основные функции научного руководителя:

- руководство разработкой индивидуального плана подготовки и выполнения курсовой работы,
- консультирование по вопросам содержания и последовательности выполнения курсовой работы,
- оказание помощи в подборе необходимой литературы,
- контроль хода выполнения курсовой работы.



Памятка Как взаимодействовать с научным руководителем

1. Научный руководитель – преподаватель, которого тебе определила учебная часть в помощники при выполнении курсовой работы.
2. Не забывай при этом, что помощник не мама и не слуга.
3. Соблюдай этикет делового общения:
 - на консультации опаздывать нельзя!
 - звонить (писать) научному руководителю можно только в установленное время,
 - когда звонишь (пишешь), представься и коротко сформулируй вопрос.

2. Последовательность выполнения курсовой работы

Этапы выполнения курсовой работы:

1. Выбор темы. Для правильного выбора темы студент должен проконсультироваться с научным руководителем.

Студент вправе предложить свою тему с обоснованием целесообразности ее исследования:

- Тема должна быть интересной лично для вас.
- Тема должна соответствовать направлению подготовки, по которому вы обучаетесь и задачам учебной дисциплины «Избранный вид спорта».
- По данной теме должно быть достаточное количество литературных данных, иначе вы рискуете получить проблемы с поиском материала для теоретического анализа.

➤ Тема не должна встречаться многократно на сайтах готовых работ – это создаст значительные трудности при доказательстве ее новизны и оригинальности.

➤ Не стоит брать очень сложную тему.

2. Закреплением темы курсовой работы за студентом.

3. Изучение требований, предъявляемых к курсовой работе, изучение специальной литературы (см. «Положение о написании курсовых работ» на сайте ФГБУ ПОО «БГУОР»).

4. Анализ и обобщение литературных данных, составление плана выполнения курсовой работы и согласование его с научным руководителем.

5. Подготовка текста курсовой работы.

6. Устранение замечание и предложений, высказанных научным руководителем.

7. Представление работы научному руководителю после исправления всех замечаний.

8. Подготовка доклада и презентации.

9. Защита курсовой работы.



Студент лично отвечает за качество и оформление курсовой работы.

3. ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

1. Основные ошибки, допускаемые студентами, при написании курсовой работы.
2. Причины возникновения ошибок.
3. Способы предупреждения и исправления ошибок.

1. Основные ошибки, допускаемые студентами, при написании курсовой работы

Ошибка в контексте курсовой работы – это отклонение от установленных норм, стандартов, приводящее к снижению качества работы, потере баллов и ухудшению оценки.

Наиболее распространенные ошибки, допускаемые студентами, при написании курсовой работы:

1. Поверхностное ознакомление с темой. Иногда студент ограничивается несколькими общими источниками, забывая изучить литературу детально.
2. Формулировка глав (подпунктов) не раскрывает содержание исследуемого предмета по избранной теме.
3. Сложности с организацией текста. Нередко наблюдается нарушение логики изложения, отсутствуют плавные переходы между частями работы.
4. Некорректное оформление работы. Проблема возникает из-за незнания правил оформления, принятых в училище.
5. Недостаточная глубина проведенного анализа. Не хватает критики имеющихся точек зрения, собственные мысли и оригинальные выводы практически отсутствуют.
6. Скопированный контент и отсутствие уникальности. Некоторые используют чужие тексты без переработки, что считается нарушением авторских прав, училищеской честности.
7. Нерегулярность работы. Многие начинают писать курсовую работу за неделю до срока сдачи, тогда как качественный результат требует постепенной и регулярной работы.
8. Игнорирование комментариев научного руководителя. Руководитель нередко указывает на слабые места работы, но некоторые студенты пропускают мимо ушей рекомендации.

2. Причины возникновения ошибок

Есть несколько общих причин, почему многие студенты сталкиваются с указанными ошибками:

- Низкий уровень информационной культуры – не умение правильно искать, анализировать и структурировать нужную информацию.
- Психологический фактор. Страх перед объемом работы заставляет многих затягивать начало, оставляя работу на последние дни.

- Недостаточный уровень подготовленности к научно-исследовательской деятельности.
- Недостаточная коммуникабельность с научным руководителем.
- Неготовность воспринимать критику и прислушиваться к мнению наставника.
- Нежелание или неспособность глубоко изучать тему.

3. Способы предупреждения и исправления ошибок

Рассмотрим, как можно предупредить или устранить перечисленные ошибки:

- Начинайте работу заблаговременно.
- Сразу же после определения темы определите объем работы и составьте предварительный план-график.
- Читайте дополнительные источники. Чем больше хорошей литературы вы используете, тем богаче и содержательнее получится ваш отчет.
- Будьте внимательны к комментариям научного руководителя. Ваш руководитель заинтересован в высоком качестве вашей работы, прислушивайтесь к его рекомендациям.
- Продумайте структуру текста. Хорошо продуманная структура облегчает восприятие и увеличивает шансы на хорошую оценку.
- Ознакомьтесь с правилами оформления. Ознакомьтесь с требованиями училища к оформлению работы, соблюдая их внимательно.
- Проанализируйте имеющиеся точки зрения. Покажите свое собственное видение проблемы, предлагайте новые аргументы и выводы.
- Работайте над стилем письма. Освойте особенности научного стиля, осваивайте термины и понятийный аппарат специальности.

