****

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ДГТУ)

Кафедра «Теория и практика физической культуры и спорта»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

по выполнению курсовой работы по дисциплине

**«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»**

Автор Агафонов С.В.

**Аннотация**

Методические указания предназначены для студентов очной и заочной форм обучения по направлению 49.03.01 «Физическая культура»,

профиль «Спортивная тренировка»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Общие положения | 3 |
| 2 | Структура и содержание курсовой работы | 4 |
|  | 2.1 Титульный лист | 4 |
|  | 2.2 Задание на курсовую работу | 4 |
|  | 2.3 Содержание | 4 |
|  | 2.4 Введение | 5 |
|  | 2.5 Разделы основной части | 5 |
| 3 | Требования к оформлению | 6 |
| 4 | Темы курсовых работ по дисциплине | 8 |
|  | * 1. Обобщенная тематика «Спортивная тренировка» | 8 |
|  | * 1. Обобщенная тематика «Спортивно-оздоровительная тренировка» | 10 |
| 5 | Дополнительные положения | 11 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ А. Образец оформления титульного листа | 11 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Образец оформления задания на курсовую работу | 12 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ В. Образец оформления содержания | 14 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Образец оформления введения и всей текстовой части работы | 15 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Образец оформления рисунков и таблиц | 16 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Образец оформления списка использованных источников | 17 |

1 Общие положения

Курсовая работа является важной формой самостоятельной работы и проверки знаний студентов. Она представляет учебно-исследовательскую работу студентов по углубленному изучению различных аспектов технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Методические указания (МУ) разработаны в соответствии с УМКД и определяют цели и тематику, объем и структуру, содержание и порядок выполнения, а также защиту курсовой работы. В конце МУ приводится список литературных и интернет-источников, которые рекомендуется изучить студенту при написании курсовой работы.

Студент выбирает тему курсовой работы из перечня, приведенного в методических указаниях. С разрешения руководителя курсовая работа может выполняться на тему, близкую к рекомендованным.

Целью, выполнения курсовой работы, является углубление и закрепление знаний по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» путем затрагивания проблем и путей их решения в рамках этой дисциплины.

Задачи выполнения курсовой работы:

1. Овладеть методом анализа литературных источников по изучению научных и справочных материалов, нормативных документов, периодики.
2. Развить умения связывать теоретические положения с методикой работы и практической деятельностью;
3. Выработать навыки оформления документации и иллюстративного материала.

2. Структура и содержание курсовой работы

Структура курсовой работы должна содержать следующие разделы и части

2.1 Титульный лист

Титульный лист - первая страница работы и служит источником информации, необходимой для поиска документа. Эта страница не нумеруется, но включается в общую нумерацию страниц. Титульный лист должен быть подписан студентом и научным руководителем.

Образец оформления в Приложении А.

2.2 Задание на курсовую работу

Вторая и третья страница курсовой работы содержат информацию о теме работы, рассмотренных основных положениях и источниках информации, сроках получения задания и представления к защите.

Пример оформления приведен в Приложении Б.

2.3. Содержание

Содержание является пятой страницей курсовой работы и включает следующие разделы с указанием страниц:

1. Введение.
2. Наименование глав и разделов.
3. Заключение.
4. Список использованных источников.
5. Приложения.

В Содержании не указывается титульный лист и аннотация. Содержание оформляется в рамке с большим штампом.

Пример оформления приведен в Приложении В.

2.4 Введение

В введении обосновывается выбор темы курсовой работы, актуальность и проблема, формулируются цели и задачи, научность и значимость работы. Объем введения 1- 2 страницы.

**2.5 Разделы основной части**

Основная часть курсовой работы состоит из теоретической и практической частей (глав), а также заключения, которые тесно взаимосвязаны между собой по смыслу и являются обязательными.

В теоретической(обзорной) первой главе, необходимо сделать теоретические обобщения публикаций по теме исследования, привести характеристику и анализ точек зрения различных авторов на исследуемую проблему, обосновать свою точку зрения.

В практической(исследовательской) главе, необходимо провести исследования спортивно-педагогических процессов и проанализировать полученные данные.

(Здесь, дается характеристика исследуемого процесса, по материалам которого выполняется курсовая работа. Далее рассматриваются факторы внешнего и внутреннего воздействия на предмет исследования и их анализ. В последующем, с учетом современных требований, приводятся рекомендации для улучшения исследуемого процесса, в рамках рассматриваемой проблематики. Рекомендации должны основываться на материалах предыдущих разделов и могут иметь методический или прикладной характер, предлагать новые подходы, а также носить и комплексный характер.)

