

*МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ*  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Курганский государственный университет»

Кафедра теоретических основ физического воспитания  
и адаптивной физической культуры

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУК  
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

Методические указания  
к выполнению курсовой работы  
для студентов-магистрантов очной и заочной формы обучения  
направления 034300.68

Курган 2014

Кафедра: «Теоретические основы физического воспитания  
и адаптивная физическая культура»

Дисциплина: «Современные проблемы наук в физической культуре и спорте»  
(направление 034300.68).

Составитель: канд. биол. наук, доцент Д.А. Корюкин.

Утверждены на заседании кафедры «27» августа 2013 г.

Рекомендованы методическим советом университета «20» декабря 2013 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
<b>1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ В КУРГАНСКОМ ГОСУНИВЕРСИТЕТЕ</b>	5
<b>2 ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ</b>	6
2.1 Выбор научного руководителя	6
2.2 Выбор темы	7
2.3 Разработка календарного плана исследования	8
2.4 Сроки	9
<b>3 ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ</b>	9
3.1 Объем	9
3.2 Требования к оформлению курсовой работы	9
3.3 Требования к текстовому материалу курсовой работы	10
3.4 Требования к оформлению таблиц	11
3.5 Требования представления формул	13
3.6 Требования к отдельным видам иллюстративного материала	14
3.7 Требования к стилю изложения	16
<b>4 СТРУКТУРА КУРСОВОЙ РАБОТЫ</b>	17
4.1 Титульный лист	18
4.2 Введение	18
4.2.1 Актуальность	18
4.2.2 Объект	19
4.2.3 Предмет	19
4.2.4 Цель исследования	19
4.2.5 Задачи	20
4.2.6 Гипотеза	20
4.3 Обзор литературы	21
4.3.1 Речевые стандарты при написании обзора литературы	23
4.3.2 Правила и способы цитирования	25
4.3.3 Примеры конструкций, связывающих части схемы-модели текста	26
4.4 Материалы и методы исследования	28
4.5 Результаты собственных исследований	28
4.6 Заключение	29
4.7 Выводы	29
4.8 Список литературы	30
4.9 Приложения	30
<b>5 ЗАЩИТА РАБОТЫ</b>	30
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	33

## ВВЕДЕНИЕ

Наука необходима народу.  
Страна, которая её не развивает,  
неизбежно превращается в колонию  
(Ф. Жолио Кюри)

### *Зачем писать курсовую работу?*

Курсовая работа учит рассудительности и систематичности. Человек учится создавать выгодный для употребления текст. Благодаря этому приобретает способность качественно анализировать научно-популярную информацию, отбирая лишь достоверные и качественные знания. Работа над материалом неизбежно приводит к расширению границ кругозора. Опыт новых встреч, общение с интересными людьми – все это неотъемлемая часть процесса создания нового. В процессе работы формируется способность грамотно и объективно излагать мысль, отстаивать свою точку зрения, планировать свою деятельность. Следовательно, не так важна тема работы, как опыт её создания. В конечном итоге результаты работы выносятся на суд руководителя, членов КОМИССИИ, преподавателей и студентов. Она является первым научным проектом, имеющим полное право на признание и внимание общества. Возможно, проблема, изученная в работе, станет неотъемлемым звеном в решении важнейшей задачи человечества – познании себя и окружающего мира.

Удачи Вам!

# **1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ В КУРГАНСКОМ ГОСУНИВЕРСИТЕТЕ**

## **Требования к курсовой работе на основе решения ученого совета факультета психологии, валеологии и спорта (выписка из протокола № 1 от 24. 10. 2001 г.)**

Курсовая работа для перечисленных специальностей представляет собой законченную разработку научно-исследовательского или научно-производственного характера или законченную разработку, включающую результаты эмпирического или теоретического исследования, или обоснованный проект коррекционной, тренинговой или диагностической методики. Курсовая работа может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой, в которой демонстрируется:

- высокий уровень профессиональной эрудиции студента;
- умение собирать и анализировать первичную экспериментальную, полевую, статистическую и иную информацию;
- понимание основных общебиологических закономерностей;
- умение применять современные методы исследований;
- способность определять актуальность целей и задач, теоретическую и практическую значимость исследования;
- проведение анализа результатов и методического опыта исследования применительно к общей фундаментальной проблеме в избранной области.

Работа должна содержать оригинальные научные выводы и практические рекомендации, список использованной литературы.

## **Требования к курсовой работе по специальности «Физическая культура и спорт»**

Курсовая работа специалиста представляет собой законченную научно-исследовательскую разработку или проект учебно-методической деятельности, в которых решается актуальная для отрасли физической культуры и спорта задача. В работе выпускник должен показать умение:

- выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи исследования на основе анализа учебной, научной и методической литературы, материалов, отражающих практику физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать адекватные поставленным задачам методы исследования;
- организовывать и осуществлять экспериментальные исследования;
- осуществлять необходимую обработку полученных результатов;
- интерпретировать и оформлять результаты исследования;
- делать выводы и давать практические рекомендации.

Работа должна включать разделы с обоснованием выбора темы, ее актуальности, постановкой цели и задач исследования, литературным образом по теме исследования, описанием методов исследования, результатов исследования, их обсуждения, выводов и практических рекомендаций, списка использованной литературы.

Объем работы, как правило, должен быть не менее 35 и не более 70 страниц машинописного текста.

Курсовая работа специалиста по физической культуре и спорту может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное и (или) практическое значение.

## **2 ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ**

### **2.1 Выбор научного руководителя**

Первоначально нужно выбрать научного руководителя. Это необходимо потому, что некоторые виды исследования требуют достаточно продолжительного периода работы. В начале последнего года обучения (это крайний срок) вы должны официально прикрепиться к научному руководителю. Официально прикрепиться к руководителю до этого времени нельзя, так как назначение конкретных преподавателей, которые могут руководить курсовыми работами студентов, происходит не ранее весны предстоящего учебного года.

Имейте в виду, что преподаватель, выбранный вами или назначенный в качестве руководителя вашей курсовой работы, имеет своё научное направление работы, в рамках которого он является лучшим специалистом, нежели в других направлениях. Так, например, кандидат педагогических наук, работающий в спортивном направлении, хорошо знает теорию и методику спортивной и физкультурной деятельности, но ему будет сложнее анализировать работу физиологического направления, нежели преподавателю, занимающемуся физиологией человека. Так или иначе, но выбор темы работы зависит от спектра направлений научной деятельности, в которых преподаватель компетентен.

### **Роль научного руководителя**

Непосредственное руководство курсовой работой студента осуществляет научный руководитель.

Обязанностями научного руководителя курсовой работы являются:

- практическая помощь студенту в выборе темы выпускной квалификационной работы и разработка плана ее выполнения;
- выдача задания на курсовую работу;
- оказание помощи в выборе методики проведения исследования;

- консультации по подбору литературы и фактического материала;
- систематический контроль за ходом выполнения курсовой работы в соответствии с разработанным планом;
- информирование кафедры о состоянии работы;
- оценка качества выполнения курсовой работы в соответствии с предъявляемыми к ней требованиями (отзыв научного руководителя);
- определения готовности студента к защите.

Научный руководитель в курсовой работы контролирует все стадии подготовки и написания работы вплоть до ее защиты. Студент отчитывается перед руководителем о выполнении задания в соответствии с утвержденным планом.

Научный руководитель рекомендует необходимую литературу, справочные, статистические и архивные материалы, другие источники по теме; проводит систематические, предусмотренные расписанием консультации по содержанию и оформлению работы; оказывает помощь в сборе дополнительной информации; читает и корректирует по мере готовности отдельные главы работы; оценивает содержание выполненной работы как по частям, так и в целом; информирует кафедру в случае несоблюдения студентом установленного графика; дает согласие на представление работы к защите.

## **2.2 Выбор темы**

Выбор темы курсового исследования имеет очень важное значение. Практика показывает, что правильно и грамотно выбрать тему – это наполовину обеспечить успешное ее выполнение. Здесь применима поговорка: «Как корабль назовешь, так он и поплывет».

При выборе темы важно учитывать общий стаж в избранной области знания, предыдущий опыт (если таковой имеется) в исследовании, наличие своих творческих идей и т.п.

Работа начинается с выбора темы исследования. При этом последовательность следующая.

