

## **Образец оформления титульного листа**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Факультет оздоровительной физической культуры и туризма

Кафедра оздоровительной физической культуры

КУРСОВАЯ РАБОТА

на тему:

**«КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В РАМКАХ ДНЕВНИКА  
СПОРТСМЕНА В БИЛЬЯРДНОМ СПОРТЕ»**

Исполнитель: студентка 4 курса,  
041 группы, ф-та ОФКиТ  
Иванова Виктория Валерьевна

Научный руководитель:  
доцент кафедры ОФК, канд.пед.наук  
Петрова Анжела Францевна

Работа защищена «   » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол № \_\_\_\_\_

Отметка \_\_\_\_\_

Минск 20\_\_

## Образец оформления оглавления

### ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Перечень условных обозначений.....</b>	<b>4</b>
<b>Введение.....</b>	<b>6</b>
<b>Общая характеристика работы.....</b>	<b>7</b>
<b>Глава 1 Анализ научно-методической литературы.....</b>	<b>9</b>
1.1 Этапы и виды учебно-тренировочного процесса.....	9
1.2 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.....	15
1.2.1 Контроль соревновательных и тренировочных воздействий.....	15
1.2.2 Контроль за состоянием подготовленности спортсмена	
1.3 Тестирование уровня технического мастерства в бильярдном спорте....	18
1.4 Выводы по главе.....	37
<b>Глава 2 Методы и организация исследования.....</b>	<b>38</b>
2.1 Методы исследования.....	38
2.2 Организация исследования.....	39
<b>Глава 3 Анализ полученных результатов исследования.....</b>	<b>40</b>
3.1 Анализ исходных показателей технического мастерства спортсменов.....	41
3.2 Дневник спортсменов для корректировки хода спортивно- тренировочного процесса	44
3.3 Динамика показателей технического мастерства спортсменов.....	46
3.4 Выводы по главе.....	48
<b>Заключение.....</b>	<b>49</b>
<b>Список использованных источников.....</b>	<b>52</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>54</b>

Примечание:

Название разделов: «Оглавление», «Перечень условных обозначений», «Введение», Глава 1, 2, 3, «Заключение», «Список использованных источников», «Приложения» печатаются заглавными буквами, выделяются жирным шрифтом (16 пт).

Содержание текста печатается шрифтом Times New Roman, размер –14, через интервал – множитель 1,12. Размеры полей: правое – 10 мм, левое – 30 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Отступ (красная строка) 1,25. Номер страницы проставляют арабскими цифрами в центре нижней части листа, номер страницы на титульном листе не проставляют.

Курсовая работа имеет структуру: «Оглавление», «Перечень условных обозначений», «Введение», Глава 1, 2, 3, «Заключение», «Список использованных источников», «Приложения».

Каждый структурный элемент курсовой работы следует начинать с нового листа.

В тексте курсовой работы не должно быть маркированного списка (кружочки, звездочки, сердечки, галочки).

## **Образец оформления перечня условных обозначений**

### **ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ**

**ДТ** – длина тела

**ИК** – индекс Кетле

**ИМТ** – индекс массы тела

**МТ** – масса тела

**ЭГ** – экспериментальная группа

**МОД** – минутный объем дыхания

**ЧСС** – частота сердечных сокращений

## Образец оформления введения

### ВВЕДЕНИЕ

Бильярдная игра древнего происхождения. Она получила права гражданства на Западе и широко привилась во всех кругах общества. С прогрессом педагогики она заняла почетное место среди подвижных игр, на которые в последнее время обращено серьезное внимание, и благотворное влияние которых на физическое развитие уже не подлежит сомнению [2].

Игра на бильярде появилась в Европе еще XVI веке. Автор книги «Игры и забавы английского народа» Штурц утверждает, что бильярдная игра произошла от игры, схожей с современным крокетом, но перенесённой с поля на стол [3].

В 1998 году бильярд был официально призван Международным Олимпийским комитетом как вид спорта, и теперь каждый год можно наблюдать за несколькими десятками чемпионатов различных уровней. Игроки соревнуются в мастерстве игры в пул, карамболь и русский бильярд, и каждая разновидность бильярда отличается между собой [19].

Профессиональный бильярд обладает зорким зрением, меткой рукой, расчетливым умом и высокими физическими показателями. Только оптимальная балансировка всех этих качеств позволит одержать победу в самом трудном поединке.