4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ЭФФЕКТИВНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ ПРИ НАПИСАНИИ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

1. Почему важно планировать время при написании курсовой работы?
2. Основные ошибки, допускаемые студентами, в ходе управления ими своим рабочим процессом.
3. Полезные техники планирования рабочего времени.

1. Почему важно планировать время при написании курсовой работы?

Планирование рабочего времени играет ключевую роль в успехе любого начинания, особенно в таком важном деле как написание курсовой работы. Без грамотной организации рабочего процесса возможен риск столкновения с проблемами:

- переутомлением и стрессом,
- низким качеством готового продукта,
- нехваткой времени на проверку и доработку,
- невозможностью уложиться в установленные сроки.

Планирование рабочего времени позволяет организовать процесс так, чтобы успеть все необходимые шаги, сохраняя баланс между учебой, досугом и отдыхом.

2. Основные ошибки, допускаемые студентами, в ходе управления ими своим рабочим процессом

Основные ошибки начинающих авторов:

- Нереальные ожидания: завышенные амбиции приводят к невыполнению поставленных задач вовремя.
- Откладывание дел: привычка откладывать начало работы на последний момент ведет к стрессу и низкому качеству конечного результата.
- Недостаточное внимание деталям: неправильная оценка сложности отдельных этапов приводит к дефициту времени на их реализацию.

Чтобы избежать вышеперечисленные проблемы, следуйте следующим базовым правилам:

1. Четкая постановка целей. Разделите всю работу на небольшие достижимые задачи.
2. Ориентир на сроки. Распределите задачи равномерно, учитывая установленные сроки сдачи курсовой работы.
3. Резерв времени. Всегда закладывайте запас времени на случай непредвиденных обстоятельств.
4. Контроль качества. Оставляйте дополнительное время на проверку, коррекцию и полировку работы.

3. Полезные техники планирования рабочего времени

Существуют специальные техники и инструменты, облегчающие планирование и организацию рабочего времени:

– Техника Pomodoro. Устанавливаете таймер на 25 минут интенсивной работы, затем делаете короткий пятиминутный перерыв. Повторяйте цикл трижды, затем устраиваете более долгий отдых.

– Ранняя утренняя активность. Многие специалисты отмечают повышение работоспособности утром. Начните воскресенье с простых упражнений, завтрака и принятия душа, а затем приступайте к выполнению учебных задач.

– Использование календарей и ежедневников. Календари и ежедневники позволяют визуально представлять временные рамки выполнения задач. Регулярно проверяя календарь, вы сможете контролировать прогресс и своевременно вносить коррективы.

– Управление отвлекающими факторами. Отвлекающие факторы снижают концентрацию и замедляют выполнение работы. Вот несколько советов по управлению ими:

- ❖ Отключайте уведомления мобильных устройств и социальных сетей.
- ❖ Работайте в тихих местах, исключая посторонний шум.
- ❖ Организуйте рабочее пространство таким образом, чтобы всё необходимое было под рукой.

– Мотивация и самодисциплина. Самодисциплина необходима для следования намеченному плану. Поддерживайте мотивацию путем постановки краткосрочных целей и вознаграждения себя за достижение промежуточных успехов. Регулярное фиксирование достигнутых результатов придает уверенность и способствует повышению мотивации.

Основные компоненты введения

<i>Компоненты</i>	<i>Рекомендации по описанию компонентов</i>	<i>Пример</i>
Актуальность	<p>Важность, значимость работы в данный момент времени.</p> <p>Три способа аргументации актуальности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Социальная аргументация проблемы. 2. Историко-аналитическое обоснование с позиции развития научной мысли в прошлом и настоящем. 3. Обоснование проблемы с точки зрения практики профессиональной деятельности. 	<p><i>1. Тема: «Динамика освоения технических элементов с булавами гимнастами 7-8 лет на этапе начальной подготовки с учетом профиля мануальной асимметрии».</i></p> <p>Интерес к изучению двигательной асимметрии в художественной гимнастике в последнее время усиливается. Между тем, анализ литературы свидетельствует, что проблемы использования особенностей двигательной асимметрии в процессе спортивной тренировки в художественной гимнастике, в том числе в подготовке спортивного резерва, не теряют своей актуальности. Спортсменки, достигшие высоких результатов, часто испытывают трудности в освоении новых технических элементов с предметом, а так же при выполнении движений и элементов не доминирующей рукой. Этому способствует недостаточное внимание тренеров к симметричному развитию гимнасток на этапах начальной подготовки, что и подтверждают выводы специалистов о необходимости освоения базовых компонентов исполнительского мастерства спортсменок в самом раннем возрасте.</p> <p><i>2. Тема: «Анализ динамики общей и специальной подготовленности баскетболистов».</i></p>

