

Федеральное агентство по образованию
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Сибирский федеральный университет»
Лесосибирский
педагогический институт –
филиал Федерального государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Сибирский федеральный университет»

Теория физической культуры и спорта

Методические рекомендации

Красноярск - Лесосибирск
2013

Составитель:

Кочеткова Т.Н.,

доцент кафедры физического воспитания,

кандидат педагогических наук

Отв. за выпуск:

кафедра физического воспитания

Лесосибирского педагогического института филиала Сибирского

федерального университета

К75

«Теория физической культуры и спорта»: методические рекомендации /сост. Кочеткова Т.Н.; Лесосибирского педагогического института филиала Сибирского федерального университета. – Лесосибирск, 2013. – 23с.

Методические рекомендации к контрольным и курсовым работам по дисциплине «Теория физической культуры и спорта» предназначены для студентов заочной формы обучения. В них показаны основные этапы выполнения контрольной и курсовой работ, правила оформления в соответствии с ГОСТами, указаны темы и планы контрольных работ с кратким списком литературы, разработана тематика курсовых работ, даны образцы оформления титульных листов.

Предназначены для студентов обучающихся по специальности «Физическая культура» направление 032100.62, в помощь при изучении дисциплины «Теория физической культуры и спорта».

ББК 45.11

© Сибирский федеральный
университет, 2013

ГЛАВА I

КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ ПО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1. Основные этапы выполнения и правила оформления контрольной работы.

Контрольная работа в системе физкультурно-педагогического образования является одной из форм проверки знаний студентов и выполняется согласно действующему учебному плану в семестре обучения.

Контрольная работа курса «Теория физической культуры и спорта» является важной частью учебного процесса студента заочной формы обучения. При изучении данной дисциплины выполняется этот вид самостоятельной творческой деятельности, направленной на дальнейшее совершенствование профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения двигательным действиям и приобретение умений и навыков научно- методической деятельности.

Студенту, в процессе своей работы, необходимо проявить навыки по сбору, систематизации и анализу выбранного им материала и, как итог, правильному ее оформлению.

Перед написанием контрольной работы, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению своими словами содержания контрольной работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия.

1.2. Если получена неудовлетворительная оценка за контрольную работу, следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее на проверку в переработанном виде не позднее, чем за месяц до начала сессии.

Контрольная работа должна быть соответствующе оформлена, должна отражать существенные ключевые моменты темы, ее объем должен составлять 10–15 страниц отпечатанного на компьютере текста в программе Microsoft Word. Шрифт – Обычный, Times New Roman. Размер шрифта – 14. Межстрочный интервал одинарный. Размер полей: нижнее и верхнее – по 2 см, с левой стороны – 3 см, с правой – 1,5 см. Ровнять текст необходимо по

ширине. В работе использовать автоматический перенос текста (Сервис/язык).

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй – оглавление (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются с третьего листа (цифра 3). Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста одним интервалом; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступая 5 печатных знаков.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке использованной литературы под номером 9, то эта цифра должна ставиться и в тексте работы, она заключается в квадратные скобки, например: «Н. А. Иванов [9] утверждает...», или «По определению И. М. Быховской [2], физическая культура...», или «Исследованиями последних лет установлена эффективность современных информационных технологий в подготовке специалистов по физической культуре и спорту [9, 12, 14]». Если приводится цитата, т. е. дословное описание определенных положений или выводов какого-либо автора, то указывается также и номер страницы, с которой она взята, например: «Сущность программированного обучения, – указывает Н. Ф. Талызина [15, с. 8], – состоит ...». Цитата в работе заключается в кавычки. Структура контрольной работы:

1) титульный лист – без нумерации, оформляется согласно установленной форме (см. Приложение 1);

2) содержание (оглавление) – это наглядная схема, перечень заголовков работы с указанием страниц;

3) введение – с обоснованием актуальности выбранной темы. Ставится цель, обозначаются задачи, с помощью которых решается данная проблема.

4) изложение материала исследования – основная часть работы, может быть написана в хронологической последовательности или по проблемным вопросам. В конце каждого раздела должны быть небольшие выводы, связывающие текст логически;

5) заключение – подводятся итоги по существу выполненной работы, делается вывод по каждой поставленной задаче;

6) список использованной литературы – перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (в алфавитном порядке).

Предлагаемая ниже тематика контрольных работ включает краткий список литературы по теме. Однако это не исключает необходимости самостоятельной работы по расширению библиографии выбранной темы.

1. 3. Тематика контрольных работ по дисциплине

Тема 1. Функции физической культуры

План

1. Физическая культура как вид культуры.
2. Структура физической культуры.
3. Общекультурные функции физической культуры.
4. Специфические функции физической культуры.

Литература

1. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для инст-в физ. культ. / Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: ФиС, 1983.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М., 2000.
3. Евстафьев В. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: Материалы к лекциям и семинарам. – Л.: ВИФК, 1985.
4. Максименко А. М. Основы теории и методика физической культуры. – М., 2001.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991.
6. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М., 2004.
7. Теория и методика физического воспитания: учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.
8. Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
9. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.

