

**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:

**«БОДИБИЛДИНГ КАК ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Исполнитель: студентка 5 курса,  
051 группы, ф-та ОФКиТ  
Иванова Виктория Валерьевна

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

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

Протокол № \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Минск 20\_\_

## Образец оформления оглавления

### ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>Перечень условных обозначений</b> .....  | 4  |
| <b>Введение</b> .....   | 6  |
| <b>Общая характеристика работы</b> .....  | 7  |
| <b>Глава 1 Существенные представления об использовании средств Аштанга Виньяса йоги на занятиях с женщинами первого периода зрелого возраста</b> .....  | 9  |
| 1.1 Общая характеристика йоги как религиозно-философской системы.....   | 9  |
| 1.1.1 История развития основных видов и ступеней йоги.....  | 15 |
| 1.2 Аштанга Виньяса йога как вид йоги.....  | 18 |
| 1.3 Выводы по главе.....  | 37 |
| <b>Глава 2 Методы и организация исследования</b> .....  | 38 |
| 2.1 Методы исследования.....  | 38 |
| 2.2 Организация исследования.....   | 39 |
| <b>Глава 3 Экспериментальное обоснование эффективности разработанной методики проведения занятий с женщинами первого периода зрелого возраста с использованием средств Аштанга Виньяса йоги</b> ..... | 40 |
| 3.1 Методика проведения занятий с женщинами первого периода зрелого возраста с использованием средств Аштанга Виньяса йоги.....   | 41 |
| 3.2 Выводы по главе.....  | 44 |
| <b>Заключение</b> .....   | 45 |
| <b>Список использованных источников</b> .....   | 46 |
| <b>Приложения</b> .....   | 47 |

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

## **ВВЕДЕНИЕ**

Государственная политика Республики Беларусь направлена на то, чтобы молодое поколение росло физически развитым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. По данным Министерства Здравоохранения Республики Беларусь за последние десятилетия наблюдается снижение уровня здоровья школьников, особенно детей старшего школьного возраста. Причинами создавшейся ситуации может быть сокращение времени, отведённого на физическое воспитание в школе, низкая мотивация к занятиям физической культурой [12].

Это обусловлено научно-техническим прогрессом, компьютеризацией учебного процесса и досуга, которые существенно меняют характер жизнедеятельности и связанные с ней функционирования всех систем организма детей [12].

Для решения существующей проблемы необходимо повысить эффективность физического воспитания школьников. Наряду с укреплением здоровья, закаливания, повышения работоспособности учащихся, знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта должна быть решена задача повышения эффективности проведения секционных занятий [21].

Одним из наиболее доступных видов внеклассной работы в школе являются секционные занятия по волейболу. В процессе развития волейбола совершенствовались правила игры, техника и тактика, появились разновидности вида спорта, интерес к нему различных категорий населения, особенно школьников. Современный волейбол, олимпийский и профессиональный, необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это силовая подача в прыжке, мощные попадающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

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

**Цель исследования** – выявить динамику .....

**Задачи исследования:**

1. Изучить анатомо-физиологические особенности юношей старшего школьного возраста.
2. Изучить уровень развития физических качеств юношей 15-17 лет.
3. Изучить структуру и содержание занятий в секции по волейболу.
4. Изучить динамику двигательных способностей юношей 15-17 лет занимающихся в секции по волейболу.

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

**Предмет исследования** – физическая подготовленность юношей 15-17 лет занимающихся в секции по волейболу

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы
2. Контрольно-педагогические испытания
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики

**Структура и объем работы.** Работа состоит из оглавления, перечня 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 Анатомо-физиологические особенности юношей 15-17 лет**

Старший школьный возраст частично охватывает подростковый возраст и частично юношеский.

Специфика этого этапа развития, в частности подросткового возраста, в значительной мере определяется важнейшим биологическим фактором – половым созреванием [16].

#### **1.2 Развитие двигательных способностей у юношей 15-17 лет**

Возрастной период от 10 до 17-19 лет характеризуется достижением максимального развития физических качеств. К периоду старшего школьного возраста происходит становление большинства физических качеств – гибкости, быстроты, координационных и скоростно-силовых способностей.

Старший школьный возраст характерен преимущественным развитием силы и выносливости.