		<p>Актуальность общей и специальной физической подготовки баскетболистов обусловлена комплексным характером игры, где ключевыми факторами успеха являются сила, скорость, выносливость, координация и гибкость. В условиях современного высококонкурентного спорта важность систематической физической подготовки становится всё более очевидной.</p> <p>Общая физическая подготовка служит основой для развития специализированных навыков, необходимых для успешной игры в баскетбол. Она включает в себя такие аспекты, как общефизическая тренировка, улучшение функциональных возможностей организма и развитие базовых физических кондиций. В то же время специальная физическая подготовка сосредоточена на специфических требованиях баскетбола: быстром перемещении по площадке, прыжках, бросках и игровых взаимодействиях, что позволяет спортсменам эффективно справляться с задачами на поле.</p>
<p>Цель исследования</p>	<p>Ожидаемый результат.</p> <div data-bbox="416 1675 852 1738" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Глагол + тема</p> </div> <p>Возможные глаголы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучить, - выявить, - создать, - обосновать, - проанализировать, - осуществить, 	<p><i>1. Тема: «Динамика скоростно-силовых способностей спринтеров 16-18 лет».</i></p> <p>Цель исследования: проанализировать динамику скоростно-силовых способностей спринтеров 16-18 лет.</p> <p><i>ЛИБО</i></p> <p>Цель исследования: изучить динамику скоростно-силовых</p>

	<p>- сравнить, и т.д.</p>	<p>способностей спринтеров 16-18 лет.</p> <p><i>2. Тема: Анализ эффективности использования технических приемов вратарями в хоккее с шайбой.</i></p> <p>Цель исследования: осуществить анализ эффективности использования технических приемов вратарями в хоккее с шайбой.</p>
<p>Объект исследования</p>	<p>Целостное явление или процесс. Объектом может быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ процесс <ul style="list-style-type: none"> • тренировочный, • учебно-воспитательный, • учебно-тренировочный ➤ деятельность <ul style="list-style-type: none"> • спортивная, • соревновательная, ... ➤ подготовка <ul style="list-style-type: none"> • профессиональная, • психологическая ... ➤ система <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействия тренера и спортсмена, • планирования тренировочного процесса, • кардиореспираторная, • физического воспитания ➤ организм <ul style="list-style-type: none"> • спортсмена, • школьника ➤ личность <ul style="list-style-type: none"> • спортсмена, • тренера 	<p><i>1. Тема: Динамика показателей координационных способностей у юных футболистов.</i></p> <p>Объект исследования: тренировочный процесс футболистов.</p> <p><i>2. Тема: Анализ эффективности использования технических приемов вратарями в хоккее с шайбой.</i></p> <p>Объект исследования: соревновательный процесс хоккеистов.</p>

<p>Предмет исследования</p>	<p>Что конкретно изучается в теме? Часть, сторона или отдельный этап процесса, факторы и условия их проявления и протекания. Возможные предметы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ показатели, ➤ уровни, ➤ особенности, ➤ приемы, ➤ свойства. 	<p>1. <i>Тема: Динамика показателей координационных способностей у юных футболистов.</i> Предмет исследования: показатели координационных способностей юных футболистов.</p> <p>2. <i>Тема: Анализ эффективности использования технических приемов вратарями в хоккее с шайбой.</i> Предмет исследования: технические приемы вратарей в хоккее с шайбой.</p>
<p>Задачи исследования</p>	<p>Этапы (шаги) для достижения цели.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> Задача ≠ цели </div> <p>Начинаются с разных глаголов. Задачи формулируются на основании плана теоретической части курсовой работы.</p>	<p><i>Тема: Динамика показателей координационных способностей у юных футболистов.</i> Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить показатели координационных способностей у юных футболистов в начале года. 2. Проанализировать показатели координационных способностей у юных футболистов в конце года. 3. Сравнить показатели координационных способностей у юных футболистов в начале и в конце года.
<p>Гипотеза</p>	<p>Предположение, которое в ходе работы доказывается или опровергается.</p>	<p>1. <i>Тема: Динамика показателей координационных способностей у юных футболистов.</i> Гипотеза: предполагается, что по окончании годового цикла тренировки будет наблюдаться высокая интенсивность прироста показателей координационных способностей у юных футболистов.</p> <p>2. <i>Тема: Анализ эффективности использования технических</i></p>

		<p><i>приемов вратарями в хоккее с шайбой.</i></p> <p>Гипотеза: предполагается, что вратарь использует большое количество технических приемов, эффективность которых различна.</p>
--	--	--

Теоретическая часть – рассматривается история вопроса, уровень разработанности проблемы в теории и практике посредством сравнительного анализа литературы.

Состоит из 2 глав, содержащих несколько подпунктов, каждый из которых не может быть по объему меньше 3 страниц.

РЕКОМЕНДАЦИЯ: необходимо составить план теоретической части (название глав и подпунктов) и согласовать его с научным руководителем – только после этого можно переходить к написанию самого текста глав.

При составлении плана теоретической части курсовой работы следует руководствоваться следующими правилами:

1. Каждая глава должна включать не менее двух подпунктов.
2. Каждый подпункт должен быть логически увязан с предыдущим как по названию, так и по содержанию.
3. Содержание глав и подпунктов должно полностью соответствовать их названию.
4. Нельзя допускать совпадения названий глав и подпунктов друг с другом и темой курсовой работы.
5. Названия глав и подпунктов должны состоять из одного предложения.