Тема 2. Разновидности физической культуры

План

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Виды (формы) физической культуры.

Литература

1. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для инст-в физ. культ. / Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: ФиС, 1983.
2. Евстафьев В. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: Материалы к лекциям и семинарам. – Л.: ВИФК, 1985.
3. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека, ГЦИФК. – М., 1992.

4. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 2001.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: учебник. – М., 1997.
7. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М., 2004.
8. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.
9. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.

Тема 3. Система физического воспитания

План

1. Понятие о системе физического воспитания в РФ.
3. Цель и задачи системы физического воспитания.
4. Общие принципы системы физического воспитания.

Литература

1. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для инст-в физ. культ. / Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: ФиС, 1983.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М., 2000.
3. Евстафьев В. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: Материалы к лекциям и семинарам. – Л.: ВИФК, 1985.
4. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека, ГЦИФК. – М., 1992.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991.
6. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М., 2004.
7. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.
8. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорта, 2003.
9. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.

Тема 4. Средства физического воспитания и их классификация

План

1. Физические упражнения – основное специфическое средство

физического воспитания.

2. Классификация физических упражнений.
3. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – вспомогательные средства физического воспитания.

Литература

1. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для инст-в физ. культ. / Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: ФиС, 1983.
2. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека, ГЦИФК. – М., 1992.
3. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 2001.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: учебник. – М., 1997.
5. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М., 2004.
6. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Г. Д. Харабуги. – М.: ФиС, 1974.
7. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.
8. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
9. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.

Тема 5. Специфические принципы физического воспитания

План

1. Содержание и характеристика методических принципов.
2. Принцип систематичности процесса физического воспитания.
3. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
4. Принцип прогрессирования.
5. Принцип циклического построения занятий.

Литература

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М., 2000.
2. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. – М., 1980.
3. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека, ГЦИФК. – М., 1992.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991.
5. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. — М., 2004.
6. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.
7. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф.

Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.

9. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

Тема 6. Общая характеристика методов физического воспитания

План

1. Специфические методы физического воспитания.
2. Общепедагогические методы физического воспитания.

Литература

1. Евстафьев В. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: Материалы к лекциям и семинарам. – Л.: ВИФК, 1985.

2. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 2001.

3. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. — М., 2004.

4. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.

5. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.

Тема 7. Специфические методы физического воспитания, их классификация и краткая характеристика

План

1. Методы строго регламентированного упражнения.
2. Использование упражнений в игровой форме.
3. Использование упражнений в соревновательной форме.

Литература

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М., 2000.

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991.

3. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.

4. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.

Тема 8. Этапы и основы методики обучения двигательным действиям

План

1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
2. Основы формирования двигательного навыка.
3. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

Литература

1. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для инст-в физ. культ. / Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: ФиС, 1983.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М., 2000.
3. Евстафьев В. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: Материалы к лекциям и семинарам. – Л.: ВИФК, 1985.
4. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека, ГЦИФК. – М., 1992
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.

Тема 9. Характеристика и основы методики воспитания силовых способностей

План

1. Понятие о силовых способностях, их виды.
2. Средства и методы воспитания силовых способностей.
3. Методики воспитания силовых способностей.
4. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.

Литература

1. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для инст-в физ. культ. / Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: ФиС, 1983.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970.
3. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.
4. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.
6. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. –

М., 2001.

7. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

Тема 10. Характеристика и основы методики воспитания скоростных способностей

План

1. Понятие о скоростных способностях, их виды.
2. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
3. Методики воспитания скоростных способностей.
4. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей.

Литература

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: учебник. – М., 1997.
4. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М., 2004.
5. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.

Тема 11. Характеристика и основы методики воспитания координационных способностей

План

1. Понятие о координационных способностях.
2. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.
2. Средства и методы воспитания координационных способностей.
3. Методика воспитания координационных способностей.
4. Факторы, определяющие уровень развития и проявления координационных способностей.

Литература

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М., 2000.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970.
3. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека, ГЦИФК. – М., 1992.
4. Лях В. М. Координационные способности школьников. – Минск, Полымя, 1998.

5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.

6. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.

Тема 12. Характеристика и основы методики воспитания гибкости

План

1. Понятие о гибкости.
2. Средства и методы воспитания гибкости.
3. Методика развития гибкости.
4. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей.

Литература

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970.

2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: учебник. – М., 1997.

3. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М., 2004.

4. Теория и методика физического воспитания: учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.

5. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.

Тема 13. Характеристика и основы методики воспитания выносливости

План

1. Понятие о выносливости, её виды.
2. Средства и методы воспитания выносливости.
3. Методики воспитания выносливости.
4. Факторы, определяющие уровень развития выносливости.

Литература

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М., 2000.

2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970.

3. Курамшин Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: учебное пособие. – СПб., 1998.

4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: учебник. – М., 1997.

5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.

6. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.

Тема 14. Формы построения занятий в физическом воспитании

План

1. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
2. Характеристика форм занятий физическими упражнениями.

Литература

1. Евстафьев В. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: материалы к лекциям и семинарам. – Л.: ВИФК, 1985.