Намечается направление исследования. Направление исследования – устойчиво сформировавшаяся сфера исследований, включающая определенное количество исследовательских проблем из одной научной дисциплины, включая область ее применения.

Например, научной дисциплиной в области физической культуры и спорта является:

А) теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. В рамках этой дисциплины имеется несколько основных научных направлений: обучение двигательным действиям, развитие физических качеств, спортивная тренировка и т.д.;

В) физиология человека. В рамках этой дисциплины имеется несколько основных научных направлений: физиология экстремальных состояний, спортивная физиология;

С) психология спорта. В рамках этой дисциплины имеется также большое количество научных направлений.

После выбора направления исследования определяется проблема исследования. Проблема исследования – крупное обобщенное множество сформулированных научных вопросов, которое охватывает область будущих исследований. Например, из направления «Развитие физических качеств» определяем, что будем заниматься проблемой «Развития физических качеств школьников, не занимающихся спортом». И только после этого подходим к непосредственному выбору темы предстоящей выпускной квалификационной работы. Научная тема – сформулированный научный вопрос определенной проблемы исследования, требующий решения задач сравнительно узкого плана.

При выборе темы исследования целесообразно брать задачу сравнительно узкого плана с тем, чтобы можно было ее относительно глубоко проработать. Многие научные руководители предлагают «свои» темы дипломного исследования, отражающие их собственные научные предпочтения и пристрастия. В этом случае студенту, занятому поиском актуальной и значимой темы, следует прислушаться к их советам.

Выбрать тему исследования поможет ознакомление с новейшими результатами исследований в смежных, пограничных областях науки, имея в виду, что на стыке наук можно найти новые и порой неожиданные решения. Кроме того, существенную помощь в выборе темы оказывает ознакомление с аналитическими обзорами и статьями в специальной периодике, а также беседы и консультации со специалистами-практиками, в процессе которых возможно выявить актуальные вопросы, требующие дальнейшего изучения.

Выбрав тему, студент должен уяснить, в чем заключается сущность предлагаемой идеи, новизна и актуальность этой темы, ее практическая значимость. Это значительно облегчает оценку и окончательное закрепление выбранной темы.

### **2.3 Разработка календарного плана исследования**

Это очень важный этап исследовательской деятельности. Знакомство с литературными источниками по выбранной теме исследования позволяет определить наиболее слабо изученные вопросы, а также установить те методики, которые были безуспешно использованы для их решения. Обсуждение с научным руководителем прочитанных студентом-магистрантом материалов является условием для составления плана работы над дипломным исследованием (проектом). Обычно сразу удается составить только черновой вариант плана, который в последующем будет корректироваться и уточняться. Студент-магистрант должен с самого начала ясно представлять (видеть) основные этапы своего исследования. Такой план дает студенту возможность правильно ориентироваться во времени, а это важно, когда план придется на каких-то этапах менять.

При составлении плана вначале определяют все необходимые этапы работы, которых может быть достаточно много. Поэтому в первую

очередью устанавливают наиболее важные (узловые) задачи, а затем их детализируют.

Так, к основным пунктам плана могут быть отнесены такие задачи, как изучение литературы, проведение эксперимента, накопление методических наблюдений, обработка результатов исследования, написание глав дипломной работы. Все это должно быть распределено по времени.

Однако необходимо отметить, что хотя в плане изучение литературы будет стоять первым пунктом, оно не только фактически продолжается студентом-дипломником на протяжении всего времени работы над дипломом, но и может быть зафиксировано в плане применительно ко всем этапам исследования.

Научный руководитель помогает составить студенту рабочий план его работы над предстоящим исследованием. В обязанности научного руководителя входит также работа по составлению календарного графика работы студента.

Однако при выполнении многих исследований эксперимент и накопление эмпирических данных практически идут параллельно с самого начала или почти с самого начала работы, как только в эксперименте будут получены первые обнадеживающие результаты. В ряде случаев сама тема исследования зарождается на основании экспериментальных наблюдений.

Один из наиболее сложных пунктов плана связан с выбором методов исследования. Значительная часть не совсем удачных курсовых работ как раз и связана с трудностями в успешном решении данного вопроса.

## **2.4 Сроки**

На подготовку и защиту курсовой работы в учебном плане по государственному стандарту отводится *не менее 8 недель*.

Выбор темы курсовой работы и руководителя утверждается ежегодно на заседании кафедры. График выполнения курсовой утверждаются на кафедре и включаются в тематику плана заседаний. Для организации выполнения курсовой работы на кафедре предусматривается *расписание консультаций* для студентов.

## **3 ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ**

### **3.1 Объем**

Рекомендуемый объем курсовой работы 35-40 страниц печатного текста. Можно исписать 70 страниц «ни о чем», а можно на 35-тиграмотно рассмотреть важнейшую тему и сделать выводы. Главное, чтобы было меньше «воды» (всем понятная, не носящая никакой полезной нагрузки информация, без которой ваша работа не потеряет в качестве).

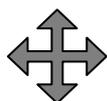
### **3.2 Требования к оформлению курсовой работы**

- Рекомендуемый формат страницы: **A4** (210x297мм).

- ▶ Поля:

25 мм – сверху

30 мм слева



15 мм – справа

20 мм снизу

- ▶ Шрифт: тип – **Times New Roman**.
- ▶ Размер шрифта (кегель – **14 пт**).
- ▶ Отступ первой строки абзаца – **1,25**.
- ▶ Межстрочный интервал – полуторный (**1,5**). (В абзаце интервал перед, после **0пт**).



- ▶ Выравнивание текста – по ширине.



- ▶ Номер страницы проставляется снизу по центру.

Название главы пишется заглавными буквами (например: ГЛАВА I). Между названием главы и текстом пустая строка. Работа должна содержать иллюстративный материал, список литературных источников, включая зарубежные и работы последних лет. Титульный лист выпускной квалификационной работы оформляется стандартно (стандарт находится на кафедре).

Нумерация страниц в работе должна быть сквозной, начинаться с титульного листа и заканчиваться на последней странице, включая список литературы и приложения. При этом на титульном листе и первой странице выпускной квалификационной работы номер страницы не ставится, но подразумевается.

Каждая глава в тексте должна иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в оглавлении. Новую главу можно начинать на той же странице, на которой закончилась предыдущая, если на этой странице кроме заголовка поместится не менее 4-5 строк текста новой главы.

### 3.3 Требования к текстовому материалу курсовой работы

В работе можно использовать только общепринятые сокращения и условные обозначения. Наиболее часто употребляемыми сокращениями являются следующие: др. (другие), пр. (прочие), т.д. (так далее), т.п. (тому подобное), т.е. (то есть), см. (смотри), ср. (сравни), г. (год или город), в. (век), вв. (века), рис. (рисунок), кг (килограмм), руб. (рублей), км (километр), тыс. (тысяча), млн (миллион), млрд (миллиард). Слова *и другие, и тому подобное, и*

*прочие **внутри предложения не сокращают***. Не допускаются сокращения слов *так называемый, так как, например, около, формула*.

Общепринятые буквенные аббревиатуры (ЧСС, АД и т.д.), достаточно распространенные в физиологии, не требуют расшифровки в тексте. Если специальные аббревиатуры малоизвестны, специфичны, то при первом упоминании в тексте пишется полное название, после него в скобках приводится аббревиатура и далее используется только аббревиатурная форма. Например: общее периферическое сопротивление сосудов – (ОПС).

Следует учитывать ряд особенностей **при написании числительных**. Одноразрядные количественные числительные, если при них нет единиц измерения, пишутся словами (пять классов, а не 5 классов).

Многоразрядные количественные числительные пишутся цифрами, за исключением числительных, которыми начинается предложение. Такие числительные пишутся словами.

**Числа с сокращенным обозначением единиц** измерения пишутся цифрами (95 кг, 5 л и т.д.). После сокращения *л, кг* и им подобных точка не ставится.

**При перечислении однородных чисел** сокращенное обозначение единицы измерения ставится только после последней цифры (3, 15, 45 и 67%).

**Количественные числительные** при записи арабскими цифрами не имеют падежных окончаний, если они сопровождаются существительными (на 20 страницах).

**Порядковые числительные** при записи арабскими цифрами имеют падежные окончания (30-х и др.). При перечислении нескольких порядковых числительных падежное окончание ставится только один раз (в 30 и 50-х гг.).

**При записи римскими цифрами** порядковых числительных, обозначающих номера столетий, кварталов, падежные окончания не приводятся (XX в.).