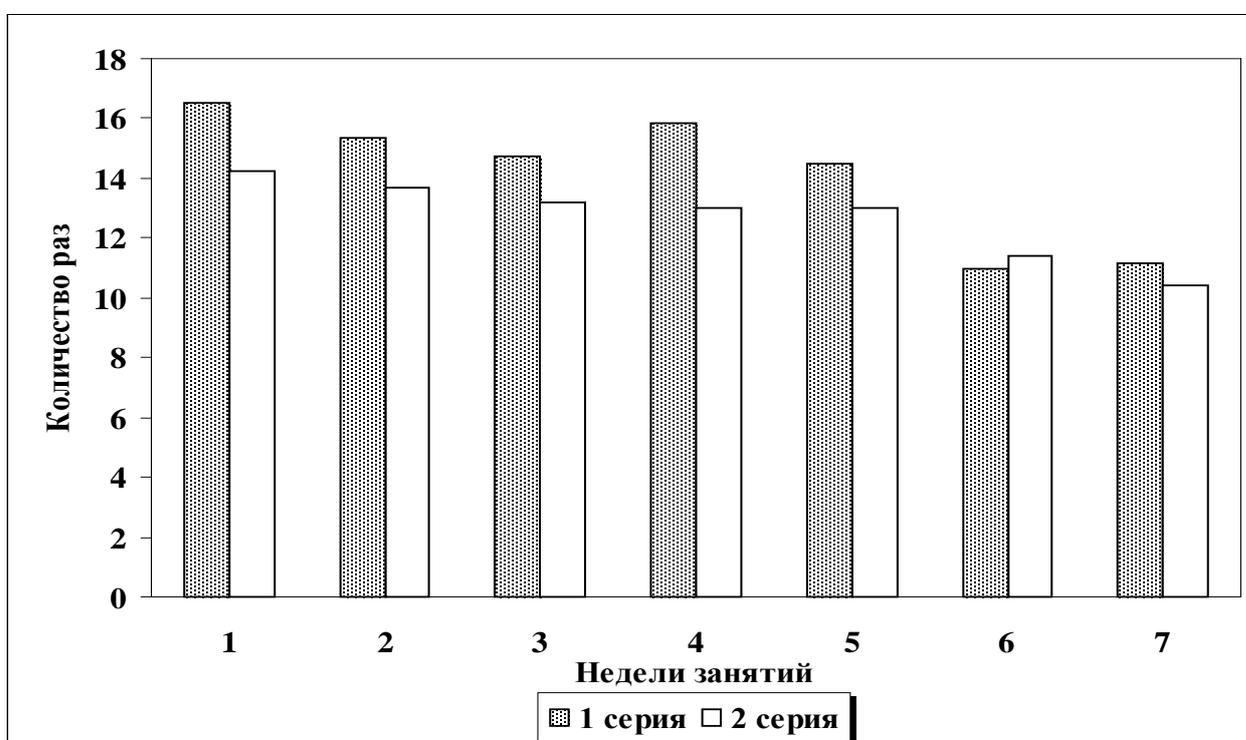
## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдеев, Р.Ф. Философия информационной цивилизации / Р.Ф. Абдеев.– М.: ВЛАДОС, 1994. – 336 с.
2. Адаптация организма учащихся к учебной и физическим нагрузкам / под общ. ред. А.Г. Хрипковой. – М.: Педагогика, 1982. – 240 с.
3. Акимов, Л.И. Эффективность индивидуального подхода, осуществляемого на уроках физического воспитания путем комплексирования упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.И. Акимов; Гос. ордена Ленина и ордена Красного знамени ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1962. – 20 с.
4. Акчурин, Н.А. Развитие двигательных способностей школьников 11– 13 лет в системе занятий спортивного часа школы продленного дня: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.А. Акчурин; Рос. гос. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб., 1997. – 123 с.
5. Алисов, Н.Я. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование методики ее развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Я. Алисов; Гос. ордена Ленина и ордена Красного знамени ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1971. – 18 с.
6. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
7. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. – 284 с.
8. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 220 с.

Образец оформления таблиц и рисунков

Таблица 1.1 – Достоверность различий между результатами тестирования

| Недели занятий | 11 лет             |                    | 12 лет             |                    | 13 лет             |                    |
|----------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|                | Тест–<br>1-я серия | Тест–<br>2-я серия | Тест–<br>1-я серия | Тест–<br>2-я серия | Тест–<br>1-я серия | Тест–<br>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**