

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Методические указания
для выполнения курсовой работы магистрантов
направления подготовки
44.04.01 «Педагогическое образование»
профиль «Образование в области физической культуры и спорта»

Севастополь
СевГУ
2024

УДК 796.015:378.091.313(076)

ББК 75.1:74.58я73

М422

Р е ц е н з е н т:

Т.А. Жмурова – канд. биол. наук,
доцент кафедры «Физвоспитание и спорт»

Автор-составитель: С.М. Рябцев

М422 Медико-биологические основы спортивной тренировки :
методические указания для выполнения курсовой работы магистрантов
направления подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование», профиль
«Образование в области физической культуры и спорта» /
Севастопольский государственный университет, Институт
фундаментальной медицины и здоровьесбережения, кафедра
«Физвоспитание и спорт» ; авт.-сост. С. М. Рябцев. – Севастополь : СевГУ,
2024. – 29 с. – Текст : электронный.

Представлены методические указания, обеспечивающие выполнение курсовой
работы магистрантов, изучающих учебную дисциплину «Медико-биологические
основы спортивной тренировки».

Методические указания предназначены для магистрантов очной и заочной форм
обучения Севастопольского государственного университета направления подготовки
44.04.01 «Педагогическое образование», профиль «Образование в области физической
культуры и спорта».

УДК 796.015:378.091.313(076)
ББК 75.1:74.58я73

Рассмотрены и рекомендованы к изданию на заседании кафедры
«Физвоспитание и спорт» Института фундаментальной медицины и
здоровьесбережения Севастопольского государственного университета,
протокол № 3 от 31 октября 2024 г.

© ФГАОУ ВО «Севастопольский
государственный университет», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1 Общие положения	4
2 Порядок выполнения курсовой работы	6
2.1 Выбор темы и составление предварительного плана	6
2.2 Примерные темы курсовых работ по дисциплине «Медико-биологические основы спортивной	6
2.3 Требования к оформлению курсовой работы	11
2.4 Иллюстрации	12
2.4.1 Рисунок	12
2.4.2 Таблица	13
2.4.3 Формулы	13
3 Требования к структуре и содержанию курсовой работы	15
3.1 Структура курсовой работы	15
3.2 Содержание основных структурных элементов курсовой работы	18
4 Защита курсовой работы	21
5 Хранение курсовых работ	22
6 Рекомендуемый список литературы для выполнения курсовой работы	23
7 Информационные ресурсы, рекомендуемые для выполнения курсовой работы	26
Приложение 1	27
Приложение 2	28

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методическое указание по оформлению, организации выполнения и защиты курсовой работы устанавливает общие требования к оформлению, содержанию, организации выполнения и защите курсовой работы по дисциплине «Медико-биологические основы спортивной тренировки» для магистрантов направления подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование», профиль «Образование в области физической культуры и спорта» в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Севастопольский государственный университет» (далее – Университет).

Методическое указание разработано с учетом требований следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245;

- ГОСТ Р 7.0.5-2008 СИБИД. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления;

- ГОСТР 7.0.11-2011 СИБИД. Диссертация и автореферат диссертации. Структура и правила оформления;

- ГОСТ 7.32-2017 СИБИД. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления;

- ГОСТ Р 7.0.99-2018 (ИСО 214:1976) СИБИД. Реферат и аннотация. Общие требования;

- ГОСТР 7.0.100-2018 СИБИД. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления;

- ГОСТ Р 2.1095-2019 Единая система конструкторской документации (ЕСКД). Общие требования к текстовым документам;

- ГОСТ Р 7.0.108-2022 СИБИД. Библиографические ссылки на электронные документы, размещенные в информационно-телекоммуникационных сетях. Общие требования к составлению и оформлению.

Регламент оформления, организации выполнения и защиты курсовых проектов (курсовых работ), ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» к приказу от 01.12.2022 №2592-п.

Методическое указание разработано с учетом требований устава Университета и иных локальных нормативных актов, действующих в Университете.

В методических указаниях используются следующие термины и определения:

Курсовая работа — самостоятельная письменная аналитическая работа обучающегося реферативного, расчетно-практического, опытно-экспериментального или исследовательского характера, отражающая приобретенные обучающимся теоретические знания и практические навыки, умение работать с литературой, анализировать источники, делать обстоятельные и обоснованные выводы, аргументировать свою точку зрения. Основной целью курсовой работы является развитие у обучающихся навыков самостоятельной творческой работы, овладение методами современных научных исследований, углубленное изучение какого-либо вопроса, темы, раздела дисциплины (включая изучение литературы и источников).

Курсовая работа выполняется в соответствии с требованиями рабочей программы дисциплины (модуля) основной образовательной программы.

Общий объем, выделяемый для выполнения курсовой работы, определяется кафедрами при разработке рабочей программы дисциплины с учетом предусмотренного в учебных планах соответствующей образовательной программы объема контактной и самостоятельной работы обучающихся. В рабочей программе дисциплины должны быть выделены часы из самостоятельной работы обучающихся на выполнение этого вида работ.

Цель выполнения курсовой работы заключается в повышении уровня специальной теоретической подготовленности магистрантов по учебной дисциплине «Медико-биологические основы спортивной тренировки».

Основными задачами, стоящими перед выполнением курсовой работы являются:

- углубить теоретически знания по дисциплине, систематизировать их и закрепить на практике;
- развить творческую инициативу, расширить круг знаний путем изучения специальной научно-методической литературы;
- развить умение научно и литературно грамотно излагать материал работы, убедительно обосновывать выводы и практические рекомендации, а также выполнять статистические расчеты с применением методов математической статистики;
- научить поиску специальной научно-методической литературы, правильно ее подбирать, применять и проводить ее критический анализ;
- развивать у магистрантов чувство ответственности за выполняемую работу и сформулированные выводы;
- уметь обоснованно защищать полученные результаты выполнения курсовой работы.

2. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

2.1 Выбор темы и составление предварительного плана

Кафедра, обеспечивающая реализацию дисциплины (модуля), по которой согласно утвержденному учебному плану предусмотрена курсовая работа, разрабатывает перечень тем курсовых работ, который ежегодно обновляется и утверждается на заседании кафедры.