ПРИМЕР:

1. Тема: «Воспитание силовой выносливости у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры».

ГЛАВА 1. СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО

1.1. Понятие силы

1.2. Виды силовых способностей

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста

2.2. Средства и методы воспитания силовой выносливости у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры

2. Тема: «Теоретико-методологические аспекты технической подготовки юных фигуристов»

ГЛАВА 1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОДНА ИЗ ЧАСТЕЙ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ

1.1. Техническая подготовка: понятие, виды и задачи

1.2. Базовые элементы в фигурном катании и техника их выполнения

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ

2.1. Требования к технической подготовке юных фигуристов

2.2. Средства и методы технической подготовки юных фигуристов

Выводы – ответы на поставленные во введении задачи.

Кол-во выводов = кол-ву задач

Выводы формулируются кратко и четко.

Список литературы – правила:

– нумеруется и располагается в алфавитном порядке (от А до Я – по первой букве источника),

– 60% литературы должно быть за последние 5 лет,

– Интернет-источники в списке литературы располагаются последними в перечне (не более 3-х Интернет-источников).

Ссылки на книги, учебники или учебные пособия:

1. Копцев, К.Н. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары: учебн. пособие для вузов / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гаракян. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2021. – 174 с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика / Под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М.: Академия, 2014. – 288 с.

Ссылки на статьи из журналов, газет и сборников:

1. Давудова, Т.С. Подготовка женской студенческой команды по минифутболу в условиях нефизкультурного вуза / Т.С. Давудова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4-1. – С. 82-83.

2. Никитина, Е.А. Обучение и совершенствование техники бега на основе позного метода / Е.А. Никитина, Н.К. Романов // Легкая атлетика. – 2020. – № 3-4. – С. 18-25.

Ссылки на диссертации, авторефераты диссертаций:

1. Жигарева, С.А. Специальная технико-физическая подготовка высококвалифицированных спортсменов для выполнения акробатических поддержек

в эстетической гимнастике: дис ... канд. пед. наук / С.А. Жигарева. – СПб., 2017. – 187 с.

2. Ананьев, А.С. Динамика изменения содержания соревновательной деятельности в волейболе в связи с изменением правил соревнований: Автореф. дис... д-ра пед. наук / А.С. Ананьев. – М., 2018. – 28 с.

Ссылки на доклады (тезисы) из материалов конференций, симпозиумов, семинаров:

1. Аникеева, Ю.С. Актуальные проблемы и тенденции развития баскетбола в России / Ю.С. Аникеева // Актуальные проблемы и современные технологии: Матер. Всерос. научн.-практ. конф. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 6-10.

2. Галухин, Р.М. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе физкультурного образования / Р.М. Галухин // Актуальные проблемы физической культуры: Матер. рег. научн.-практ. конф. – СПб., 1997. – С. 26-28.

Ссылки на Интернет-источники:

1. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/>.
2. <https://sportcalorie.ru/historia/basketbol-istoriya-i-sovremennost>.

Приложения – размещаются материалы дополнительного характера: рисунки, таблицы, опросники, протоколы и т.д.

Каждое приложение выносится на отдельную страницу и нумеруется.

ПРИМЕР:

Приложение 1

Специальные упражнения для развитие крупной моторики
у детей с РАС 7-10 лет

№	Название упражнения	Описание упражнения	Количество выполнения
1	«Брёвнышко»	И. п. – лежа на спине, руки вверх. Перекатывание влево и вправо.	5 раз в каждую сторону
2	«Гусята»	Ходьба в приседе: влево, вправо, вперед, назад	7 раз в каждую сторону
3	«Замри-отомри»	Упражнение выполняется под музыку. По остановке музыки необходимо «замереть» и не двигаться до тех пор, пока музыка не заиграет снова. После возобновления мелодии следует возобновить движение	10 раз

6. РАБОТА С ЛИТЕРАТУРНЫМИ ИСТОЧНИКАМИ КАК МЕТОД НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Сбор теоретического материала.
2. Специфические обороты научного стиля.

1. Сбор теоретического материала

Сбор материала для написания глав курсовой работы следует начать с изучения источников. И здесь вам вновь в помощь научный руководитель! Проконсультируйтесь, какие книги, статьи, электронные ресурсы стоит посмотреть в первую очередь.

ВНИМАНИЕ! К курсовым работам предъявляется требование анализа современных источников по теме исследования. Таковым стоит считать публикации за последние 5 лет. И в поиске таких источников вам могут помочь электронные библиотеки.



При подготовке курсовой работы рекомендуется использовать максимально широкий круг источников: монографии, учебники, учебные пособия, сборники научных трудов, диссертации.

Анализ литературных источников предполагает следующие действия:

1. Изучение аннотаций и оглавлений – перед подробным чтением оцените общий смысл текста по аннотациям, введению и оглавлению. Это позволит быстро определить релевантность материала вашему исследованию.
2. Отмечайте важные моменты и аргументы, подтверждающие ваше исследование.

Применяйте методы обработки научного текста.