Бильярд – это вид спорта, который способствует развитию умственных и интеллектуальных возможностей личности. Бильярд является интеллектуальной игрой, которая вырабатывает у игроков такие важные качества, как психологическая устойчивость, выдержка самоконтроль, умение концентрироваться и сдерживать свои эмоции. Кроме этого, он развивает глазомер, четкость и координацию движений, быструю реакцию и находчивость – ведь на столе практически никогда не повторяется одинаковое расположение шаров [20].

Неуклонно возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене предъявляет жесткие требования к подготовке бильярдистов, обуславливает необходимость поиска и внедрения эффективных средств и методов тренировки, позволяющих добиваться высоких результатов. Современные тенденции развития бильярда требуют от спортсмена совершенного владения рациональной техникой, а также умения самостоятельно находить правильные тактические решения в условиях психической напряженности соревновательной борьбы [19].

По этой причине проблема повышения уровня технической подготовленности становится одним из наиболее актуальных вопросов

бильярдного спорта. До недавнего времени в Республики Беларусь не уделялось должного внимания контролю технического мастерства бильярдистов и планированию тренировочного процесса, что негативно сказывается на результативности выступлений белорусских спортсменов.

Существуют различные обучающие книги по бильярдному спорту, но эти книги не являются учебниками, а только могут научить элементарным правилам и азам бильярдной техники. Автором этих книг являются Гофейстер В.И., Железнев В.А., Воробева Н.Л., Лазарев В.И., Леман А.И. [11].

Анализ учебно-методической литературы по бильярду показывает недостаточную проработку темы технического мастерства. К сожалению, работы бильярдных авторов носят, в основном, публицистический характер и не содержат обоснованных рекомендаций относительно определения уровня технического мастерства спортсменов и выявления резервов его совершенствования.

Эффективное управление спортивным совершенствованием невозможно без осуществления объективного разностороннего контроля за его ходом. Поэтому ставится вопрос о комплексном подходе к контролю спортивно-тренировочного процесса и об участии в нем педагогов, врачей, психологов, биохимиков и специалистов иного профиля [15].

В связи со сложной структурой спортивной подготовленности в спортивных играх специалисты предлагают комплексный подход к оценке подготовленности спортсменов, понимая под этим необходимость всестороннего изучения личности и организма с педагогических, психологических и медико-биологических позиций [13].

В данной работе рассматривается содержание контроля технического мастерства в учебно-тренировочном процессе бильярдистов по методике, соответствующей понятиям построения спортивной тренировки.

## Образец оформления общей характеристики работы

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Актуальность темы заключается в решении проблемы .....

**Цель исследования** – разработать и обосновать методику контроля технического мастерства спортсменов в бильярдном спорте.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и классифицировать виды контроля в учебно-тренировочном процессе.

2. Дать характеристику методов контроля технического мастерства у спортсменов-бильярдистов.

3. Тестовые методики контроля для развития мастерства и результативности спортсменов в бильярдном спорте.

4. Повысить эффективность процесса технического совершенствования путем ведения дневника подготовки спортсмена.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс занятий в секции по бильярду.

**Предмет исследования** – тестирование технического мастерства спортсменов по бильярдному спорту.

**Методы исследования:**

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

2. Контрольно-педагогические испытания.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической статистики.

**Структура и объем работы.** Работа состоит из оглавления, условных обозначений, введения, трех глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Выполнена на 20 страницах компьютерного текста, включает 10 таблиц, 3 рисунка, 5 приложений, список использованных источников включает 30 наименований.

# **ГЛАВА 1**

## **АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **1.1 Этапы и виды учебно-тренировочного процесса**

В содержание спортивной подготовки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая, психологическая и интегральная [13].

Теоритическая подготовка является обязательной составной частью тренировки. Ускорит рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями.

### **1.2 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена**

Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Первая группа тестов – тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития, функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем, психологические тесты.

Вторая группа тестов – это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание.

Третья группа тестов – это тесты, при выполнении которых нужно показать биохимических, физиологических, биохимических показателей.

Исходя из задач управления подготовленности спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль – это за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Этапный контроль – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной

деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Комплексность контроля реализуется тогда, когда регистрируются три группы:

- 1) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) показатели состояния внешней среды [13].