Тема курсовой работы может быть предложена обучающимся при условии обоснования им ее целесообразности, актуальности и соответствия содержания курсовой работы дисциплине, по которой курсовая работа выполняется.

Допускается выполнение курсовой работы по одной теме несколькими обучающимися с определением объема выполнения и содержания индивидуального задания для каждого обучающегося.

При формировании задания для курсовых работ рекомендуется ориентироваться на использование фактического материала профильных организаций, заказы ведомственных учреждений, на решение актуальных задач, связанных с научно-исследовательской работой кафедры, реализацией мероприятий программы развития Университета.

Темы курсовых работ могут быть также связаны с программой производственной практики обучающихся, направлением их научно-исследовательской работы, а для обучающихся по очно-заочной и заочной формам обучения – с их непосредственной работой, в случаях, если профессиональная деятельность, осуществляемая ими, соответствует знаниям и умениям, осваиваемым в рамках образовательной программы по направлению подготовки (специальности). Также результаты курсовой работы могут быть использованы при написании ВКР.

Тематическая направленность курсовой работы определяет содержание его (ее) основной части.

2.2 Примерные темы курсовых работ по дисциплине «Медико-биологические основы спортивной тренировки»

1. Особенности адаптации организма к физическим нагрузкам детей среднего и старшего школьного возраста на начальном этапе спортивной подготовке (на примере вида спорта).

Особенности энергоснабжения мышечной деятельности и реакций вегетативных систем на физические нагрузки в школьном возрасте. Развитие сенсорных систем организма. Влияние спортивной тренировки на развитие функциональных систем организма и работоспособность.

2. Регулировка массы тела в процессе спортивной тренировки (на примере вида спорта).

Методы оценки массы тела, особенности изменения массы в процессе спортивной тренировки. Комплексная методика регулирования и сгонки массы

тела. Методика повышения массы тела за счет увеличения мышечной массы спортсмена. Методы контролирования веса.

3. Врачебно-педагогический контроль в спортивной подготовке (на примере вида спорта).

Контроль – одна из важнейших сторон спортивной тренировки. Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Надежность теста.

4. Средства, ускоряющие процессы восстановления в спортивной практике (на примере вида спорта).

Физиологические особенности организма в периоды утомления и восстановления. Активный отдых, аутогенная тренировка. Биологические факторы восстановления работоспособности. Эффективность применения массажа с целью восстановления после физической нагрузки.

5. Адаптации организма спортсмена (на примере вида спорта).

Понятие адаптации в спортивной деятельности. Особенности и формы проявления адаптации при интенсивной физической нагрузке. Биохимические механизмы адаптации к мышечной работе. Приспособление организма к факторам, вызывающим напряженную мышечную работу.

6. Утомление и восстановление организма спортсмена, роль физических упражнений в регулировании этих состояний (на примере вида спорта).

Утомление при физической, умственной работе. Восстановление работоспособности после тренировки. Контроль величины тренировочной нагрузки. Упражнения на расслабление. Питание как главный фактор восстановления работоспособности. Применение бани, самомассаж.

7. Биохимические особенности обмена веществ в организме при занятиях спортивной гимнастикой.

Особенности спортивной гимнастики. Биохимическая характеристика обмена веществ. Изучение биохимических изменений в организме при мышечной деятельности и при отдыхе. Основные правила питания спортсмена. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.

8. Основные функции дыхания при мышечной нагрузке спортсменов в циклических видах спорта (на примере вида спорта).

Изучение путей транспортировки газов в организме человека во время тренировки на выносливость. Характеристика внешнего дыхания, физиологии сердца, особенностей адаптации дыхательной, сердечно-сосудистой системы и системы крови при физической нагрузке.

9. Основы периодизации в годичной спортивной подготовке и медико-биологическое сопровождение занимающихся спортом (на примере вида спорта).

Основные направления спортивной подготовки. Структура, формы и организация тренировочного процесса. Развитие спортивной формы в годичном цикле подготовки. Медико-биологическое сопровождение спорта высоких достижений. Фазы утраты спортивной формы.

10. Характеристика показателей сердечно-сосудистой системы и мышечной силы кисти у детей 11 - 14 лет, занимающихся дзюдо.

Изучение механизмов адаптации организма к мышечной деятельности. Влияние физических упражнений на процессы роста и развития детей. Спортивная гиперкинезия и ее влияние на растущий организм. Оценка мышечной силы кисти и мышечной выносливости у детей.

11. Реабилитация травм и состояний организма в спортивной подготовке (на примере вида спорта).

Медицинская, физическая, пролонгированная реабилитации. Восстановление профессиональной работоспособности организма спортсмена. Виды упражнений. Реакция на физическую нагрузку. Педагогические, психологические, медико-биологические средства профилактики и реабилитации.

12. Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов (на примере вида спорта).

Рассмотрение теории адаптации как совокупности знаний о приспособлении организма человека к условиям окружающей среды. Проявления адаптации к физическим нагрузкам в спорте. Реакции адаптации при мышечной деятельности. Функциональные возможности организма.

13. Изменение показателей липидного обмена при силовой нагрузке спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой.

Адаптация к физической нагрузке. Участие липидов в энергетическом обеспечении мышечной деятельности. Изучение динамики изменения триглицеридов, холестерина, общих липидов в плазме крови в покое и после выполнения одночасовой тренировки в тренажерном зале.

14. Спортивная нагрузка и ее влияние на организм спортсмена при беге на короткие дистанции.

Проявления спортивной нагрузки на организм спортсмена, занимающегося легкой атлетикой, соотношение ее внешних и внутренних параметров. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле. Анаэробный режим тренировки, значение правильного подбора восстановительных средств.

15. Физиологические характеристики утомления в спортивной подготовке гребцов.

Определение и физиологические механизмы развития утомления. Научные основы "активного отдыха". Спортивная тренировка и отдых. Восстановление работоспособности в спорте. Роль центростремительных импульсов в снижении утомления нервно-мышечной системы.

16. Восстановление организма спортсмена после физической нагрузки при занятиях плаванием.

Сущность врачебного контроля и самоконтроля. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление работоспособности после тренировки, тренировочная нагрузка и критерии переутомления. Педагогические и медико-биологические средства восстановления.