### **3.4 Требования к оформлению таблиц**

Цифровой и фактический материал, когда его много или когда имеется необходимость в сопоставлении и выводе определенных закономерностей, оформляют в виде таблиц, где материал группируется в колонки.

Таблицы обычно помещаются по ходу изложения после ссылки на них, однако не рекомендуется переносить таблицы с одной страницы на другую; тем более недопустимо разрывать заголовок с таблицей, помещая их на разных страницах. Таблица должна иметь порядковый номер, заголовок, отражающий ее содержание, а также ссылку, указывающую на источник, если таблица была заимствована.

По содержанию таблицы бывают аналитические и неаналитические. Аналитические таблицы являются результатом обработки и анализа числовых показателей. Как правило, после таких таблиц делается обобщение в качестве нового (выводного) знания, которое вводится в текст словами: анализ *таблицы* позволяет сделать вывод, что...; из *таблицы* видно, что...; анализ *таблицы*

позволяет заключить, что... и т.п. Часто такие таблицы дают возможность выявить и сформулировать определенные закономерности.

В неаналитических таблицах помещаются, как правило, статистические данные, необходимые лишь для информации или констатации.

При построении таблиц необходимо руководствоваться общими правилами.

Таблица выполняется через одинарный межстрочный интервал в текстовых редакторах, без отступа, шрифтом, кегль 12 пт.

Слово «**Таблица**» помещается вверху над таблицей справа; ниже по центру размещается название таблицы.

**Название** таблицы выполняется через одинарный межстрочный интервал в текстовых редакторах, без красной строки, интервал перед названием таблицы – 3 пт, после – 6 пт, выравнивание по центру, полужирным шрифтом, кегль 14 пт.

**Заголовки граф** содержат названия показателей в именительном падеже, единственном числе (без сокращения слов), их единицы измерения. Последние могут указываться как в заголовке соответствующей графы, так и в заголовке таблицы или над таблицей, если все ее показатели выражены в одних и тех же единицах измерения.

**Заголовки граф** в таблице выполняются через одинарный межстрочный интервал в текстовых редакторах, без красной строки, выравнивание по центру, полужирным шрифтом, кегль 12 пт.

**Итоговая строка** завершает таблицу и располагается в конце таблицы, но иногда бывает первой.

**Числовые данные** записываются с одинаковой степенью точности в пределах каждой графы на уровне последней строки показателя; при этом обязательно разряды располагать под разрядами; целая часть отделяется от дробной запятой, а не точкой. В таблице не должно быть ни одной пустой клетки: если данные равны 0 – «0», если данные существуют, но не внесены в сборник – «...», если данные не существуют – «-». Если значение не равно нулю, но первая значащая цифра появится после принятой степени точности, то делается запись 0,0 (при степени точности 0,1).

Если таблица заимствована из литературных источников, то обязательна ссылка на *источник данных* (Составлена по источнику: «...»). Ссылка помещается сразу после таблицы; в тексте данные ссылки имеют нумерацию, общую со ссылками на рисунки.

Сноски внутри таблицы обозначаются только «\*».

**Нумерация** таблиц является сквозной; в номере таблицы содержится номер главы. Например, если таблица расположена в главе 2 и имеет порядковый номер 5, то нумерация таблицы будет следующей: «Таблица 2.5».

Пример оформления таблицы:

Сравнение основных параметров гемодинамики в состоянии относительного мышечного покоя

ПАРАМЕТР	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	СПОРТСМЕНЫ
УО (мл)	73 ± 12,0	89 ± 6,0*
ЧСС (уд./мин)	67 ± 4,0	52 ± 6,0*
МОК (л/мин)	4,89 ± 1,7	4,62 ± 1,4

Примечание: \*достоверность ( $p < 0,05$ ) по отношению к контрольной группе.

### 3.5 Требования представления формул

Наиболее важные, а также длинные или громоздкие формулы, содержащие знаки суммирования, произведения, дифференцирования, интегрирования, располагают на отдельных строках.

Для экономии места несколько коротких однотипных формул, выделенных из текста, можно помещать в одной строке. Небольшие и несложные формулы, не имеющие самостоятельного значения, размещают внутри строк текста.

Порядковые номера формул включают номер главы. Они обозначаются арабскими цифрами в круглых скобках у правого края страницы.

Нумеровать следует наиболее важные формулы, на которые имеются ссылки в последующем тексте. Небольшие формулы, составляющие единую группу, объединяются одним номером. Если представлена система формул, она объединяется фигурной скобкой слева. Например:

$$\begin{cases} A \cdot h + B \cdot (1 + R_f) = P \cdot h - E \\ A \cdot l + B \cdot (1 + R_f) = 0 \end{cases}$$

Промежуточные формулы, не имеющие самостоятельного значения и приводимые лишь для вывода основных формул, обычно не нумеруются (исключением являются случаи, когда в дальнейшем тексте на данные формулы есть ссылки).

При ссылках на какую-либо формулу в тексте ее номер ставят точно в той же графической форме, что и после формулы, т.е. арабскими цифрами в круглых скобках. Например: «в формуле (3.7)...»; «из уравнения (5.1) вытекает...».

Сноски к формулам, буквенным символам и цифрам должны быть обозначены «\*».

Формула включается в предложение как равноправный элемент, поэтому в конце формул и в тексте перед ними знаки препинания ставят в соответствии с правилами пунктуации.

Двоеточие перед формулой ставят лишь в тех случаях, когда оно необходимо по правилам пунктуации:

- а) в тексте перед формулой содержится обобщающее слово;
- б) этого требует построение текста, предшествующего формуле.

Формулы, следующие одна за другой и не разделенные текстом, отделяют запятой или точкой с запятой. Эти знаки препинания помещают непосредственно за формулой.

Пример оформления формулы:

$$D = d \times S \times k,$$

где  $D$  – общее количество жира (кг),

$d$  – средняя толщина слоя подкожного жира вместе с кожей (мм),

$S$  – поверхность тела (см<sup>2</sup>).

### **3.6 Требования к отдельным видам иллюстративного материала**

В дипломной работе используется иллюстративный материал в виде графических изображений.

Графические изображения представляют собой условные изображения числовых величин и их соотношений посредством линий, геометрических фигур, рисунков, схем. Графический способ облегчает рассмотрение данных, делает их наглядными и выразительными. На графическом изображении сразу видны пределы изменения показателя, сравнительная скорость изменения разных показателей, частота их изменения.

Кроме геометрического образа графическое изображение содержит ряд вспомогательных элементов: общий заголовок изображения, словесные пояснения условных знаков, оси координат и числовые данные, дополняющие или уточняющие величину показателя.

Рассмотрим некоторые виды графических изображений.

*График* – это изображение, передающее (обычно с помощью условных обозначений и без соблюдения масштаба) основную идею явления или процесса и показывающее взаимосвязь главных элементов.

Оси абсцисс и ординат графика вычерчиваются сплошными линиями. В некоторых случаях графики снабжаются координатной сеткой, соответствующей масштабу шкал по осям абсцисс и ординат. Числовые значения масштаба шкал осей координат пишут за пределами графика (левее оси ординат и ниже оси абсцисс). Следует избегать дробных значений масштабных делений по осям координат.

На осях координат должны быть указаны условные обозначения отложенной величины и ее размерность в принятых сокращениях. На графике следует использовать только принятые в тексте условные буквенные обозначения. Надписи, относящиеся к кривым и точкам, помещают на график только в тех случаях, когда их немного и они являются краткими. Многословные надписи заменяют цифрами, а расшифровку приводят в легенде графика. Так же поступают со сложными буквенными обозначениями и размерностями, которые не укладываются на линии численных значений по осям координат.

Пример оформления диаграммы в виде графика представлен на рисунке 2.