Изложение материала дополняется схемами, рисунками, графиками, диаграммами, аналитическими таблицами и т.д.

В заключении делаются выводы и обобщаются результаты, отмечаются практическая значимость и ценность работы, указывается возможность использования полученных результатов исследования.

В списке использованных источников должно быть не менее 15 источников, включая учебную, учебно-научную, научную, методическую литературу, которые располагаются в алфавитном порядке и интернет-источники.

В приложенияхк курсовой работе могут помещаться: таблицы, комплексы упражнений и тестов, развернутое содержание и т.д. (на эти материалы должны быть ссылки в тексте).

Основная часть курсовой работы оформляется в рамке с малым штампом(Приложения Г; Д; Е).

В большом и малом штампах указывается цифровой код (490301.220000.000 ПЗ к КР), который имеет следующую смысловую нагрузку и обозначают:

* код направления обучения - первые шесть цифр;
* последние номера зачетной книжки студента - две цифры (седьмая и восьмая);
* КР - курсовая работа;
* ПЗ к КР - пояснительная записка к курсовой работе.

1. Требования к оформлению

Курсовая работа оформляется на стандартных листах бумаги формата А4 (210×297 мм). Формат в пределах работы должен быть одинаковым. Текст работы должен быть выполнен в компьютерном варианте. При оформлении текста компьютерным способом используется стиль шрифта -TimesNewRoman, кегль (размер шрифта) - 14 через полуторный интервал.

Вся текстовая часть работы, начиная с ВВЕДЕНИЯ оформляется в рамке с малым штампом**.**

Образец оформления Введения и текстовой части приведен в Приложении Г.

Текст печатается на одной стороне листа. Выравнивание по ширине. Параметры страницы: левое поле листа - 25 мм, правое - 10 мм, верхнее и нижнее-20 мм. Стандартный отступ абзаца - 1,25 см.

Все слова в тексте пишутся без сокращений, кроме общепринятых.

Текст курсовой работы состоит из разделов (глав), подразделов (параграфов). Разделы должны иметь порядковые номера в пределах всей работы, обозначенные арабскими цифрами, написанные с абзацного отступа. Подразделы имеют нумерацию в пределах каждого раздела. Номер подраздела состоит из номера раздела (главы) и подраздела (параграфа), разделенных точкой.

Введение, заключение и список использованных источников номера не имеют. Каждый раздел (глава) начинается с нового листа.

Нумерации в курсовой работе подлежат страницы, разделы, параграфы, пункты, формулы (если в тексте есть на них ссылка), рисунки, таблицы, приложения и библиографический список.

Страницы имеют сквозную нумерацию. Номер проставляется арабскими цифрами внизу страницы по центру. Первым листом является титульный лист. Вторым и третьим – задание. Номера страниц на них не проставляются, но входят в общую нумерацию листов КР.

Формулы, иллюстрации и таблицы имеют самостоятельную, независимую друг от друга нумерацию. В курсовой работе должны быть ссылки на них по тексту.

Иллюстрации любого вида (карты, фото, схемы, графики и т.п.) относятся к рисункам. Рисунки и таблицы имеют самостоятельную, независимую друг от друга нумерацию. В курсовой работе должны быть ссылки на них по тексту.

Примеры оформления рисунков и таблиц представлены в Приложении Д, списка использованных источников – Приложении Е.

4 Темы курсовых работ по дисциплине

Варианты тем курсовых работ выбираются:

* на основе тематики научно-исследовательской работы кафедры;
* научных предпочтений руководителя;
* научно-практических и личных интересов студента;
* результатов практики.
  1. **Обобщенная тематика «Спортивная тренировка»**