17. Психологические и психофизиологические характеристики волейболистов высокого класса и их связь с успешностью спортивной деятельности.

Изучение психологических и психофизиологических характеристик волейболистов высокого класса, установление их связи с успешностью

спортивной деятельности. Экспертные оценки тренера волейболисток в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

18. Динамика показателей артериального давления и частоты сердечных сокращений у детей 7 - 11 лет, занимающихся спортивными балльными танцами.

Влияние двигательной активности на здоровье, механизмы адаптации организма к мышечной деятельности. Определение показателей артериального давления и частоты сердечных сокращений. Тренированность как специфическая форма адаптации к мышечной деятельности.

19. Реалии спортивной генетики и природа спортивной одаренности (на примере вида спорта).

Понятие спортивной одаренности и его роль в теории спортивного отбора. Ее физиологическая основа, особенности измерения и пути и способы развития. Профессионализм тренера как условие выявления одаренности детей и подростков в спорте. Спортивная подготовка детей с учетом предрасположенности к определенному виду спорта.

20. Адаптация организма к физическим нагрузкам при занятиях боксом.

Динамика функций организма спортсмена при адаптации и ее основные стадии. Физиологические основы адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам. Стадия физиологического напряжения организма. Адаптационные изменения в системах организма.

21. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система и ее роль в спортивной подготовке (на примере вида спорта).

Общие представления об организме и его саморегуляции. Нейрогуморальная система регуляции функций и поведения организма, процесс адаптации. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием средств физической культуры.

22. Биохимическая характеристика занимающихся каратэ.

Энергетическое обеспечение соревновательной и тренировочной деятельности в каратэ. Характеристика биохимических изменений, приводящих к утомлению в тренировках и соревнованиях. Восстановление после мышечной работы. Двигательные качества спортсменов.

23. Общебиологические основы адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам (на примере вида спорта).

Принцип реагирования живой системы. Организм человека как функциональная система. Понятие адаптации организма спортсмена, гомеостаз внутренней среды. Автоматизм работы систем организма. Морфологические проявления компенсаторно-приспособительных реакций.

24. Средства восстановления в спорте и их влияние на спортивный результат (на примере вида спорта).

Физиологические особенности организма спортсмена в периоды утомления и восстановления. Методические приемы построения тренировки. Психологические, гигиенические и медико-биологические средства, способствующие улучшению восстановительных процессов.

25. Мониторинг физического развития и функционального состояния организма юношей-борцов.

Анатомо-физиологическая и психологическая характеристика спортсменов. Возрастные морфофункциональные и педагогические аспекты спортивной борьбы. Исследование и оценка влияния занятий спортивной борьбой на формирование уровня здоровья юных спортсменов.

26. Мониторинг физического развития и функционального состояния организма девушек-борцов.

Анатомо-физиологическая и психологическая характеристика спортсменов. Возрастные морфофункциональные и педагогические аспекты спортивной борьбы. Исследование и оценка влияния занятий спортивной борьбой на формирование уровня здоровья юных спортсменов.

27. Транспортировка газов во время тренировки на выносливость в условиях гипоксии у альпинистов.

Изучение функциональной системы транспортировки газов. Физиология сосудистой системы и сердца. Транспортировка кислорода и углекислого газа кровью. Особенности адаптации системы транспортировки газов при тренировке на выносливость и физической нагрузке в условиях гипоксии.

28. Генетический паспорт спортсмена (на примере вида спорта).

Сведения о природных способностях личности. Индивидуальные особенности организма человека. Реальные возможности спортивной генетики. Преимущества спортивной генетики. Индивидуальные способности человека к выполнению различных физических упражнений.

29. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма спортсменов (на примере вида спорта).

Особенности срочного и долговременного этапа адаптации. Срочный, отставленный, кумулятивный тренировочный эффект. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий. Физиологические особенности организма людей занимающихся спортом.

30. Изменение системы крови при мышечной деятельности велосипедистов.

Основные функции крови и её форменные элементы (эритроциты, лейкоциты и тромбоциты). Система крови под влиянием физической нагрузки. Порядок проведения и результаты исследования изменения показателей крови у спортсменов-велосипедистов при мышечной нагрузке.

31. Дыхание при мышечной нагрузке занимающихся горным туризмом.

Изучение путей транспортировки газов в организме человека во время тренировки на выносливость. Характеристика внешнего дыхания, физиологии сердца, особенностей адаптации дыхательной, сердечно-сосудистой системы и системы крови при физической нагрузке в условиях гипоксии.

32. Спортивная подготовка, адаптация в спортивной тренировке (на примере вида спорта).

Понятие адаптации и ее виды, процесс приспособления организма к внешней среде или изменениям, происходящим в самом организме. Утомление

и восстановление мышечной деятельности. Понятие о тренировочной нагрузке, отдых как компонент спортивной тренировки.

33. Адаптации организма спортсмена и ее роль в подготовке скалолазов.

Понятие адаптации в спортивной деятельности. Особенности и формы проявления адаптации при интенсивной физической нагрузке. Биохимические механизмы адаптации к мышечной работе. Приспособление организма к факторам, вызывающим напряженную мышечную работу.

34. Биохимические изменения в организме при выполнении соревновательных нагрузок в циклических видах спорта (бег 1500 метров).

Анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Биохимические изменения в мышцах, органах, крови, моче. Основные направления изменения обмена веществ при адаптации к физическим нагрузкам. Последовательность адаптационных процессов.

35. Типы саморегуляции кровообращения как критерии адаптационных возможностей организма спортсмена к физическим нагрузкам различного характера (на примере вида спорта).

Порядок распределения сердечного выброса в покое и при мышечной работе. Объем крови, его перераспределение и изменение при мышечной работе. Артериальное давление и его регуляция при мышечной работе. Кровообращение в зонах относительной мощности. Эффективность работы регуляторных механизмов организма спортсмена.

36. Оценка физиологического состояния спортсменов до и после максимальной и стандартной физической нагрузки (на примере вида спорта).

Значение биохимических исследований в подготовке спортсменов. Уровень гормонов и клинико-биохимических показателей в крови спортсменов до и после максимальной и стандартной физической нагрузки. Биоэнергетика мышечной деятельности: результаты исследований.

