

# ВЫБОР НАПРАВЛЕНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным (дипломным) работам (ВКР).
2. Структура курсовой работы.
3. Курсовые работы как этап в подготовке ВКР.
4. Планирование исследования.
5. Общая характеристика работы.

# **Литература:**

- 1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 220 с.**
- 2. Бабанский, Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований / Ю.К. Бабанский. – М.: Педагогика, 1982. – 192 с.**
- 3. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Трогаш – М.: Физкультура и спорт. – 1968. – 238 с.**
- 4. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.**
- 5. Годик, М.А. Спортивная метрология / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.**
- 6. Денисова, Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко.– Киев: Олимп. л-ра, 2008.– 127 с.**
- 7. Железняк, Ю.Д. основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.**
- 8. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский.– М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152с.**

# **1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ВЫПУСКНЫМ КВАЛИФИКАЦИОННЫМ (ДИПЛОМНЫМ) РАБОТАМ (ВКР)**

Выполнение ВКР по дисциплине «ТиМОФК» предусмотрено учебными планами для студентов дневной и заочной форм обучения.

***КУРСОВАЯ РАБОТА – РЕЗУЛЬТАТ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО, ТВОРЧЕСКОГО ТРУДА***

***Выполняя курсовую работу, студент должен показать:***

- ✓ умение анализировать и обобщать литературные данные;
- ✓ глубокие знания по отдельному актуальному вопросу предмета;
- ✓ умение творчески использовать теоретические знания при рассмотрении того или иного вопроса.

***Каждый студент в период обучения в БГУФК (будущий современный специалист в сфере ФКиС):***

- ✓ должен уметь самостоятельно использовать научные методы познания, ориентироваться в потоке научной информации, синтезировать теоретические знания и практический опыт в своей работе;
- ✓ должен овладеть основами знаний и необходимыми навыками проведения научных исследований, которые в значительной степени формируются в процессе написания курсовой работы.

## **2. СТРУКТУРА КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

- ✓ титульный лист;
- ✓ оглавление;
- ✓ перечень условных обозначений (при необходимости);
- ✓ введение;
- ✓ основная часть, представленная главами;
- ✓ заключение или выводы;
- ✓ список использованных источников;
- ✓ приложения (при необходимости).

УЧЕРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОРУССКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ФАКУЛЬТЕТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И ТУРИЗМА  
КАФЕДРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**КУРСОВАЯ РАБОТА НА ТЕМУ:  
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН I ПЕРИОДА  
ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПИЛАТЕСОМ**

Исполнитель:  
студент 051 группы  
факультета ОФКиТ  
Занкевич Наталья  
Петровна

Научный руководитель:  
старший преподаватель  
Лаврик Наталья  
Геннадьевна

Работа защищена \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_  
Оценка \_\_\_\_\_

МИНСК, 2008

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Перечень условных обозначений.....</b>	<b>4</b>
<b>Введение.....</b>	<b>5</b>
<b>Общая характеристика работы.....</b>	<b>8</b>
<b>Глава 1 Гибкость как физическое качество.....</b>	<b>13</b>
1.1 Факторы, определяющие уровень развития гибкости...	13
1.2 Средства и методы развития гибкости.....	16
<b>Глава 2 Методы и организация исследования.....</b>	<b>19</b>
2.1 Методы исследования.....	19
2.2 Организация исследования.....	22
<b>Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....</b>	<b>24</b>
3.1 Содержание методики повышения гибкости у мальчиков 11–13 лет.....	24
3.2 Эффективность применения разработанной методики у мальчиков 11–13 лет.....	27
<b>Заключение.....</b>	<b>33</b>
<b>Список использованных источников.....</b>	<b>35</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>37</b>

## ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

**ДТ** – длина тела

**ИК** – индекс Кетле

**КГ** – контрольная группа

**КД** – кистевая динамометрия

**МТ** – масса тела

**СД** – становая динамометрия

**СИ** – силовой индекс

**ЭГ** – экспериментальная группа

# ВВЕДЕНИЕ

Вступительная, начальная часть курсовой работы, в которой раскрывается ее актуальность, краткое описание всей курсовой работы, предполагаемые результаты и область их практического применения.

Необходимо использовать в тексте ссылки на источник, из которого заимствуется материал.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

- ✓ Актуальность темы исследования
- ✓ Цель исследования
- ✓ Задачи исследования
- ✓ Объект исследования
- ✓ Предмет исследования
- ✓ Методы исследования

# Основная часть работы (излагается в главах)

Теоретическая работа содержит 2 главы

Экспериментальная работа – 3 главы

# Глава 1

- ▶ Аналитический обзор литературы по рассматриваемой проблеме;
- ▶ сжато, критически осветить имеющиеся точки зрения отдельных авторов, а также свою точку зрения на проблему;
- ▶ завершить краткими выводами, которые подводят итоги изучения вопроса (не выделяя их в подраздел);
- ▶ необходимо использовать в тексте ссылки на источник, из которого заимствуется материал.

# Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

2.2 Организация исследования

## 2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач были выбраны следующие методы исследования:

1. Изучение литературных источников;
2. тестирование;
3. педагогический эксперимент;
4. методы математической статистики.

1. В ходе исследования было проанализировано 50 литературных источников. Анализ научно-методической литературы позволил оценить состояние изученности интересующего вопроса, определить методологическую основу исследования, установить предположения, направленные на решение данной проблемы. Нами было установлено, насколько она освещена в научных трудах и специальных работах по данному вопросу. При анализе литературных источников, выбранных по теме исследования, мы проанализировали, какие стороны исследуемой проблемы уже достаточно хорошо изучены, а какие следует познать.

## 2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в течение 2007-2008 года в 3 этапа (таблица 2.1).

Таблица 2.1 – Организация исследования

Этапы исследования	Задачи исследования	Методы исследования	Контингент	Сроки и место проведения исследования
1	Обобщить данные, полученные в результате анализа литературных источников	Анализ литературных источников		Январь 2007 – май 2008 г.
2	Выбрать экспериментальную группу, провести педагогический эксперимент	Тестирование, педагогический эксперимент	Женщины 1 периода зрелого возраста (n=12)	Февраль – сентябрь 2008г., фитнес-центр «Атлет».
3	Обработать полученные данные. Сформулировать выводы.	Методы математической статистики	Женщины 1 периода зрелого возраста (n=12)	Октябрь – ноябрь 2008г.