Методы обработки содержания научных текстов

<i>Метод</i>	<i>Суть метода</i>
Деконструкция	Изменяйте последовательность высказываний автора, отбирайте только нужный вам материал и включайте его в свой текст с указанием источника.
Аспектный анализ	Рассматривайте научный текст под каким-нибудь конкретным углом зрения, через призму какой-либо определенной теории или идеи, с этих позиций критикуйте его или соглашайтесь с автором.
Сравнительный анализ	Сопоставляйте и выявляйте общие и различные признаки, свойственные двум или более объектам исследования (идеям, подходам, решениям и др.).

Соединяя текст, помните, что курсовая работа – это вид научного исследования, а значит, и текст ее должен быть выполнен в научном стиле.

Повествование должно вестись от третьего лица («мы»). Следует избегать просторечий, канцеляризмов, а также многословности, тавтологии, речевой избыточности.

2. Специфические обороты научного стиля

<i>Аспект</i>	<i>Примеры</i>
Перечисление работ, посвященных проблеме (теме)	Данному вопросу (проблеме, теме) посвящены следующие работы (статьи, монографии ...). Эта проблема рассматривается в работах следующих авторов: ...
Описание основных подходов	Среди ученых, занимающихся проблемой, нет единого понимания ... Можно выделить несколько подходов к решению данной проблемы: ... Существует две (три, четыре) основных точки зрения на проблему: ... В исследовании данной проблемы можно выделить несколько научных школ (направлений, точек зрения): ...
Изложение сущности различных точек зрения	Одна из точек зрения принадлежит ... и заключается в ... Вторая точка зрения противостоит первой и утверждает ... Этой точки зрения придерживается ... Третий подход представлен в работах ... и сводится к ... Автор выдвигает положение (концепцию, теорию), в которой ... По мнению ... С точки зрения ... Сущность (суть, основное положение) ... состоит (заключается в ..., сводится к ...)
Сравнение точек зрения. Сходство	Автор высказывает мнение, сходное с мнением ... Автор придерживается тех же взглядов, что и ... Позиция автора близка взглядам ... Автор опирается на концепцию ... Автор разделяет мнение ... по вопросу ... по своей позиции близок так же, как и ... утверждает, что ... Авторы придерживаются одинакового мнения по вопросу ...
Сравнение точек зрения.	Точка зрения ... коренным образом отличается от

Различие	<p>взглядов ... на ...</p> <p>Взгляды ... значительно (незначительно, принципиально) отличаются от точки зрения ...</p> <p>... диаметрально противоположно ...</p> <p>... отличается от ... тем, что ...</p> <p>Если ... утверждает, что ..., то ... считает, что ...</p>
Отношение к рассматриваемым точкам зрения. Согласие/несогласие	<p>Можно согласиться ...</p> <p>Трудно согласиться с ...</p> <p>Трудно принять точку зрения ...</p> <p>Нельзя принять утверждение ..., потому что ...</p>
Мотивированный выбор точки зрения	<p>Из всего сказанного следует, что наиболее обоснованной является точка зрения ...</p> <p>Таким образом, можно остановиться на ..., так как ...</p> <p>Мы принимаем точку зрения ..., исходя из следующих соображений ...</p> <p>Мы считаем наиболее убедительными аргументы ...</p> <p>Неоспоримость доводов ... заключается в том, что ...</p> <p>Описание результатов экспериментов ... представляется нам наиболее весомым аргументом к признанию точки зрения ...</p>
Оценка	<p>Данная точка зрения оригинальна (интересна, любопытна, наиболее адекватна нашему пониманию проблемы), так как ...</p> <p>Нельзя не отметить достоинство ...</p>

7. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

1. Общие требования к оформлению курсовой работы.
2. Оформление иллюстраций и таблиц.

1. Общие требования к оформлению курсовой работы

1. Курсовая работа должна быть выполнена в печатном виде на листах А4. Печать односторонняя.
2. Шрифт: Times New Roman, 14 пт.
3. Межстрочный интервал: 1,5 строки.

! ВАЖНО: между абзацами дополнительный отступ не предусматривается: Главная / Абзац / Перед – 0, После – 0.

4. Поля (параметры страницы):
левое – 30 мм,
верхнее – 25 мм,
нижнее – 25 мм,
правое – 10 мм.
5. Автоматическая расстановка переносов.
6. Нумерация страниц: сверху по центру.

! ВАЖНО: на первой странице (титальном листе) номер страницы не ставится.

Оглавление – номер страницы 2.

7. Не допускается подчеркивание и курсив. Жирным шрифтом можно выделять только название глав и разделов работы.

! ВАЖНО: точка в конце разделов, подразделов не ставится.

8. Ссылки на литературные источники размещаются в квадратных скобках.

ПРИМЕР:

При планировании годового тренировочного цикла чаще всего используется общепринятая схема периодизации [5].

В своих работах И.И. Иванов [2] рассматривает понятие ...

! ВАЖНО: точка ставится после ссылки на литературный источник.

На одной странице допускается не более 5 ссылок на литературные источники и в одних квадратных скобках – не более 5 источников.