37. Изменение частоты сердечных сокращений и частоты дыхания у спортсменов 14-15 лет при работе разной мощности, занимающихся легкой атлетикой.

Исследование адаптационных изменений сердечной деятельности и внешнего дыхания у спортсменов при нагрузке большой интенсивности занимающихся спринтерским бегом. Анализ частоты пульса и дыхания у девушек до и после выполнения бега на короткие и длинные дистанции.

2.3 Требования к оформлению курсовой работы

Рекомендуемые параметры оформления курсовой работы:

- курсовую работу следует печатать на компьютере через полуторный интервал на листах белой бумаги формата А4 (210 x 297 мм) шрифтом Times New Roman кегль 14 или 12. Страницы (листы) принято нумеровать арабскими цифрами (без кавычек, черточек и других символов), колонтитул 1 см (титuleльный лист включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не ставится), абзацный отступ – 1,25 см;

- листы должны иметь поля: левое – 30 (25) мм, правое – 10 (15) мм, верхнее и нижнее – 20 мм (параметры поля определяются применяемыми при оформлении курсовой работы ГОСТами);

- каждую структурную часть курсовой работы следует начинать с нового листа. Заглавия каждой части оформляют единообразно (одним видом шрифта, одинаковым кеглем и выделением, а также одинаковым расстоянием от предыдущего текста до заголовка и от заголовка до последующего текста, от заголовка до подзаголовка).

Объем курсовой работы определяется тематической направленностью курсовой работы и общим объемом времени, предусмотренным рабочей программой дисциплины для выполнения курсовой работы, примерно 30 - 40 страниц.

2.4 Иллюстрации

Иллюстрации, используемые в КР, размещают под текстом, в котором впервые дана ссылка на них, или на следующей странице, а при необходимости – в приложении к работе. На все иллюстрации должны быть приведены ссылки в тексте КР.

2.4.1 Рисунок

При ссылке следует писать слово «Рисунок» с указанием его номера. Иллюстрации, за исключением иллюстраций приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией. Допускается нумеровать иллюстрации в пределах раздела (главы). В последнем случае номер рисунка состоит из номера раздела и порядкового номера иллюстрации, разделенных точкой (например: Рисунок 1.1). Подпись к рисунку располагается под ним посередине строки. Слово «Рисунок» 39 пишется полностью, после номера рисунка ставится тире и пишется название рисунка с прописной буквы (например, «Рисунок 12 – Результаты исследования»). Точка в конце названия не ставится. Иллюстративный материал оформляют в соответствии с требованиями ГОСТ Р 2.105-2019.

На рисунке 1 представлен пример оформления рисунка-диаграммы.

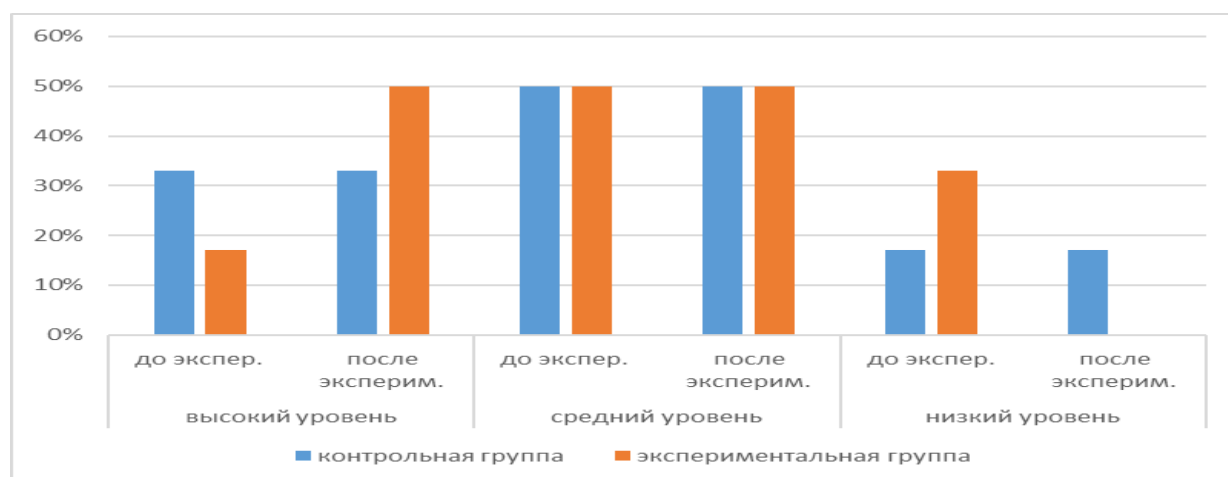


Рисунок 1 – Результаты теста PWC170 до и после экспериментальной работы (%)

2.4.2 Таблица

Таблицы, используемые в КР, размещают под текстом, в котором впервые дана ссылка на них, или на следующей странице, а при необходимости – в приложении к работе. Таблицы нумеруют сквозной нумерацией или в пределах раздела (главы). На все таблицы должны быть приведены ссылки в тексте КР. При ссылке следует писать слово «Таблица» с указанием ее номера. Таблицы оформляют в соответствии с требованиями ГОСТ Р 2.105-2019. Название таблицы следует помещать над таблицей без абзацного отступа в одну строку с ее номером через тире, выравнивание по ширине. Точка в конце названия не ставится. При переносе таблицы на следующую страницу название помещают только над первой частью, при этом нижнюю горизонтальную черту, ограничивающую первую часть таблицы, не проводят. Над другими частями также слева пишут слово «Продолжение» и указывают номер таблицы (например: Продолжение таблицы 1).

В таблице 1 представлен пример оформления таблицы.