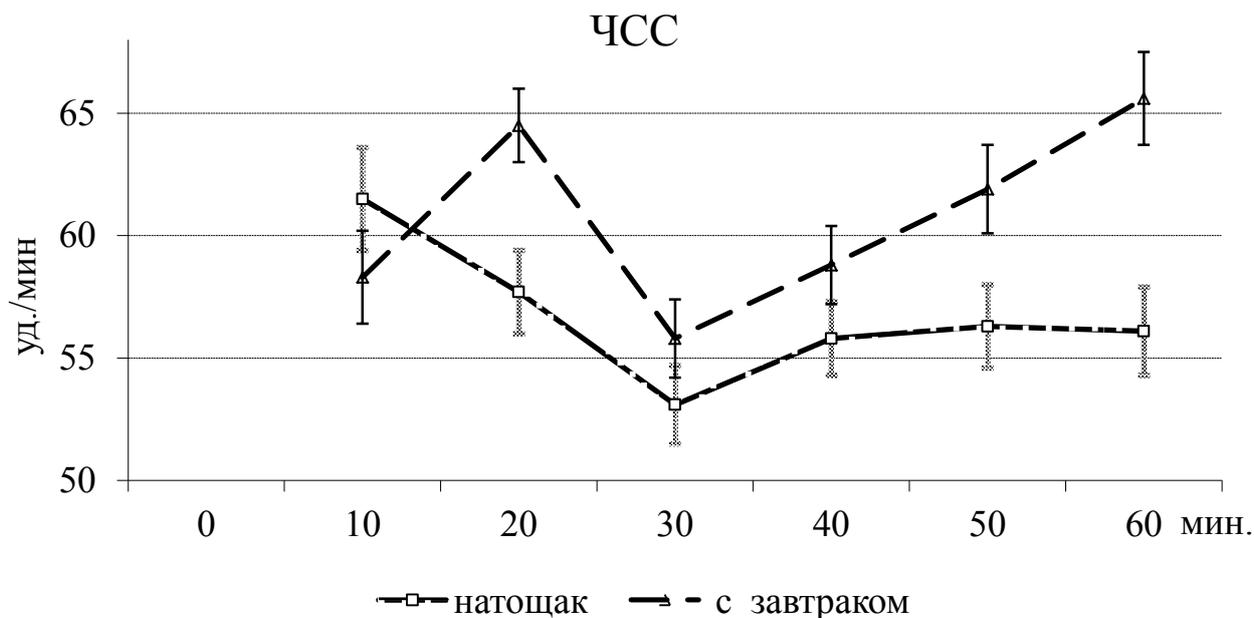


Рисунок 2 – Динамика восстановления ЧСС после физической нагрузки

Если кривая, изображенная на графике, занимает небольшое пространство, то числовые деления на осях координат следует начинать не с нуля, а ограничивать теми значениями, в пределах которых рассматривается данная функциональная зависимость.

*Диаграмма* – один из способов графического изображения зависимости между величинами. Диаграммы составляются для наглядного изображения и анализа массовых данных. Диаграммы бывают разных видов: линейные, радиальные, точечные, плоскостные, объемные, фигурные. Вид диаграммы зависит от вида представляемых данных и задачи ее построения.

Среди диаграмм по частоте использования выделяются *столбиковые диаграммы*, представляющие показатели в виде столбика, высота которого соответствует значению показателя. Часто на столбиковой диаграмме при сравнении показателей по группам, совокупностям показываются относительные величины, одно из значений которых принимается за 100%.

Пример оформления столбиковой диаграммы показан на рисунке 3.

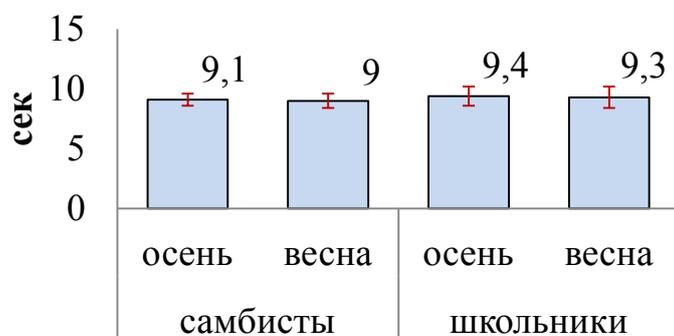


Рисунок 3– Показатели результатов в беге 3х10 м у самбистов и школьников в динамике учебного года

Пример оформления секторной диаграммы представлен на рисунке 4.

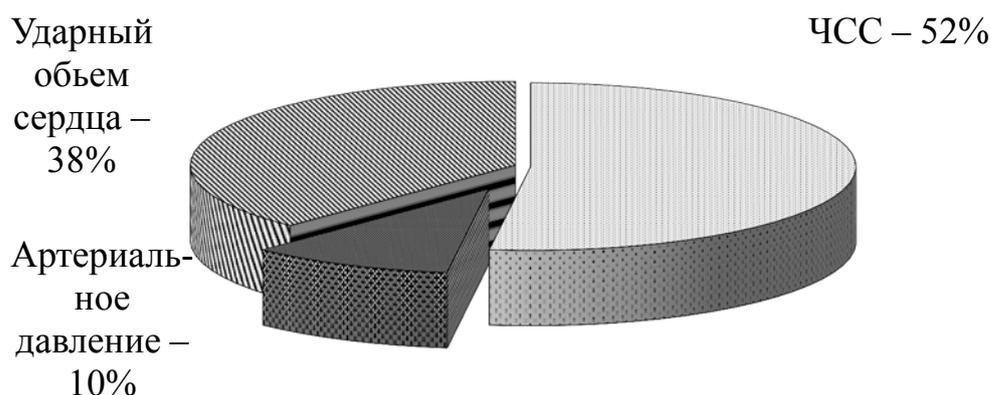


Рисунок 4 – Вклад показателей гемодинамики в межгрупповые различия между спортсменами и нетренированными студентами, %

Широкое использование в работах имеют **секторные диаграммы**. Они применяются для иллюстрации структуры изучаемой совокупности. Вся совокупность принимается за 100%, ей соответствует общая площадь круга.

При построении графических изображений следует руководствоваться следующими правилами.

1 Все иллюстрации в дипломной работе должны быть пронумерованы и снабжены названиями.

2 Слово «Рис.» пишется сокращенно и помещается непосредственно перед названием иллюстрации.

3 Название помещается по центру под рисунком.

4 Ссылки на иллюстрации не следует оформлять как самостоятельные фразы, в которых лишь повторяется их название. Если речь идет о вопросе, связанном с иллюстрацией, в тексте помещают ссылку либо в виде заключенного в круглые скобки выражения, например, (рис. 3), либо в виде специального оборота, например: «как показано на рис. 3».

5 Нумерация рисунков является сквозной. В номере рисунка содержится номер главы и порядковый номер рисунка. Например, если рисунок расположен в главе 2 и имеет порядковый номер 5, то нумерация рисунка будет следующей: «Рис. 2.5».

6 Если рисунок заимствован из какого-либо источника, то необходима ссылка на этот источник. Данная ссылка помещается сразу после названия рисунка и имеет общую со ссылками на таблицы нумерацию.

Объемные иллюстративные материалы могут быть вынесены в приложения.

### 3.7 Требования к стилю изложения

Существует ошибочное представление: принято думать, будто популяризирующий текст, где все разъяснено, чтоб всем было понятно, требует меньшей квалификации, нежели специальный научный доклад, полный

формул, понятных только избранным. Это не так. Возьмите великих ученых или крупных критиков, и вы увидите, что за редчайшими исключениями все они прозрачны и не гнушаются тщательно разжевывать любую мысль.

Скажем теперь, что ваша курсовая работа есть сочинение, которое по своему статусу обращено к руководителю и к оппоненту, но при этом может использоваться для чтения и справок многими читателями, в том числе специалистами в других областях науки. Поэтому ваша курсовая работа по физиологии человека не обязательно должна начинаться с объяснения, что такое физиология, в антропологической работе нет нужды объяснять понятие «антропология», но далее следует предоставлять читателю любые возможные пояснения и данные.

#### 4 СТРУКТУРА КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Таблица 1 – Структура и объем разделов курсовой работы

<b>Раздел</b>	<b>Подразделы</b>	<b>ОБЪЕМ</b>
<b>Титульный лист</b>	-	1 стр.
<b>Содержание</b>	-	1 стр.
<b>Введение</b>	- актуальность - объект исследования - предмет исследования - гипотеза - цель работы - задачи - теоретическая и практическая значимость	2-3 стр.
<b>Глава 1. Обзор литературы</b>		15-25 стр.
<b>Глава 2. Материалы и методы исследования</b>	- характеристики испытуемых - методы исследования	2-5 стр.
<b>Глава 3. Результаты собственных исследований</b>	-	10-15 стр.
<b>3.1 Обсуждение результатов исследования<sup>1</sup></b>	-	
<b>Выводы</b>	-	1 стр.
<b>Список литературы</b>	-	От 25 до 45 источников
<b>Приложение<sup>2</sup></b>	-	

<sup>1</sup>Обсуждение результатов исследования может входить в главу результатов исследования и называться «Результаты исследования и их обсуждение».