9. Правильно необходимо использовать дефис и тире: дефис – короткий без пробелов, тире – длинное и с пробелами.

! ВАЖНО: в оформлении списка литературы используется тире (длинное с пробелами).

10. Оформление перечней:

– Если части перечня состоят из простых словосочетаний или одного слова, они отделяются друг от друга запятыми.

ПРИМЕР:

По преимущественной направленности физические упражнения целесообразно разделить на следующие группы:

- упражнения для развития силы мышц,
- упражнения для развития быстроты,
- упражнения для развития выносливости,
- упражнения для развития ловкости,
- упражнения для развития гибкости.

– Если части перечня усложнены (внутри них есть запятые), их лучше отделять точкой с запятой.

ПРИМЕР:

Выделяют следующие функции адаптивной физической культуры:

1) спортивно-оздоровительная функция – поддержание здоровья у людей с ограниченными возможностями;

2) реабилитационная функция – восстановление физической формы и функциональных возможностей, которые были утрачены вследствие заболевания или травмы;

3) коррекционно-педагогическая функция – АФК позволяет корректировать нарушения в физическом развитии, занимается обучением движениям и формированию различных навыков у людей с ограниченными возможностями здоровья;

4) социальная функция – социальная адаптация людей с ограниченными возможностями и инвалидов, включая создание условий для их общения, участия в коллективных мероприятиях и социальных процессах;

5) профилактическая функция – профилактика заболеваний и улучшение состояния здоровья;

6) психологическая функция – улучшение психологического благополучия, повышение самооценки и уверенность в себе.

– Если части перечня представляют собой отдельные предложения, они друг от друга отделяются точкой.

ПРИМЕР:

Алгоритм действий при проведении учебно-тренировочного занятия (мероприятия/сборов):

1. При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться инструкцией по охране труда при проведении занятий.

2. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны знать и соблюдать правила пожарной безопасности.

3. Перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к спортивным залам и спортивным площадкам. Проверить наличие журнала и плана-конспекта на учебно-тренировочном занятии.

! ВАЖНО: при составлении перечней следует обращать внимание на то, чтобы все элементы списка вместе с начальными словами были согласованы между собой в роде, числе и падеже.

2. Оформление иллюстраций и таблиц

1. Желательно все иллюстрации и таблицы выносить в приложения. При этом каждое из них должно располагаться на отдельной странице и должно быть пронумеровано – в правом верхнем углу пишется «Приложение 1», «Приложение 2» и т.д.

2. В самом тексте делается ссылка на нужное приложение.

ПРИМЕР:

... представлено в прилож. 1.

3. Оформление таблиц: по центру дается название таблицы и ниже сама таблица размещается.

! ВАЖНО: точка в конце названия таблицы не ставится.

Если таблица не уместится на одном листе, ее можно давать с продолжением на следующей странице – в правом верхнем углу пишется «Продолжение приложения 1». Название таблицы на новой странице не повторяется.

4. Структура оформления иллюстраций:

- изображение иллюстрации,
- надпись Рис.1,
- название иллюстрации.

! ВАЖНО: точка в конце названия иллюстрации не ставится.

8. ДОКЛАД ДЛЯ ЗАЩИТЫ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

1. Структура доклада.
2. Требования к докладу.
3. Научные фразы и конструкции, используемые для представления содержания курсовой работы.

1. Структура доклада

Защита реферативной (теоретической) курсовой работы требует особого подхода к подготовке доклада. Отчетливо структурированный и содержательно насыщенный доклад позволит эффективно презентовать результаты обзора литературы.

Важно показать понимание темы, владение материалом и способность аргументированно изложить свою позицию.

Обычно структура доклада включает следующие основные части:

1. Сообщение темы курсовой работы.
2. Введение: расскажите, почему выбранная вами тема актуальна. Поставьте общую цель работы и перечислите конкретные задачи.
3. Основная часть: представьте характеристики каждого изученного источника, выявляя сходства и различия в позициях авторов. Сделайте акцент на важнейших идеях и выводах, приведенных в источниках. Обязательно дайте критическое освещение материала, подчеркнув сильные и слабые стороны рассматриваемых позиций.
4. Заключение: сделайте общий вывод, основываясь на анализе изученных источников. Определите общее направление дискуссии вокруг темы, предложите перспективные направления будущих исследований.

2. Требования к докладу

Подготовленные для представления доклады должны отвечать следующим **требованиям**:

- выступающий должен хорошо знать материал по теме своего выступления, быстро и свободно ориентироваться в нем;
- недопустимо читать текст со слайдов или произносить наизусть, дублируя текст слайдов;
- речь докладчика должна быть четкой, умеренного темпа;
- не допустимы в речи разговорные выражения и жаргон;
- докладчику во время выступления разрешается держать в руках лист с докладом, в который он имеет право заглядывать;
- рекомендуется многократная репетиция выступления;
- докладчик должен иметь зрительный контакт с аудиторией;
- доклад должен вестись от множественного лица (местоимение «мы»), рекомендуется избегать изложения доклада от первого лица (местоимение «я»);

– после выступления докладчик должен оперативно и по существу ответить на все вопросы аудитории;

– продолжительность выступления 7-10 минут (введение – 1 мин, основная часть – 5-8 мин, заключение – 1 мин).