Таблица 1 - Показатели функционального состояния системы внешнего дыхания обследуемых спортсменов экспериментальной и контрольной групп

Показатель	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	М	m	М	m
ЧДД, цикл/мин	19,51	0,82	16,2	0,43
ЖЕЛ, л	4,14	0,16	4,62	0,23
ДО, л	0,32	0,04	0,57	0,08
Ровд, л	2,39	0,16	1,62	0,09
Ровыд, л	1,44	0,20	2,13	0,18
ФЖЕЛ, л	3,89	0,24	4,12	0,29
ОФВ ₁ , л	3,46	0,16	3,62	0,18
ПОС, л/с	2,70	0,17	4,80	0,58
МОС ₂₅ , л/с	7,14	0,18	4,28	0,28
МОС ₅₀ , л/с	4,44	0,29	4,15	0,23
МОС ₇₅ , л/с	1,98	0,32	2,10	0,11
МОД, л/мин	6,24	0,80	7,61	1,3

Примечание: М — среднее значение показателя; m — ошибка среднего значения

2.4.3 Формулы

Формулы и уравнения следует выделять из текста в отдельную строку. Над и под каждой формулой или уравнением нужно оставить по пустой строке. Если уравнение не умещается в одну строку, то оно должно быть перенесено после знака равенства (=) или после знаков плюс (+), минус (-), умножения (х), деления (:), или других математических знаков, причем этот знак в начале следующей строки повторяют. При переносе формулы на знаке, символизирующем операцию умножения, применяют знак «х».

Если нужны пояснения к символам и коэффициентам, то они приводятся сразу под формулой в той же последовательности, в которой они идут в формуле.

Все формулы нумеруются. Обычно нумерация сквозная. Номер проставляется арабскими цифрами в круглых скобках в крайнем правом положении на строке.

$$A = a:b (1)$$

Допускается нумерация формул в пределах раздела. В этом случае номер формулы состоит из номера раздела и порядкового номера внутри раздела, разделенных точкой, например: (1.4).

Формулы в приложениях имеют отдельную нумерацию в пределах каждого приложения с добавлением впереди обозначения приложения, например: (В.2).

Формулы оформляют в соответствии с требованиями ГОСТ Р 2.105 - 2019.

3. ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

3.1 Структура курсовой работы

Структура курсовой работы включает в себя следующие основные элементы в порядке их расположения:

- титульный лист;
- задание на курсовую работу;
- содержание;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- библиографический список;
- приложения.

Титульный лист является первой страницей курсовой работы и оформляется по установленной форме (приложение 1). Титульный лист не нумеруется.

После титульного листа помещается **содержание**, в содержании приводятся все разделы (главы) и подразделы (параграфы) курсовой работы, пронумерованные арабскими цифрами, указываются страницы, с которых они начинаются. Каждый подраздел (параграф) содержит номер раздела (главы), в которую он входит, и собственный порядковый номер. Знак параграфа не ставится. Заголовки содержания должны точно повторять заголовки в тексте. Основной текст курсовой работы состоит из введения, основной части, включающей, как правило, 2-3 раздела (главы) с подразделами (параграфами), и заключения.

Во введении обозначается проблема, избранная для изучения, обосновывается ее актуальность, показывается степень ее разработки, место и значение в соответствующей области науки или практики, дается анализ научно- методических источников и литературы, определяются объект, предмет, цели и задачи, методика исследования.

К наиболее часто встречающимся ошибкам во введении относятся:

1. Отсутствие или некорректное обоснование решаемой автором проблемы и её актуальности.
2. Отсутствие ссылок на приводимые во введении цитаты и данные.
3. Отсутствие взаимосвязи между предметом и объектом исследования, либо нарушение соотнесения их объёмов (предмет шире объекта);
4. Слишком широкое определение объекта и предмета исследования.
5. Некорректная формулировка гипотезы исследования.
6. Отсутствие взаимосвязи объекта, предмета и гипотезы с остальными элементами научного аппарата (в первую очередь темой и целью исследования).
7. Использование при формулировках элементов научного аппарата различных терминов и понятий (даже пусть и по смыслу схожих, например: в

теме - «физических кондиций», в предмете - «физического состояния», в цели - «функционального состояния», в гипотезе - «физиологических параметров»).

Основной текст курсовой работы может быть разбит на 2-3 главы (раздела), каждая из которых предполагает глубокий и тщательный анализ проблемы. Глава (Раздел) заканчивается краткими выводами, которые затем используются в Заключение. Особое внимание уделяется самостоятельности изложения материала. Следует помнить, что цитаты из теоретических источников представляют собой вспомогательный материал, поэтому их излишнее количество в тексте нежелательно.

Заключение – самостоятельная часть курсовой работы. Заключение не должно содержать пересказ содержания исследования. В заключении подводятся итоги теоретической и практической разработки темы, предлагаются обобщения и выводы по исследуемой теме, формулируются рекомендации и предложения, могут намечаться задачи для дальнейшего изучения темы в выпускной квалификационной работе.

За заключением следует **библиографический список**. Он является одной из важнейших частей работы и, как и предыдущие части, отражает уровень научной зрелости автора исследования.

Библиографический список свидетельствует о степени изученности проблемы и сформированности у обучающегося навыков самостоятельной работы и должен содержать, как правило, не менее 20 наименований, желательно с включением зарубежных авторов.

Связь библиографического списка с текстом курсовой работы осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры в квадратных скобках. Используется сплошная нумерация для всего текста курсовой работы.

Например, «Оценка морфофункционального состояния пловцов на начальном этапе спортивной подготовки является основным показателем успешности спортивного отбора» [7, 13]».

Библиографический список включает в себя источники, используемые при написании курсовой работы: нормативно-правовые документы, учебники, учебно-методические пособия, печатные и электронные специальные книги, научную литературу из электронно-библиотечной системы, сборники, статьи (печатные и электронные), диссертации и авторефераты диссертаций и другие документы.

Допускаются следующие способы группировки библиографических записей: алфавитный, хронологический, систематический (в порядке первого упоминания в тексте).

При алфавитном способе группировки все библиографические записи располагают по алфавиту фамилий авторов или первых слов заглавий документов. Библиографические записи произведений авторов-однофамильцев располагают в алфавите их инициалов.

При хронологическом порядке группировки библиографические записи располагают в хронологии выхода документа в свет.

При систематической группировке материала библиографические записи располагают в определенной логической последовательности в соответствии с принятой системой классификации, например, в порядке упоминания в тексте. Кафедра рекомендует обучающимся использовать систематическую группировку библиографических записей, а именно, в порядке упоминания в тексте.

При наличии в библиографическом списке документов на других языках, кроме русского, образуется дополнительный алфавитный ряд, который располагают после изданий на русском языке.