<sup>2</sup> Приложение вставляется по усмотрению автора, в случае большого количества графиков, таблиц и рисунков.

#### **4.1 Титульный лист**

Титульный лист – первая страница курсовой работы. Заполняется по строго определенным правилам. Образец оформления находится на выпускающей кафедре.

#### **4.2 Введение**

Введение – очень ответственная часть курсовой работы. Объем введения в курсовой работе должен составлять 2-3 страницы. Во введении необходимо:

- раскрыть актуальность исследуемой проблемы;
- указать объект, предмет, гипотезу исследования;
- указать цель исследования;
- поставить задачи, необходимые для достижения главной цели;
- обозначить теоретическую и практическую значимость исследования.

**4.2.1 Актуальность** (Почему существует необходимость в решении этой проблемы на современном этапе? Почему она важна?).

Варианты конструкций текста:

Особенность, исключительность, важность рассматриваемой проблемы

*Одной из наиболее актуальных проблем является...*

*В настоящее время особую актуальность приобретает...*

Сложность, трудность решения проблемы

*Большим препятствием является... поэтому изучение... – насущная задача...*

*При (составлении, изучении, применении и т.д.) ... сталкиваемся с рядом трудностей, поэтому (использование, изучение, раскрытие) механизмов ... позволит... – сложной проблемой...*

Необходимость какого-либо действия

*Необходимость можно обосновать следующим образом...*

*Необходимость обусловлена...*

*Одной (одним) из основных (важнейших, наиболее сложных, наиболее актуальных) проблем (задач, особенностей, направлений, характеристик) является...*

*Одна из ...заключается в...*

*Большую актуальность (особую актуальность, все большее значение) приобретает...*

*Особое место занимает...*

*Огромную роль играет...*

*Все большее внимание уделяется...*

*При... возникает сложная проблема (разнообразные задачи...).*

#### **4.2.2 Объект**

Объект исследования – это то, что исследуется. Объектом педагогических наук, к которым относится и сфера физической культуры и спорта, является учебно-воспитательный процесс, учебно-организационный, управленческий процесс, тренировочный процесс. Основным направлением научно-педагогического исследования могут быть процессы, развивающиеся в детском саду, школе, ДЮСШ, вузе и т.д.

#### **4.2.3 Предмет**

Предмет исследования – это то, что в этом объекте получает научное обоснование. Предметом педагогического исследования могут выступать: прогнозирование, совершенствование и развитие учебно-воспитательного процесса и управления общеобразовательной, среднеспециальной и высшей школой; содержание образования; формы и методы педагогической деятельности; диагностика учебно-воспитательного процесса.

Приведем примеры некоторых, на наш взгляд, определенных объектов и предметов исследований:

- объект исследования – процесс развития и формирования двигательных координации у учащихся 7 лет общеобразовательной школы, не занимающихся спортом, предмет исследования – методика стандартной тренировочной программы для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста (7 лет), тема исследования – методика развития координационных способностей детей 7 лет на основе применения стандартной тренировочной программы;

- объект исследования – система физического воспитания студентов, предмет исследования – процесс формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, тема исследования – формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре.

На основе определенной актуальности, сформулированного объекта и предмета исследования устанавливается центральный момент курсовой работы – это ее цель и задачи. Определение цели и задач исследования сразу проясняет сущность курсовой работы.

#### **4.2.4 Цель исследования**

Цель исследования – это то, что вы намерены достигнуть в итоге работы. Цель исследования должна ставиться только после того, как определен объект и предмет исследования. Цель исследования можно определить как некоторый замысел исследования, вытекающий из проблемы и сформулированный в самых общих чертах.

Более целесообразно в качестве цели исследования в курсовых работах сформулировать в самом обобщенном и сжатом виде тот научный результат (результаты), который должен быть получен в итоге исследования. Целью работы

может быть разработка методик и средств обучения, тренировки, воспитания качеств личности, развития (воспитания) физических качеств, форм и методов физического воспитания в различных структурных подразделениях (детский сад, школа, ДЮСШ и т.д.) и возрастных группах, содержания обучения, путей и средств совершенствования управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом и т.д.

Например, цель работы, связанной с методикой развития координационных способностей у детей 7 лет на основе применения специально разработанной программы, может выглядеть следующим образом: совершенствование методики развития координационных способностей у детей 7 лет общеобразовательной школы посредством применения стандартной программы.

Правильно сформулированная цель курсовой работы сразу раскрывает основную сущность исследования. Вместе с тем, вводить в целевую установку чрезмерную детализацию предполагаемого исследования не следует, так как это входит уже в описание задач курсовой работы.

#### **4.2.5 Задачи**

Определив цель курсовой работы, можно сформулировать задачи, которые необходимо решить в ходе исследовательской работы. Таких задач может быть 2-3. Задачи должны быть сформулированы четко и лаконично. Как правило, каждая задача формулируется в виде поручения: «Изучить...», «Разработать...», «Выявить...», «Установить...», «Обосновать...», «Определить...» и т.п.

Так, одной из важных задач любого исследования будет являться тщательный анализ (изучение) литературы. Если исследование носит экспериментальный характер, то в следующем пункте должна быть сформулирована задача (задачи) его экспериментальной части. Она может быть представлена достаточно широко, без детализации ряда промежуточных задач.

#### **4.2.6 Гипотеза**

Следующий важный момент дипломного исследования – это выдвижение или построение гипотезы. Гипотеза – это научное предположение, допущение, истинное значение которого неопределено; это утверждение предположительного характера, научное суждение, для выдвижения и экспериментальной проверки которого требуются веские основания научного и практического характера. Научная гипотеза всегда выходит за пределы простой регистрации фактов, служит их объяснению и предсказанию. Гипотеза должна отвечать следующим требованиям.

1 Формулировка гипотезы должна быть максимально точной и сравнительно простой. В ней не должно содержаться неопределенных, неоднозначно трактуемых терминов и понятий.

2 Гипотеза должна быть принципиально проверяемой, то есть доказуемой экспериментальным путем.

3 Гипотеза должна объяснять весь круг явлений, на которые распространяются содержащиеся в ней утверждения.

Формулируя гипотезу, студент строит предположение о том, каким образом он намерен достичь поставленной цели исследования. Хочется предупредить о том, что гипотеза будет неоднократно уточняться, дополняться и изменяться, и это не должно смущать студентов.

Приведем примеры гипотез, встречающихся в дипломных исследованиях студентов:

«Предполагается, что применение стандартной тренировочной программы, основанной на принципах оздоровительной тренировки, позволит качественно повысить уровень координационных способностей детей 7 лет».

Другими не менее важными разделами «аппарата исследования» выступают его научная новизна, теоретическая и практическая значимость. Оценивая теоретическую и практическую значимость выбранной темы, следует знать, что эта значимость зависит от того, какой характер имеет конкретное научное исследование.

### **4.3 Обзор литературы**

Обзор литературы по теме курсовой работы может состоять из двух-трех глав. В нем рассматривается теоретический аспект поставленной проблемы, излагается материал практического исследования, освещаются различные точки зрения по затронутым в работе дискуссионным вопросам и обязательно (!) формулируется и обосновывается авторское отношение к ним. Ссылки на литературу проставляются в квадратных «[15]» (во всей работе) или круглых скобках «(С.В. Орлов, 2012)» (во всей работе).

В главе по обзору литературы даются теоретические выкладки из анализа научно-методической литературы со ссылками на авторов используемых источников. Объем главы 15-25 страниц. Студент должен проанализировать и сопоставить мнения разных авторов, дать собственную интерпретацию. Из работы должно быть понятно, где студент высказывает собственные суждения, а где заимствует положения авторов.

Работа с литературой по изучаемой проблеме – обязательный компонент научно-исследовательской работы. Научная литература выступает в качестве средства поддержания существования и развития науки. Она служит, *во-первых*, средством распространения и хранения достигнутого научного знания, *во-вторых*, – средством коммуникации, научного общения между учеными.