3. Научные фразы и конструкции, используемые для представления содержания курсовой работы

<i>Содержание курсовой работы</i>	<i>Научные фразы</i>
Введение	<ul style="list-style-type: none">– Данная курсовая работа посвящена изучению актуальной проблемы.– Работы выполнены на основании анализа современной и зарубежной литературы по теме.– Главной задачей нашего исследования стало систематизация имеющихся сведений и определение перспектив дальнейшего изучения проблемы ...
Основная часть	<ul style="list-style-type: none">– Исследователи сходятся во мнении, что ключевым фактором выступает ...– Особое внимание уделено работам ученых А.Н. Иванова и Б.С. Петрова, чьи взгляды оказали наибольшее влияние на наши собственные размышления.– Исходя из выявленных тенденций, можно утверждать, что ...– Концепция, выдвинутая автором, представляется перспективной благодаря своему широкому охвату предмета исследования ...
Заключение	<ul style="list-style-type: none">– На основе сопоставительного анализа различных подходов можно заключить, что большинство исследователей сходятся во мнении о том, что ...– Таким образом, анализируя современные концепции, можно заключить, что приоритетными являются подходы, учитывающие взаимодействие всех рассмотренных факторов ...– Таким образом, представляется целесообразным говорить о существовании единого направления в изучении данной проблематики.
Участие в научной дискуссии	<ul style="list-style-type: none">– Отвечая на ваш вопрос, хочу подчеркнуть, что данная проблема активно разрабатывается в последние годы, и наше исследование дополняет существующие знания новым ракурсом.– Замечание весьма уместно, поскольку вопрос действительно сложен и многогранен.

	<ul style="list-style-type: none">– Признателен за столь ценное дополнение, которое помогает расширить рамки нашего исследования.– Да, действительно, данная проблема остается предметом активных споров в профессиональной среде, однако большинство экспертов склоняется к мнению ...– Проанализировав труды специалистов, мы пришли к выводу, что наиболее весомым фактором выступает ...
--	--

9. ПРЕЗЕНТАЦИЯ ДЛЯ ЗАЩИТЫ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Презентация – это наглядное представление информации для некоторой целевой аудитории, с использованием разнообразных средств привлечения внимания и изложения материала.

! Работу следует начинать с составления плана будущей презентации. Необходимо на бумаге нарисовать структуру презентации, схематически изобразить, какой текст, иллюстрации и др. материалы будут включены в тот или иной слайд.

Рекомендации:

➤ Фон слайдов.

Легкие постельные тона лучше подходят для фона. Фон должен выделять, оттенять, подчеркивать информацию, находящуюся на слайде, но не заслонять ее. Яркие цвета для фона не рекомендуются. Белое пространство признается одним из сильнейших средств выразительности.

Поскольку фон создает определенное настроение у аудитории, то возможно использование и «тематического» фона: сочетание цветов, несущие смысловую нагрузку и т.п.

Согласно нормативам в учебных презентациях не допускается применять:

- 1) более 4 цветов на одном слайде,
- 2) красный и черный фон.

➤ Шрифт.

Рекомендуется применять шрифты без засечек – Arial, Calibri, Tahoma, Verdana и т.п., чем шрифты с засечками – типа Times New Roman. Поскольку гладкие, плакатные шрифты легче читать с большого расстояния.

Размер шрифта: для заголовков 32-50 (оптимально 36); для основного текста 18-32 (оптимально 24).

Наиболее важный материал выделяют ярким цветом, либо используют жирный и/или курсивный шрифт.

Выделение подчеркиванием обычно ассоциируется с гиперссылкой, поэтому использовать его не рекомендуется.

➤ Текст.

Тексты презентации не должны быть большими. Презентация – это иллюстративный ряд, не учебник и не конспект. Нужно будет вместить максимум информации в минимум слов. Поэтому используем короткие слова и предложения, минимум предлогов, наречий, прилагательных. Вместо сплошного списка – нумерованные и маркированные списки.

Профессионалы по разработке презентаций советуют использовать на слайде не более 30 слов и 5 пунктов списка.

➤ Абзацы.

Каждому положению, идее должен быть отведен отдельный абзац текста.

Основную идею абзаца необходимо располагать в самом начале – в первой строке.

➤ Графические объекты.

Идеально, если на слайде только заголовок, изображение (рисунок, схема, таблица и т.п.) и подпись к ней.

Размещенные в презентации графические объекты должны быть, в первую очередь, оптимизированными, четкими и с хорошим разрешением.

Графические объекты не располагают в середине текста, это плохо смотрится.

Примерная структура презентации:

- Титульный слайд
- Актуальность
- Цель, объект, предмет, задачи, гипотеза
- Основная часть
- Выводы
- Спасибо за внимание!

10. ЗАЩИТА КУРСОВОЙ РАБОТЫ

1. Процедура защиты курсовой работы.
2. Критерии оценки курсовой работы.

1. Процедура защиты курсовой работы

Защита курсовой работы является обязательной и производится до начала сдачи экзаменационной сессии.