Библиографические записи оформляют согласно ГОСТ Р 7.0.12 – 2011, ГОСТ Р 7.1 и ГОСТ Р 7.8. – 2011 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

Приложение. Вспомогательный и дополнительный материал КР помещают в приложении. В приложения включаются связанные с выполненным курсовой работой материалы, которые по каким-либо причинам не могут быть внесены в основную часть: справочные материалы, таблицы, схемы, нормативные документы, образцы документов, инструкции, методики (иные материалы), разработанные в процессе выполнения курсовой работы, иллюстрации вспомогательного характера, формулы, заполненные копии анкет, фотоматериалы и т.п.

Оформление курсовой работы должно соответствовать действующим в Российской Федерации ГОСТам. Конкретные требования определяются методическими указаниями по написанию курсовой работы. В методических указаниях перечисляются ГОСТы, требованиям которых должны соответствовать разрабатываемые обучающимися курсовые работы.

По структуре курсовая работа реферативного характера состоит:

- из введения, в котором раскрывается актуальность и значение темы, формулируется цель и задачи работы, определяются объект и предмет исследования и методы исследования;
- в теоретической части, в которой дается история вопроса, уровень разработанности проблемы в теории, методике и практике посредством сравнительного анализа научно-методической и специальной литературы в медико-биологическом обеспечении деятельности физической культуры и спорта;
- заключения, в котором содержатся выводы и рекомендации относительно возможностей использования материалов работы;
- библиографического списка;
- приложения.

По структуре курсовая работа практического характера состоит:

- из введения, в котором раскрывается актуальность и значение темы, формулируются цели и задачи работы, определяются объект, предмет исследования и методы исследования;
- основной части, которая обычно состоит из двух разделов:
 - в первом разделе содержатся: организация, теоретические и научно-методические основы исследуемой темы;

- вторым разделом является практическая часть, которая представлена результатами исследования, расчетами, графиками, таблицами, схемами и т.п.;
- заключения, в котором содержатся выводы и рекомендации относительно возможностей практического применения материалов работы;
- библиографического списка;
- приложения.

По структуре курсовая работа опытно-экспериментального характера состоит:

- из введения, в котором раскрывается актуальность и значение темы, определяются цели и задачи эксперимента, определяются объект, предмет исследования и методы исследования;
- основной части, которая обычно состоит из двух разделов:
 - в первом разделе содержатся: организация, теоретические и научно-методические основы исследуемой темы, даны история вопроса, уровень разработанности проблемы в теории и практике;
 - второй раздел представлен практической частью, в которой содержатся план проведения эксперимента, характеристики методов экспериментальной работы, обоснование выбранного метода, основные этапы эксперимента, обработка и анализ результатов опытно-экспериментальной работы;
- заключения, в котором содержатся выводы и рекомендации о возможности применения полученных результатов;
- библиографического списка;
- приложения.

3.2 Содержание основных структурных элементов курсовой работы

Проблема исследования и её актуальность. Автор должен чётко сформулировать ту проблему, которую он собирается решать и обосновать необходимость её решения именно в данный период времени.

От того, насколько точно, логично, доказательно и убедительно определена проблема исследования, зависит всё последующее изложение результатов исследования. Именно поэтому написание введения невозможно без ссылок на конкретные статистические данные, данные проведенных научных исследований, указаний авторов, которые занимаются решением этой проблемы.

После того, как студент отразил актуальность в тексте КР, излагаются методологические составляющие, благодаря которым исследование обретает единую и устойчивую структуру. Все методологические составляющие должны быть согласованы между собой.

Определение проблемы и ее целесообразность позволяют выбрать актуальную тему исследования.

Пример темы КР – «Функциональное состояние кардиореспираторной и вегетативной нервной системы юношей занимающихся плаванием под влиянием коррекции тренировочного процесса».

Объект исследования – область научной деятельности, явление, механизм, процесс, который будет глубоко и всесторонне изучаться исследователем.

Пример объекта исследования – физиологические и психологические процессы у юношей, занимающихся плаванием.

Предмет исследования – часть (сторона, грань) объекта, в которой сосредоточена проблема. Отношения объекта и предмета исследования принято определять, как отношения целого и части. Не может быть предмета вне объекта или не связанного с ним. Предмет исследования должен быть сформулирован предельно конкретно и отражен в теме исследования.

Пример предмета исследования – методы исследования гемодинамики и вегетативного статуса лиц юношеского возраста, занимающихся плаванием для физиологического обоснования коррекции тренировочного процесса.

Цель и задачи исследования

Цель исследования желаемый результат, который должен быть достигнут (желаемое состояние проблемы).

Результат исследования необходимо сформулировать конкретно, в сжатом виде.

Пример формулировки цели исследования.

Цель курсовой работы: оценка функционального состояния кардиореспираторной и вегетативной нервной системы лиц юношеского возраста, занимающихся плаванием для физиологического обоснования коррекции тренировочного процесса.

Задачи исследования представляют собой логически взаимосвязанные «шаги» достижения цели, отражающие хронологическую последовательность исследования (промежуточные результаты). Задачи должны быть разбиты на относительно самостоятельные и законченные этапы исследования, но, вместе с этим, быть связаны между собой. Некоторые из них могут быть решены теоретически, другие экспериментально, третьи – на основе осмысления и обобщения результатов эксперимента.

Число задач зависит от предполагаемого содержания исследования, от его сложности. Определяя оптимальное число задач, следует учитывать их взаимную связь. Иногда невозможно решить одну задачу, не решив предварительно другую. В некоторых случаях решение какой-либо одной задачи без решения другой приводит к незавершенности всего исследования, к невозможности применения его результатов, хотя и будут сделаны вполне обоснованные выводы.

Обычно в КР ставится 2-3 задачи (определить, что существует в плане решения проблемы на сегодняшний день, разработать свой вариант решения проблемы, оценить его эффективность). Задачи должны быть сформулированы четко и лаконично. Каждая задача должна формулироваться так, чтобы можно было определить результат:

«Разработать...», «Выявить...», «Установить...», «Обосновать...», «Определить...» и т.п.