1. Совершенствование системы тренировки.
2. Совершенствование модельных характеристик спортсменов и команды.
3. Совершенствование многолетней системы тренировки на этапах: оздоровительном, начальном, специализированном, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.
4. Совершенствование системы тренировки на общем и специально подготовительном, соревновательном и переходном периодах.
5. Совершенствование системы тренировки в мезо и микроциклах.
6. Совершенствование системы педагогического контроля и отбора.
7. Совершенствование системы планирования и учета.
8. Совершенствование и моделирование соревновательного процесса.
9. Совершенствование процесса судейства соревнований.
10. Совершенствование различных видов спортивной подготовки.
11. Совершенствование физической подготовки.
12. Совершенствование общей физической подготовки (ОФП): гибкости, силы, ловкости, быстроты, выносливости (базовых физических качеств).
13. Совершенствование специальной физической подготовки (СФП): скоростной силы, координационной выносливости, специальной выносливости и т.д. (комплексных специальных физических качеств).
14. Совершенствование функциональной подготовки: сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата (функционально-двигательных систем).
15. Совершенствование технической подготовки.
16. Совершенствование базовой технической подготовки.
17. Совершенствование специальной технической подготовки (СТП).
18. Совершенствование хореографической подготовки.
19. Совершенствование и моделирование техники двигательного действия.
20. Совершенствование процесса обучения двигательным действиям.
21. Совершенствование психологической подготовки.
22. Развитие личности спортсмена.
23. Формирование тренировочной и пред соревновательной готовности.
24. Формирование соревновательной готовности.
25. Совершенствование тактической подготовки.
26. Совершенствование индивидуальной тактической подготовки.
27. Совершенствование командно-групповой тактической подготовки.
28. Совершенствование соревновательной подготовки (интегральной) и постановочной работы.
29. Совершенствование системы фармакологического обеспечения и питания спортсменов.
30. Совершенствование материально-технического оснащения.
31. Совершенствование системы подготовки тренера.
32. Совершенствование личности и деятельности тренера.
    1. **Обобщенная тематика «Спортивно-оздоровительная тренировка»**
33. Совершенствование системы спортивно-оздоровительной тренировки.
34. Совершенствование модельных характеристик занимающихся.
35. Совершенствование физической подготовки.
36. Совершенствование общей физической подготовки (ОФП): гибкости, силы, ловкости, быстроты, выносливости (базовых физических качеств).
37. Совершенствование специальной физической подготовки (СФП): коррекция телосложения и фигуры.
38. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и психомоторных качеств.
39. Совершенствование функциональной подготовки: сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата (коррекция осанки и свода стопы).
40. Разработка и совершенствование средств спортивно-оздоровительной тренировки и хореографии.
41. Совершенствование психологической подготовки.
42. Развитие личностных качеств занимающихся.
43. Совершенствование системы фармакологического обеспечения и питания занимающихся.
44. Совершенствование материально-технического оснащения.
45. Разработка и совершенствование соревновательного процесса спортивно-оздоровительной направленности.
46. Совершенствование процесса судейства спортивно-оздоровительных соревнований.
47. Разработка и совершенствование программ спортивно-оздоровительной тренировки.
48. Совершенствование системы подготовки тренера-инструктора.
49. Совершенствование личности и деятельности тренера-инструктора*.*
50. Дополнительные положения

Объем курсовой работы должен быть не менее 25 страниц. В этот объем не входят приложения.

В курсовой работе, по согласованию с руководителем могут допускаться некоторые отклонения от приведенной структуры.

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

**Образец оформления титульного листа**

****

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ДГТУ)

Институт физической культуры и спорта

Кафедра «Теория и практика физической культуры и спорта»

Зав. кафедрой «Теория и практика физической культуры и спорта»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.П. Верина

подпись

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к курсовой работе по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»

на тему: СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Автор работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись И.О.Ф.

Направление: 49.03.01 «Физическая культура», профиль Спортивная тренировка

Обозначение курсовой работы: 490301.**22**0000.000 ПЗ к КР Группа ФФ41

Руководитель работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ доцент С.В. Агафонов

подпись

Работа защищена \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

дата оценка подпись

Ростов-на-Дону

2022

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

**Образец оформления задания на курсовую работу**

****

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ДГТУ)

Институт физической культуры и спорта

Кафедра «Теория и практика физической культуры и спорта»

Зав. кафедрой «Теория и практика физической культуры и спорта»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.П. Верина

подпись

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

**ЗАДАНИЕ**

к курсовой работе по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа ФФ41

Обозначение курсовой работы: 490301.**22**0000.000 ПЗ к КР

Тема: СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Срок представления работы к защите «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Исходные данные для курсовой работы

(Результаты производственной практики; список использованных источников: …)

Содержание пояснительной записки

ВВЕДЕНИЕ:

Актуальность темы исследования, цели и задачи курсовой работы, практическая значимость исследования.

Наименование и содержание разделов:

1. Теоретико-методическая обзорная глава с основами исследуемого спортивно-педагогического процесса.

2. Практическая (исследовательской) глава с исследованиями спортивно-педагогических процессов, анализом полученных данных и рекомендациями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Краткие выводы, оценка результатов выполненной работы, соответствие полученных результатов заданию.

ПРИЛОЖЕНИЕ А. Тесты.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Развернутое содержание.

ПРИЛОЖЕНИЕ В. Сложные и объемные диаграммы, графики и др.

Руководитель курсовой работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ доцент С.В. Агафонов

подпись дата

Задание принял к исполнению \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись дата И.О.Ф.

РАСПЕЧАТЫВАЕТСЯ НА ОДНОМ ЛИСТЕ С ДВУХ СТОРОН