Защита курсовой работы включает:

- доклад студента (7-10 мин),
- вопросы к докладчику,
- ответы студента.

Для защиты курсовой работы необходимо сдать распечатанную работу в скоросшивателе.

На защиту приносим так же доклад и презентацию.

Оценка за защиту курсовой работы выставляется в зачетку и идет в диплом.

2. Критерии оценки курсовой работы

Критерий оценки	Шкала оценивания		
	3	4	5
Оценка актуальности	актуальность темы обоснована посредством выделения несущественных аргументов	актуальность темы обоснована посредством выделения существенных аргументов	помимо выделения существенных противоречий для обоснования актуальности темы привлечены другие значимые аргументы
Оценка структуры курсовой работы	имеются несоответствия в оформлении, согласно требованиям, определяемых в училище	имеются незначительные ошибки в оформлении	работа выполнена строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми к оформлению
Оценка содержания	содержание работы в достаточной степени раскрывает заявленную тему, но при этом носит компилятивный характер	содержание работы полностью раскрывает заявленную тему, носит аналитический характер	содержание работы полностью раскрывает заявленную тему, носит аналитический характер, отличается оригинальностью, отражает авторскую позицию

Оценка логики и стиля изложения	содержание работы, в целом, логично, но при этом отмечаются отклонения от требований к научному тексту, недостаточно ссылок, не представлен авторский анализ реферируемого материала	содержание работы логично, текст в основном соответствует критериям, но при этом отмечается недостаточность изложения авторской позиции	содержание работы логично, изложение материала ведется научным языком с использованием ссылок, а также с презентацией собственного мнения автора
Оценка выводов	выводы недостаточно отражают сущность проведенного исследования	выводы дают представление о сущности проведенного исследования	выводы обоснованы, отражают научную новизну
Выступление	выступление отражает результаты проведенного исследования, но содержит слабую аргументацию и доказательную базу	выступление иллюстрирует пути решения задач, но при этом допущены ошибки в логике изложения результатов, аргументация доказательства гипотезы недостаточно убедительна	выступление иллюстрирует пути решения задач, доказывает выдвинутую автором гипотезу, отражает степень научной новизны, презентация дополняет выступление и используется оратором для иллюстрации результатов и выводов
Ответы на вопросы	ответы на вопросы неуверенные или не по существу	студент отвечает по существу задаваемых вопросов, использует конструктивные способы при отстаивании своей точки зрения	студент демонстрирует навыки ведения дискуссии, приводит убедительные аргументы в пользу доказываемой позиции

11. НАУЧНАЯ СТАТЬЯ

1. Понятие научной статьи и ее виды.
2. Этапы подготовки научной статьи и особенности ее оформления.

1. Понятие научной статьи и ее виды

Научная статья – документированное изложение результатов научного исследования. Она предназначена для публикации в специализированных изданиях: журналах, сборниках конференций и других источниках, признанных научным сообществом.

Цель научной статьи заключается в представлении новых знаний, открытий неизвестных фактов, формулировании гипотез и предложений, способствующих развитию той или иной области знания.

Виды научных статей:

- *обзорные статьи* – содержат систематизированный обзор литературы по определенной тематике;
- *эмпирические исследования* – представляют экспериментальные данные и методы их обработки;
- *теоретические статьи* – излагают новые концепции, теории и гипотезы;
- *методологические статьи* – описывают оригинальные подходы и методики проведения исследований;
- *историко-научные статьи* – исследуют историю развития отдельных областей знаний.

Каждый тип статьи имеет свою специфику и требует особого подхода к написанию.

2. Этапы подготовки научной статьи и особенности ее оформления

Процесс подготовки научной статьи включает следующие этапы:

1. Выбор темы и постановка цели исследования.
2. Сбор и анализ литературы по теме.
3. Формулировка гипотезы и выбор методов исследования.
4. Проведение эксперимента и другого практического метода.
5. Анализ полученных данных и формирование выводов.
6. Написание черновика статьи.
7. Редактирование и исправление ошибок.
8. Подготовка финальной версии статьи для отправки в научный журнал.

Оформление научной статьи должно соответствовать требованиям журнала, в котором планируется публикация. Обычно оно включает:

- Название статьи, автора, контактную информацию.
- Аннотацию, отражающую суть исследования.
- Ключевые слова, помогающие читателям быстро ориентироваться в содержании статьи.

– Основной текст, включающий введение, методы, результаты, обсуждение и выводы.

– Список использованной литературы.

Важно соблюдать требования по стилю изложения, объему статьи и используемым источникам.

Для успешной публикации научной статьи рекомендуется учитывать следующие советы:

– Изучить правила конкретного журнала и следовать им строго.

– Использовать качественные иллюстрации и таблицы, соответствующие стандартам издания.

– Обратиться за консультацией к научному руководителю.

– Проверять статью на наличие грамматических и стилистических ошибок.

– Проверять статью на антиплагиат (как минимум 60% должна быть оригинальность текста).

– Учитывать сроки подачи статей и избегать задержек.

Подготовка и публикация научной статьи позволяет исследователю представить свои идеи широкой аудитории и внести вклад в развитие науки.