Пример формулировки задач исследования

Задачи исследования:

1. Выявить состояние дыхательной, сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы пловцов юношеского возраста при стандартной программе тренировок.
2. Определить наиболее значимые показатели, являющиеся индикаторами функционального состояния кардиореспираторной и вегетативной нервной системы юношей, занимающихся плаванием.
3. Разработать и оценить эффективность влияния коррекционной программы тренировок, связанной с увеличением доли нагрузок аэробного характера, на кардиореспираторную и вегетативную нервную систему пловцов юношеского возраста.

Гипотеза исследования – это лаконично, ясно сформулированное предположение о возможном способе решения проблемы и предполагаемом результате проведенного исследования («как?..» «с помощью чего?..» можно решить проблему).

Выдвигаемая гипотеза должна отвечать следующим требованиям:

- отражать новую идею для медико-биологического обеспечения физического воспитания и спорта;
- обладать диагностичностью, т.е. быть измеряемой;

Гипотезу необходимо сформулировать так, чтобы ее можно было экспериментально проверить.

Пример формулировки гипотезы исследования.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение коррекционной программы тренировок, связанной с увеличением доли нагрузок аэробного характера, улучшит состояние кардиореспираторной и вегетативной нервной системы пловцов юношеского возраста.

База исследования. Описание базы исследования состоит из следующих элементов: организации и методов исследования, типа выборки (если исследование выборочное), респонденты и их количество, место и время проведения эксперимента.

4. ЗАЩИТА КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Выполнение курсовой работы завершается защитой курсовой работы. Защита курсовой работы должна проводиться не позднее, чем за 1 (одну) неделю до начала экзаменационной сессии. Дата защиты определяется руководителем курсовой работы и фиксируется в расписании контактной работы.

В целях предварительной проверки курсовой работы обучающийся обязан зарегистрировать в журнале регистрации контрольных и курсовых работ и сдать ее руководителю курсовой работы в установленные сроки до даты защиты на бумажном носителе и в электронном виде (в формате .pdf, .doc или .docx). Руководитель курсовой работы обязан ее проверить в течение не более 10 дней с момента сдачи.

Руководитель курсовой работы по итогам предварительной проверки вправе не допустить курсовую работу к защите, если работа имеет существенные недостатки в изложении материала или тема работы в большей части не раскрыта (решение задач в большей части не достигнуто), либо имеются нарушения требований по оформлению курсовой работы. Руководитель указывает на выявленные недостатки в письменном виде, и только после устранения данных недостатков и повторной проверки курсовая работа допускается к защите, о чем делается запись на титульном листе курсовой работы.

Защита курсовой работы проводится на открытой конференции и заключается в докладе обучающегося по ее существу с презентационным материалом, при необходимости с использованием наглядного графического (иллюстрационного) материала (схем, чертежей, графиков и т.д.), а также в ответах обучающегося на вопросы преподавателей и других обучающихся, присутствующих на защите.

Критерии оценки защиты курсовой работы устанавливаются соответствующей рабочей программой дисциплины.

При оценке курсовой работы не учитываются результаты текущего контроля успеваемости по данной дисциплине, и оценка выставляется независимо от значения этих результатов.

Оценка «удовлетворительно» и выше за курсовую работу заносится в зачетно-экзаменационную ведомость и в зачетную книжку, а оценка «неудовлетворительно» – только в зачетно-экзаменационную ведомость. Оценка заверяется подписью руководителя курсовой работы. Дата выставления оценки в зачетно-экзаменационную ведомость и в зачетную книжку должна соответствовать фактической дате проведения защиты.

Защита курсовой работы – одна из форм прохождения промежуточной аттестации. Неудовлетворительные результаты защиты курсовой работы или не прохождение защиты при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью, порядок ликвидации которой определяется локальным нормативным актом Университета – Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

5. ХРАНЕНИЕ КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовые работы хранятся на кафедрах в соответствии с номенклатурой дел Университета.

Курсовые работы, представляющие методическую ценность, могут быть использованы для разработки учебных пособий по дисциплине, в написании ВКР студентов.

6. РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

- 1 Аварханов, М. А. Биометрия в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие / Аварханов М.А. - Москва : МПГУ, 2015. - 120 с.
- 2 Безмельницын, Н.Г. Подготовка выпускных квалификационных работ в вузах физической культуры: учебное пособие / Н.Г. Безмельницын. - 2-е изд., перераб. и доп. - Омск: СГУФК, 2007. - 124 с.
- 3 Белоцерковский, З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам). [Электронный ресурс] : моногр. / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. - Электрон. дан. - М. : Советский спорт, 2012. - 548 с.
- 4 Бреслав, И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте: Руководство для изучающих физиологию человека. [Электронный ресурс] : учеб.пособие. - Электрон. дан. - М. : Советский спорт, 2013. - 336 с.
- 5 Врублевский, Е.П. Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита: учебное пособие / Е.П. Врублевский, О.Е. Лихачев, Л.Г.Врублевская. - М.: Физкультура и Спорт, 2006. - 228 с.
- 6 Гаврилова, Е.А. Спорт, стресс, вариабельность. [Электронный ресурс] : моногр. - Электрон.дан. - М. : Спорт, 2015. - 168 с.
- 7 Глумаков, В.Н. Подготовка рукописи к изданию: Словарь-справочник / В.Н. Глумаков, Е.Б. Егорова. - М.: Вузовский учебник, 2009. - 160 с.
- 8 Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования. [Электронный ресурс] : моногр. - Электрон. дан. - М. : Советский спорт, 2012. - 384 с.
- 9 Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. [Электронный ресурс] :моногр. / В.П. Губа, В.В. Маринич. - Электрон.дан. - М. : Спорт, 2016. - 232 с.
- 10 Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2010. - 246 с.
- 11 Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 6-е изд. стер. - М.: Академия, 2013.- 272 с.
- 12 Жмурова Т. А. Аппаратные методы исследования сердечно-сосудистой системы организма занимающихся физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Т.А. Жмурова, С.М. Рябцев ; Севастопольский государственный университет, Институт фундаментальной медицины и здоровьесбережения, кафедра «Физвоспитание и спорт». – Севастополь: СевГУ, 2024. – 84 с., илл. *
- 13 Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования / В.И. Загвязинский, Р. Атарханов. М.: Академия, 2001. – 208 с.