## Образец оформления списка использованных источников

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Американский бильярд / авт.-сост. М. А. Кондрашова. – М. : Вече, 2001. – 576 с.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
3. Балин, И. В. Бильярд / И. В. Балин. – 2-е изд., стер. – М. : Цитадель, 2002. – 416 с.
4. Бильярд / авт.-сост. Г. Я. Мисуна. – М. : АСТ, 2009. – 299 с.
5. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
6. Врублевский, Е. П. Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 032100 – физ. культура и специальности 032101 – Физ. культура и спорт / Е. П. Врублевский, О. Е. Лихачева, Л. Г. Врублевская. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2006. – 228 с.
7. Готовцев, В. Л. Бильярдный спорт / В. Л. Готовцев. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 208 с.
8. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : [учебник] для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 6-е изд., перераб. – М. : Академия, 2013. – 288 с.
9. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.
10. Калашников, Е. А. Мастер бильярда / Е.А. Калашников. – М. : Цитадель, 2001. – 416 с.
11. Капралов, В. А. Спортивный бильярд: полное руководство по игре / В. А. Капралов. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 320 с.
12. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : в ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
13. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2011. – 864 с.
14. Селуянов, В. Н. Основы научно-методической деятельности в

физической культуре : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

## Образец оформления таблиц и рисунков

Таблица 1.1 – Достоверность различий между результатами тестирования

Недели занятий	11 лет		12 лет		13 лет	
	Тест– 1-я серия	Тест– 2-я серия	Тест– 1-я серия	Тест– 2-я серия	Тест– 1-я серия	Тест– 2-я серия
1-я	> 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05
2-я	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05

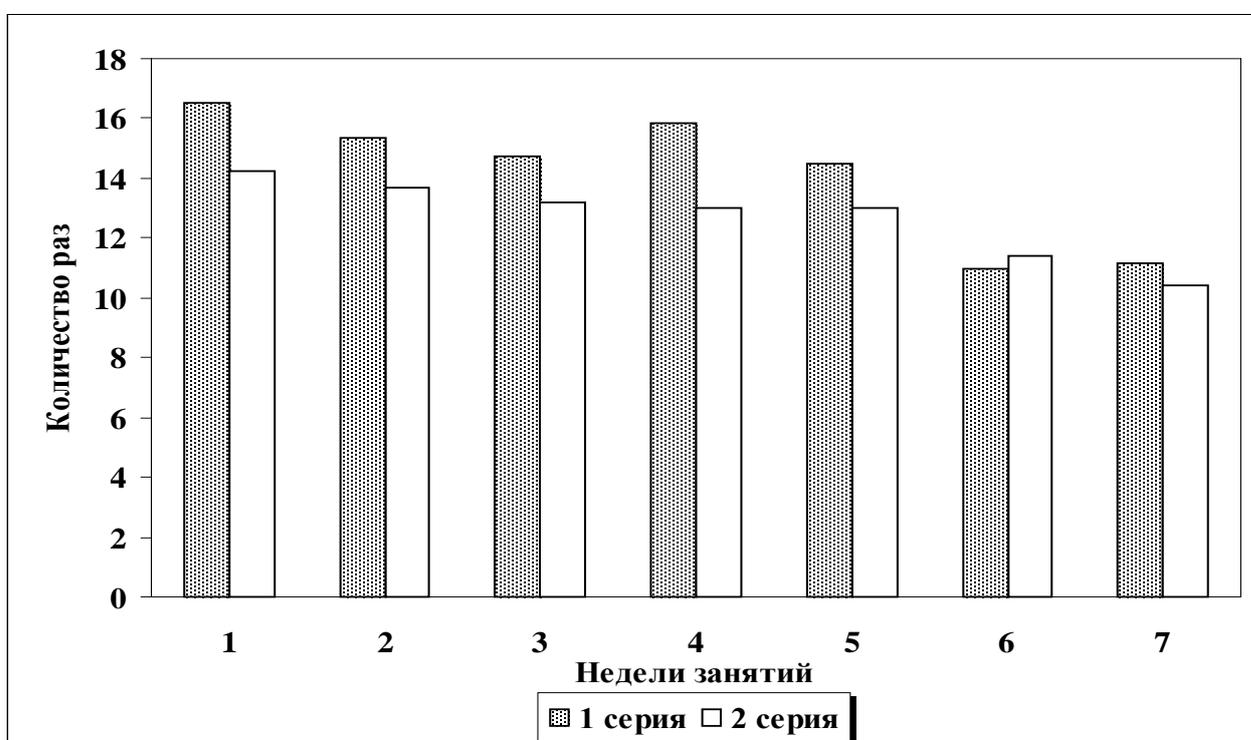


Рисунок 3.12 – Количество повторений, необходимых для достижения максимальной гибкости позвоночника у мальчиков 11 лет в ЭГ-3 (количество раз)

**Образец оформления приложения**

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

**АНКЕТА**