Знакомство с литературой по теме работы начинается с разработки идеи – замысла предполагаемого исследования, который находит свое выражение в теме и рабочем плане курсовой работы. Это позволяет более целеустремленно искать литературные источники по выбранной теме и глубже осмысливать тот материал, который содержится в опубликованных работах различных ученых. Объясняется это тем, что основные вопросы проблемы почти всегда заложены в более ранних исследованиях.

Следует продумать порядок поиска и приступить к составлению списка литературных источников по теме. Хорошо составленный список даже при

беглом обзоре заглавий источников помогает охватить тему в целом. На основе этого уже в самом начале исследования можно уточнить план.

Библиографию нужно вести самым тщательным образом, чтобы в дальнейшем не обращаться вновь и вновь к первоисточникам, когда на это уже не будет времени.

Вначале новые научные факты, идеи, теории появляются в публикуемых тезисах выступлений на научных конференциях, семинарах, съездах и других видах публикаций, осуществляемых наиболее быстро. Затем уже в систематизированном виде они переходят в научные статьи, публикуемые в научных журналах и сборниках.

После этого в еще более обобщенном, систематизированном и проверенном виде факты, идеи, теории публикуются в монографиях. И только фундаментальные, общие и неоднократно проверенные новые компоненты научного знания попадают в учебники – вузовские, а уж самые значительные – в школьные. Эту динамику движения научного знания необходимо учитывать в работе с научной литературой, разграничивая литературные источники по степени их важности, достоверности и признанности в научном мире.

Искать необходимые литературные источники можно в первую очередь в библиотечных каталогах (книги) и в последних номерах журналов за каждый год, где помещаются перечни всех статей, опубликованных в текущем году. Очень удобно использовать списки литературы, которые имеются в конце монографий, и списки цитированной литературы в различных научных журналах, посвященных выбранной вами проблематике.

Кроме того, целесообразно использовать реферативные издания, которые содержат публикации рефератов, включающих сокращенное изложение содержания первичных документов (или их частей) с основными фактическими сведениями и выводами. К реферативным изданиям относятся реферативные журналы, реферативные сборники, экспресс-информация, информационные листки.

Реферативные журналы в Российской Федерации по естественным и техническим наукам издает ВИНТИ под общим заголовком «Реферативный журнал» (РЖ). РЖ ВИНТИ – основное и самое распространенное в нашей стране реферативное издание, которое наиболее полно отражает век мировую литературу по естествознанию и технике, публикуя рефераты, аннотации и библиографические описания, составляемые на статьи, монографии, сборники.

Изучение научных публикаций желательно проводить по этапам:

- общее ознакомление с произведением в целом по его оглавлению;
- беглый просмотр всего содержания;
- чтение в порядке последовательности расположения материала;
- выборочное чтение какой-либо части произведения;
- выписка представляющих интерес материалов;
- критическая оценка записанного, его редактирование и «чистовая» запись как фрагмента будущей дипломной работы.

Ф.А. Кузин (1999) рекомендует такой способ изучения: страницу тетради надо поделить пополам вертикальной чертой, с левой стороны делать выписки из прочитанного, а с правой – свои замечания, выделяя подчеркиванием слов особо важные места текста.

При изучении литературы не нужно стремиться только к заимствованию материала. Параллельно следует обдумать найденную информацию. Этот процесс должен совершаться в течение всей работы над темой, тогда собственные мысли, возникшие в ходе знакомства с чужими работами, послужат основой для получения нового знания.

При изучении литературы по выбранной теме используется не вся информация, в ней заключенная, а только та, которая имеет непосредственное отношение к теме курсового исследования и является потому наиболее ценной и полезной. Критерием оценки прочитанного является возможность его практического использования в работе.

В ходе исследования библиография работы разрастается и на завершающем этапе выступает как список цитируемой литературы. А.М. Новиков (1999) в этом отношении дает ряд технических советов:

- во-первых, не пытайтесь искусственно расширять этот список из «престижных» или каких-то иных соображений за счет работ, на которые нет прямых ссылок в тексте курсового исследования;

- во-вторых, список цитированной литературы, расположенный в алфавитном порядке, неоднократно будет уточняться, нумерация неизбежно будет меняться; какие-то источники придется добавить, а что-то сократить. Могут появиться новые публикации, которые также необходимо вставить. Поэтому, печатая текст работы, даже в первом варианте желательно оставлять пустое место в скобках, где должен быть номер цитируемого источника и вписывать его затем карандашом.

Требования и правила оформления библиографического аппарата можно найти в библиотеке.

#### **4.3.1 Речевые стандарты при написании обзора литературы**

Характеристика отношений противопоставления, несоответствия, недостатка (недостатки решения, особенности построения, структуры, методов, испытуемых. Так называемые недостатки не означают плохую работу автора, они лишь показывают, какой аспект отсутствует в данной работе. Ведь в одной работе невозможно охватить все грани изучаемого).

*Таким образом, в обзоре литературы рассматривается все ранее изученное с акцентом на отсутствие какого-либо сегмента знаний в этом разделе. Это может быть Время, качество тренировки.*

*Однако, по нашему мнению это не является..., не совсем..., не до конца рассмотренная тема.*

*Несмотря на полученные данные в работе не показывается значение..., роль...,*

*Основной недостаток... заключается в том, что...*

*Недостатком является то, что...*

*Что касается..., то эта проблема еще не решена*

*Однако... имеет ряд существенных недостатков...*

*Однако ... не позволяет...*

Характеристика какой-либо негативной ситуации

*В... игнорируется...*

*В большинстве работ... рассматривается без учета...*

Констатация трудностей, сложности реализации известных ранее вариантов решения

*Рассмотренная система является весьма сложной и характеризуется большой длительностью обслуживания*

*Трудоемкость существующих методов... существенно снижает...*

**Сравнения точек зрения исследователей.**

*Авторы по-разному (одинаково) определяют (что),... подходят (к чему)...*

*Эти вопросы (проблемы) рассматриваются (где?) одинаково (по-разному).*

*Во всех (в обеих) работах сходно решается вопрос (о чем)...*

*Оба автора обращают внимание на то, что (на что?)...*

*В работе N этой проблеме уделяется большое внимание.*

*Эти мысли N явно перекликаются с идеей (кого?)...*

*По мнению всех (обоих) исследователей...*

*Эта проблема затрагивается также (где?)...*

*N, так же как и M, обращает внимание на то, что...*

*Подобно N, M анализирует (что?)...*

*В отличие от N, M указывает, что...*

*Если N считает, что..., то M придерживается другой точки зрения.*

*Что касается M, то он считает, что...*

*M анализирует современный материал, а N основывается на исторических фактах.*

*M опирается на богатый фактический материал, N же часто оперирует гипотезами.*

*N утверждает, что..., тогда как M опровергает это.*

*N убежден, что..., между тем как M сомневается в этом.*

*В то время как N – сторонник (чего?)..., M придерживается...*

**Авторский подход**

Уточнение используемой терминологии или авторского определения исходных понятий.

*Под... здесь понимается...*

Сознательное сужение границ предпринятого исследования. *В данной работе рассматривается только... В описываемом исследовании нас интересовали в основном... Такой подход обусловлен...*

Указание на целесообразность предлагаемого автором подхода. *Именно поэтому... должно состоять не только из..., но и содержать- Исходя из этих соображений, следует... строить не на..., а на...*

### **Целевая установка**

*Цель (целью, задачей) настоящей (данной) статьи (работы, публикации) является (была, заключается в...).*

*В настоящей (данной) статье (работе, публикации, заметке) излагаются (анализируются, описываются, исследуются, рассматриваются, предлагаются, рассмотрены, приведены...)...*

*Настоящая (данная) статья (работа) посвящена...*

### **Известный вариант решения**

*Известно, что...*

*Известные подходы к... основаны на...*

Дистантная связь с предшествующими работами автора или других исследователей.

*В работе (работах) [ ] показано (выделено, предложено, выдвигалась, описывалась, обосновывалась...)...*

Указания на то, что какое-либо решение уже известно науке.

*Все большее распространение получают...*

Перечисление известных решений.