- 14 Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — Москва : Юрайт, 2019. — 141 с.
- 15 Мартиросов, Э. Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие для студентов вузов / Э.Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев. - М. : Физическая культура, 2010. - 119 с.
- 16 Методические материалы по написанию магистерской диссертации / сост. В.В. Соранов. – Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2012.
- 17 Миллер, Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Л. Миллер. – Москва : Человек, 2015. – 184 с.
- 18 Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.
- 19 Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 232 с.
- 20 Основы научных исследований. Учебное пособие для бакалавров / М.Ф. Шкляр. - 4-е изд. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2013. - 244 с.
- 21 Пилюсян Н. А. Правила оформления курсовых и выпускных квалификационных работ: учебно-методическое пособие / Н.А. Пилюсян, И.Л. Удовенко, А.В. Добежин, Л.Д. Попов;/ ФГБОУ ВПО «Сочинский государственный университет». – Редакция учебно-методических изданий РИЦ Сочинского государственного университета, 2012 - 37 с.
- 22 Попов, Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте: учебник для студ. учреждений высшего образования / Г.И. Попов. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 192 с.
- 23 Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом. [Электронный ресурс] :бр. - Электрон.дан. - М. : Спорт, 2017. - 108 с.
- 24 Рябцев С. М. Аппаратные методы исследования психофизического и функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом: учебно- методическое пособие / С.М. Рябцев, Т.А. Жмурова ; Севастопольский государственный университет, Институт фундаментальной медицины и здоровьесбережения, кафедра «Физвоспитание и спорт». – Севастополь: СевГУ, 2024. – 87 с. *
- 25 Рябцев С. М. Неинвазивные методы исследования функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / С.М. Рябцев, Т.А. Жмурова; Севастопольский государственный университет, Институт фундаментальной медицины и здоровьесбережения, кафедра «Физвоспитание и спорт». – Севастополь: СевГУ, 2024. – 103 с., илл. *

26 Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2011. - 200 с.

27 Физическая культура и спорт: библиографический указатель литературы / Севастопольский государственный университет, библиотека, информационно-библиографический отдел; сост. Любезная Е. П. Севастополь: [СевГУ], 2022. - 32 с.

7. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

№	Адрес сайта и его описание	Перечень материалов представленных на сайте
1.	https://www.sevsu.ru/infrastruktura/bibl_ioteka/ Сайт библиотеки СевГУ	Представлена информация по методическому обеспечению дисциплины. Имеется каталог с возможностью поиска необходимой для изучения дисциплины литературы.
2.	http://elibrary.ru/ Научная электронная библиотека [электронный ресурс]	Представлены научные материалы по разделам наук.
3.	https://minobrnauki.gov.ru/ Сайт Министерства образования и науки РФ	Представлены законодательные и нормативные документы в системе образования РФ.
4.	http://www.fizkulturaisport.ru/ Теория и методика физического воспитания и спорта	Представлены научно-методические материалы по темам ФКиС.
5.	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5»	Представлены материалы теоретико-методического обеспечения учебного процесса.
	https://minsport.gov.ru/ Сайт Министерства спорта РФ	Представлены законодательные и нормативные документы и материалы в системе ФКиС.

*Указанные МУ могут быть получены студентами в электронном виде в библиотеке СевГУ.

Образец оформления титульного листа курсовой работы

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

_____ (наименование института полностью)
Кафедра «_____»
_____ (наименование кафедры полностью)
_____ (код и наименование направления подготовки/специальности)
_____ (наименование профиля/специализации)

КУРСОВАЯ РАБОТА
по дисциплине

_____ (наименование дисциплины)
на тему _____

Выполнил: обучающийся
группы _____

_____ (инициалы, фамилия)
«_____» _____ 20__ г.
Научный руководитель:

_____ (инициалы, фамилия)
«_____» _____ 20__ г.

Оценка: _____

«_____» _____ 20__ г.

Севастополь
20__

Образец оформления задания на курсовую работу

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

(наименование кафедры полностью)

44.04.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Образование в области физической культуры и спорта

(наименование профиля/специализации)

Курс _____ Группа _____ Семестр _____

З А Д А Н И Е НА КУРСОВУЮ РАБОТУ

обучающегося _____
(фамилия, имя, отчество)

1. Тема работы _____

2. Срок сдачи обучающимся законченной работы _____

3. Исходные/входные данные к работе _____

4. Содержание пояснительной записки (перечень вопросов, подлежащих разработке)

5. Дата выдачи задания _____

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название этапов работы	Срок выполнения этапов работы	Примечание
1.	Выбор направления, темы исследования, определение целей и задач исследования, планирование работы. Написание введения.		
2.	Составление списка литературы. Обоснование актуальности проблемы исследования. Определение основных рабочих понятий.		
3.	Написание теоретической части работы, формулировка гипотезы исследования и предоставление на проверку		
4.	Анализ методов и методик, применяемых для решения исследовательских задач. Составление программы эмпирического исследования и предоставление на проверку		
5.	Проведение эмпирического исследования и предоставление на проверку результаты эксперимента		
6.	Обработка, описание и анализ данных, формулировка предварительных выводов и предоставление на проверку		
7.	Предварительная оценка степени готовности выпускной квалификационной работы (получение допуска к защите работы)		
8.	Окончательное оформление работы, представление ее для оценки научному руководителю		
9.	Анализ рекомендаций к защите КР		
10.	Предоставление работы на проверку в системе «Антиплагиат» на объём заимствований		
11.	Написание доклада и разработка презентации и защиты		
12.	Защита КР		

Обучающийся _____

(фамилия, инициалы)

(подпись)

Руководитель курсовой работы _____

(фамилия, инициалы, должность)

(подпись)

« ____ » _____ 20 ____ г.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Методические указания
для выполнения курсовой работы магистрантов
направления подготовки
44.04.01 «Педагогическое образование»
профиль «Образование в области физической культуры и спорта»*

*Автор-составитель: **Рябцев** Сергей Михайлович*

В авторской редакции

Изд. № 145/2024. Объем 2 п.л. Усл. печ. л. 1,86. Уч.-изд. л. 1,96.
Издательский центр ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»