*Для записи... используются различные способы..., например,...*

*Для записи... известны способы...*

*В ... используются различные подходы, например...*

### **Описание предлагаемого варианта решения**

*В настоящей статье предлагается средство... Предлагаемый... основан на...*

*Рассмотрим один из возможных путей решения этой проблемы...*

*Перейдем непосредственно к описанию...*

*В данной статье излагается один из подходов к...*

### **Место исследования**

*В (на)... действует (создан, была создана, разработана, разрабатывается, эксплуатируется, проводилась, проведен, ведётся...)...*

Назначение предмета рассмотрения

*ИПС... предназначена для...*

*Матричные перфокарты используются для...*

Технические средства реализации

*Система реализована на «ИВМРС»*

## **4.3.2 Правила и способы цитирования**

Общие требования к цитируемому материалу (к цитате).

Цитата должна быть неразрывно связана с текстом (служить доказательством или подтверждением выдвинутых авторских положений).

Цитата должна приводиться в кавычках, точно по тексту, с теми же знаками препинания и в той грамматической форме, что и в первоисточнике.

Пропуск слов, предложений, абзацев при цитировании обозначается многоточием.

При цитировании не допускается объединение в одной цитате нескольких отрывков, взятых из разных мест. Каждый такой отрывок должен оформляться как отдельная цитата.

При цитировании каждая цитата должна сопровождаться указанием на источник (библиографическая ссылка).

Цитату можно ввести в контекст различными способами:

- Автор (в частности) пишет: «...»;
- Автор подчеркивает: «...»;
- Автор указывает: «... »;
- <«..., – пишет/ут автор/ы, – ...»;
- «..., – отмечает автор, – ...»;
- «..., – подчеркивает автор, – ...»;
- «..., – указывается в работе (статье), – ...»;
- «..., – отмечается по этому поводу в статье (работе), – ...»;
- «..., – подчеркивается в работе, – ...»;
- «..., – указывается в этой связи, – ...»;
- «..., – указывают в связи с этим авторы, – ...»;
- Автор делает следующее замечание: «...»;
- Вместе с тем имеется уточнение: «... »;
- В ... указывается: «...»;
- В частности, отмечается (подчеркивается): «...»;
- В итоге делается такой вывод: «...»;
- Сделан такой вывод: «...»;
- Он заключает: «...»;
- В заключение автор пишет: «...».

#### **4.3.3 Примеры конструкций, связывающих части схемы-модели текста**

##### Переход от перечисления (I) к анализу (II) основных вопросов статьи

*В этой (данной, предлагаемой, настоящей, рассматриваемой,, названной...)*

*статье (работе...)*

*автор (ученый, исследователь...; зарубежный, известный, выдающийся, знаменитый...)*

*ставит (поднимает, выдвигает, рассматривает...)*

*ряд (несколько...)*

*важных (следующих, определенных, основных, существенных, главных, интересных, волнующих, спорных...)*

*вопросов (проблем...)*

##### Переход от перечисления (II) к анализу (III) некоторых вопросов.

## Варианты переходных конструкций

*Одним из самых существенных (важных, актуальных...) вопросов, по нашему мнению (на наш взгляд, как нам кажется, как нам представляется, с нашей точки зрения), является вопрос о...*

*Среди перечисленных вопросов наиболее интересным, с нашей точки зрения, является вопрос о...*

*Мы хотим (хотелось бы, можно, следует, целесообразно) остановиться на...*

При обзоре научной статьи обычно используется модель: *автор + глагол настоящего времени несовершенного вида.*

## Группы глаголов, употребляемых в работе

1) глаголы, употребляемые для перечисления основных вопросов в любой статье:

*Автор рассматривает, анализирует, раскрывает, разбирает излагает **что**; останавливается на **чем**, говорит **о чем**.*

Группа слов, используемых для перечисления тем(вопросов, проблем): *во-первых, во-вторых, в-третьих, в-четвертых, в-пятых, далее, затем, после этого, кроме того, наконец, в заключение, в последней части работы и т.д.;*

2) глаголы, используемые для обозначения исследовательского или экспериментального материала в статье:

*Автор исследует, разрабатывает, доказывает, выясняет, утверждает... **что**.*

*Автор определяет, дает определение, характеризует, формулирует, классифицирует, констатирует, перечисляет признаки, черты, свойства...;*

3) глаголы, используемые для перечисления вопросов, попутно рассматриваемых автором:

*(Кроме того) автор касается **чего**; затрагивает, замечает **что**; упоминает **о чем**;*

4) глаголы, фиксирующие аргументацию автора (цифры, примеры, цитаты, высказывания, иллюстрации, всевозможные данные, результаты эксперимента и т.д.):

*Автор приводит **что**(примеры, таблицы); ссылается, опирается ...**на что**; базируется **на чем**; аргументирует, иллюстрирует, подтверждает, доказывает ... **что чем**; сравнивает, сопоставляет, соотносит ... **что с чем**; противопоставляет ... **что чему**;*

5) глаголы, передающие мысли, особо выделяемые автором:

*Автор выделяет, отмечает, подчеркивает, указывает... **на что**, (специально) останавливается ... **на чем**; (неоднократно, несколько раз, еще раз) возвращается ...**к чему**.*

*Автор обращает внимание... **на что**; уделяет внимание **чему**; сосредоточивает, концентрирует, заостряет, акцентирует... внимание ...**на чем**;*

б) глаголы, используемые для обобщений, выводов, подведения итогов:

Автор делает вывод, приходит к выводу, подводит итоги, подытоживает, обобщает, суммирует ... **что**. Можно сделать вывод...

Переход от анализа отдельных вопросов (III) к общему выводу (IV)

В заключение можно сказать, что...

На основании анализа содержания статьи можно сделать следующие выводы...

Таким образом, можно сказать, что... Итак, мы видим, что...

#### **4.4 Материалы и методы исследования**

Содержание главы может быть следующим (подглавы):

- 1 Задачи исследования.
- 2 Методы, использованные в исследовании.
- 3 Организация исследования.

Или

- 1 Организация исследования.
- 2 Методы, использованные в исследовании.
- 3 Характеристика испытуемых.
- 4 Математическая обработка результатов исследования.

Важно, что эта глава должна включать в себя только те методы исследования, которые были использованы в вашей работе. Например, метод анализа научно-методической литературы, метод наблюдений, метод контрольных испытаний, математико-статистические методы.

#### **4.5 Результаты собственных исследований**

В этой главе проводится анализ полученных результатов с авторской интерпретацией результата.

Научный текст – это результат творческого мыслительного процесса, специфическое средство коммуникации. Эффективность восприятия сообщения в большой степени зависит от того, насколько текст насыщен стандартизованными единицами. Описывая результаты собственных исследований можно, использовать некоторые стандартизованные единицы. Стандартизованные единицы могут быть терминологического и нетерминологического характера (НСЕ).

Таблица 2 – Стандартизованные единицы текста

Уточнение	До известной степени; в данном случае, в первый раз...
Средство	С помощью...
Ссылка	Подробнее говорится в ... ; такие примеры наблюдаются...
Иллюстрация	Например; в качестве примера; к примеру...
Место	Здесь; имеет место; на первом месте; в своем месте...
Причина	По причине; является причиной; нет причин...

Последовательность	Вследствие этого; отсюда вытекает, что ... : исходя из...
Цель	С этой целью; для этого; с таким расчетом, чтобы...
Условие	При таких условиях; при этих условиях; при прочих равных условиях...
Обоснование	С таким же основанием; с учетом; с полным основанием, не без основания; на основании...
Сопоставление	Для сравнения; по сравнению...
Соответствие	В соответствии с; по отношению с; по аналогии с...
Связи	Вышеуказанный; нижеприведенный; сказано будет ниже; на этом основании; во-первых, во-вторых, в-
Время	Прежде всего; не прежде, как; не раньше, чем; до тех пор, пока...
Противопоставление	В противоположность этому...
Пояснение	При всем том; в этом смысле; дело в том, что...
Дополнение	В дополнение к этому; в том числе и...
Цель	С той целью, чтобы; с таким расчетом, чтобы; для краткости...
Ограничение	С таким же основанием...
Условие	При условии, если...
Последовательность	Во-первых, во-вторых, в-третьих...
Сопоставление	Соответственно этому, согласно с этим...
Причина	Ввиду...; по той причине, что и...; по этой же причине...
Акцентирование	И в этом смысле; до такой степени, что; именно в этом отношении; и именно в силу того, что...

#### 4.6 Заключение

Курсовая работа заканчивается заключением, которое содержит обобщение теоретических и практических результатов, изложенных в основной части. Объем заключения в дипломной работе должен составлять 2-3 страницы.

Эта часть дипломной работы выполняет роль концовки, обусловленной логикой проведения исследования, которая носит форму синтеза накопленной в основной части научной информации. Это знание не должно подменяться механическим суммированием выводов, представляющих краткое резюме, а должно содержать то новое, существенное, что составляет итоговые результаты исследования. Они в свою очередь часто оформляются в виде некоторого количества пронумерованных абзацев. Их последовательность определяется логикой построения исследования; при этом указывается вытекающая из

конечных результатов научная новизна, теоретическая значимость и практическая ценность.

#### **4.7 Выводы**

В конце работы оформляются выводы по результатам собственных исследований и анализа литературы. Выводы должны строго соответствовать поставленным задачам. Как правило, количество выводов должно быть в пределах трех-пяти.

#### **4.8 Список литературы**

После заключения помещают список литературы. На каждый источник списка литературы обязательно (!) должна быть ссылка в тексте. Список литературы не должен состоять из одного-двух наименований. Чем больше будет в работе использовано литературы, тем о более глубокой проработке поставленной проблемы это будет свидетельствовать.

#### **4.9 Приложения**

Приложения помещают после списка литературы. Их цель – избежать излишней нагрузки текста различными аналитическими, расчетными, статистическими материалами, которые не содержат основную информацию. Каждое приложение начинается с новой страницы и имеет заголовок. В правом верхнем углу пишется слово «Приложение».

### **5 ЗАЩИТА РАБОТЫ**

#### **Доклад**

Одним из важнейших этапов подготовки к защите является написание текста доклада, рассчитанного на 7-10 мин, и оформление иллюстративного материала (презентация в программе PowerPoint).

Доклад может строиться по плану, представленному в таблице 3.

Таблица 3 – Структура и содержание доклада

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>ВРЕМЯ</b>
Краткое обоснование выбора темы: актуальность (теоретическая и практическая значимость). Объект исследования, предмет исследования, гипотеза, цель работы, задачи работы	1-1,5 мин
Методы исследований, характеристика испытуемых, этапы работы	1-1,5 мин
Результаты собственных исследований	5-6 мин
Выводы	1 мин

## **Презентация**

Презентация выполняется в программе PowerPoint.

Требования к составлению слайдов. Размер шрифта: для заголовков (кегель – **24-36 пт**), для подписей данных и размера шрифта в диаграммах (кегель – **18-20 пт**). 1 слайд: название работы, надпись дипломная работа, выполнил., руководитель. 2 слайд: объект, предмет, гипотеза. 3 слайд: цель работы, задачи. 4 слайд: методы, содержание испытания и т.д.; 5 и остальные слайды (рисунки и таблицы из работы). Последний слайд: выводы.

Пример презентации представлен на рисунке 5.

## **Защита курсовой работы**

Защита курсовой работы проводится публично на заседании Государственной аттестационной комиссии.

На защите зачитывается доклад с сопровождением показа презентации. Время защиты ограничивается регламентом работы комиссии и составляет не более 10 минут. Если студент не укладывается в обозначенное время, доклад могут остановить.

При оценке защиты учитывается умение четко и логично излагать свои представления, вести аргументированную дискуссию, представлять место полученных результатов в общем ходе исследования избранной научной проблемы. Итоговая оценка складывается из качества доклада, ответов на вопросы, оценки научного руководителя и рецензента. Оценка объявляется после завершения защиты всех работ и обсуждения их членами комиссии.

## 1 СЛАЙД

**СПЕЦИФИКА ФОРМИРОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ САМБО**

**ДИПЛОМНАЯ РАБОТА**

Выполнил: **Понаморов Илья Сергеевич**  
Руководитель: кандидат биологических наук, доцент  
**Рахманский Владимир Леонидович**

## 2 СЛАЙД

- **Объект исследования:** процесс физической подготовки юношей 13-14 лет.
- **Предмет исследования:** физические качества юношей 13-14 лет занимающихся и не занимающихся борьбой самбо.
- **Гипотеза:** физические качества у юношей занимающихся борьбой самбо имеют свою особенность формирования в динамике года и значительно превосходят таковые у их сверстников, не занимающихся борьбой.

## 3 СЛАЙД

**Цель работы:** Изучить специфику формирования физических качеств школьников занимающихся борьбой самбо.

**Задачи исследования**

1. Определить годовую динамику физических качеств у юношей занимающихся борьбой самбо и у их сверстников, не занимающихся борьбой.
2. Выявить специфику изменений физических качеств у юношей занимающихся борьбой самбо и у их сверстников не занимающихся борьбой в течение учебного года.
3. Определить наиболее сильные и слабые стороны физической подготовки школьников занимающихся и не занимающихся борьбой.

## 4 СЛАЙД

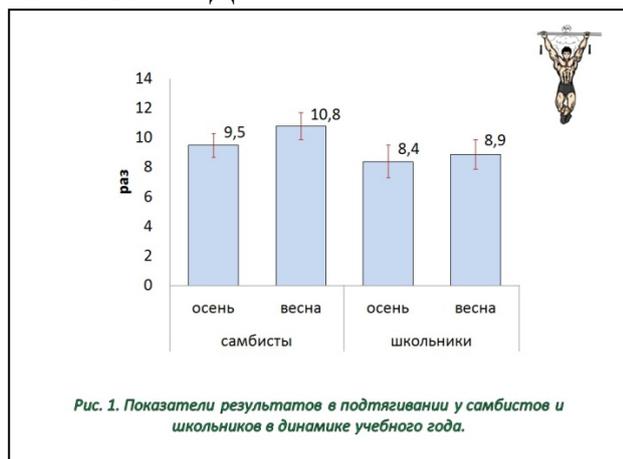
**Методы исследования**

- Метод анализа научно-методической литературы
- Опрос.
- Метод контрольных испытаний (тестирование физических качеств).
- Методы математической статистики.

**Содержание контрольных испытаний**

- ✓ Подтягивание.
- ✓ Отжимание.
- ✓ Бег 3 по 10 метров («челночный бег»).
- ✓ Наклон вперед в положении сидя.
- ✓ Броски за одну минуту.
- ✓ Проба Ромберга.

## ~5-10 СЛАЙДЫ



## ПОСЛЕДНИЙ СЛАЙД

**Выводы**

1. Установлено, что занятия борьбой самбо способствуют достоверному росту таких физических качеств как сила, гибкость, координация. Отмечено, что сила мышц рук, гибкость позвоночника в наклоне вперед, способность к сохранению равновесия достоверно выше у юношей занимающихся самбо, чем у юношей, не занимающихся борьбой, как на начало, так и на конец учебного года.
2. Выявлено, что скоростно-силовые качества у юношей занимающихся самбо не имели достоверных отличий с их ровесниками, не занимающихся борьбой.
3. Установлено, что у юношей занимающихся самбо наблюдается достоверный прирост скорости исполнения технического приема – бросок.
4. Для повышения эффективности формирования физических качеств самбистов в изучаемой нами группе необходимо больше внимания уделять развитию скоростно-силовых качеств.

Рисунок 5 – Разновидности слайдов презентации при защите курсовых работ

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1 Гендина Н. И. Выявление аспектов содержания документов с помощью формальных текстовых признаков // Науч.-техн. информ. ВИНТИ. Сер. 2. 1979. № 4. С. 7-12.

2 Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2001. 264 с.

3 Кузин Ф. А. Кандидатская диссертация. Методика написания, правила оформления и порядок защиты : практическое пособие для аспирантов и соискателей ученой степени. 3-е изд., доп. М. : Ось-89, 1999. 208 с.

4 Эко Умберто. Как написать дипломную работу. Гуманитарные науки : учебно-методическое пособие / пер. с итал. Е. Костюкович. 2-е изд. М. : Книжный дом «Университет», 2003. 240 с.

Корюкин Дмитрий Анатольевич

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУК  
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

Методические указания  
к выполнению курсовой работы  
для студентов-магистрантов очной и заочной формы обучения  
направления 034300.68

Редактор Е.А. Могутова

---

Подписано в печать 01.12.14	Формат 60x84 1/16	Бумага 65 г/м <sup>2</sup>
Печать цифровая	Усл. печ. л. 2,25	Уч.-изд. л. 2,25
Заказ 301	Тираж 20	Не для продажи

---

РИЦ Курганского государственного университета.  
640000, г. Курган, ул. Советская, 63/4.  
Курганский государственный университет.