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991.

3. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.

4. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.

6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 1998.

Тема 15. Планирование и контроль в физическом воспитании

План

1. Требования к планированию в физическом воспитании.
2. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.
3. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.

Литература

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991.

2. Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов: пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. – М., 1997.

3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 1998.

4. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.

5. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.

Тема 16. Основы регулирования массы тела

План

1. Особенности аэробных физических нагрузок, лежащих в основе регулирования массы тела.
2. Сбалансированное питание как один из методов успешной борьбы с лишним весом тела.
3. Адекватное поведение – современный основополагающий подход к избавлению от избыточной массы тела.

Литература

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. – М.: Альфа-М, 2003.
2. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для инст-в физ. культ. / Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: ФиС, 1983.
3. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы, сознание. – М.: Мысль, 1980.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.

Тема 17. Тренажеры и тренажерные устройства в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств

План

1. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.
2. Структура процесса обучения двигательным действиям.
3. Тренажеры и тренажерные устройства, применяемые в процессе обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.

Литература

1. Благущ П. К. О теории тестирования двигательных способностей. – М.: ФиС, 1982.
2. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. – М., 1980.
3. Курамшин Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: учебное пособие. – СПб., 1998.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М., 2004.
5. Харре Д. Учение о тренировке. – М.: ФиС, 1970.
6. Юшкевич Т. П., Васюк В. Е. Тренажеры в спорте. – М., 1989.

ГЛАВА II

КУРСОВЫЕ РАБОТЫ ПО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2. 1. Основные этапы выполнения и правила оформления курсовой работы

Курсовая работа является одной из форм приобщения студентов к самостоятельному получению знаний по программе курса на основе изучения научной и методической литературы. Она способствует формированию у студентов творческих способностей к анализу и обобщению фактов, выработке навыков ведения научно-методической работы и простейших научных исследований.

Курсовая работа по дисциплине «Теория физической культуры и спорта» выполняется студентами согласно действующему учебному плану в семестре обучения.

Работа над темой включает несколько этапов. На первом этапе осуществляется подбор и анализ литературных источников: учебников, учебных пособий по различным дисциплинам, статьи из журналов «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе» и др. Литература по теме должна быть законспектирована.

На втором этапе работы на основании предварительного изучения литературы составляется план курсовой работы. В своем окончательном виде он является оглавлением работы, помогающим ориентироваться в тексте.

Третий этап – обобщение материала. В результате конспектирования работ заголовки текста должны быть скомпонованы в единое изложение. При этом не все они могут быть использованы.

Изложение материала должно представлять собой рассказ студента о том, что именно по данному вопросу установили различные авторы, есть ли между ними противоречия, чем они друг друга дополняют, каково отношение к рассматриваемому вопросу самого исполнителя курсовой работы.

Заключительный этап представляет собой редактирование и оформление работы.

Курсовая работа должна быть соответствующе оформлена и должна отражать существенные ключевые моменты темы, ее объем должен составлять 25 – 30 страниц текста, набранного на компьютере через полуторный интервал в программе Microsoft Word. Шрифт – Обычный, Times New Roman. Размер шрифта – 14. Размер полей: нижнее и верхнее – по 2 см, с левой стороны – 3 см, с правой – 1,5 см. Ровнять текст необходимо по ширине.

В работе использовать автоматический перенос текста (Сервис/язык).

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй – оглавление (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются с третьего листа (цифра 3). Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста двумя интервалами, а подзаголовки – одним; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступая 5 печатных знаков.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации, которых используются арабские цифры. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке использованной литературы под номером 9, то эта цифра должна ставиться и в тексте работы, она заключается в квадратные скобки, например: «Н. А. Иванов [9] утверждает...», или «По определению И. М. Быховской [2], физическая культура...», или «Исследованиями последних лет установлена эффективность современных информационных технологий в подготовке специалистов по физической культуре и спорту [9, 12, 14]». Если приводится цитата, т. е. дословное описание определенных положений или выводов какого-либо автора, то указывается также и номер страницы, с которой она взята, например: «Сущность программированного обучения, – указывает Н. Ф. Талызина [15, с. 8], – состоит в ...». Цитата в работе заключается в кавычки.

Структура курсовой работы:

1) титульный лист – без нумерации, оформляется согласно установленной форме (см. Приложение 2);

2) оглавление (см. Приложение 3) – это наглядная схема, перечень заголовков работы с указанием страниц;

3) введение – с обоснованием актуальности выбранной темы. Ставится цель, обозначаются задачи, с помощью которых решается данная проблема.

4) изложение материала исследования – основная часть работы, может быть написана в хронологической последовательности или по проблемным вопросам. В конце каждого раздела должны быть небольшие выводы, связывающие текст логически;

5) заключение – подводятся итоги по существу выполненной работы, делается вывод по каждой поставленной задаче;

6) список использованной литературы – перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы в алфавитном порядке.

Следует отметить, что курсовая работа может иметь и небольшое экспериментальное исследование путем проведения педагогического эксперимента. Это в свою очередь будет являться хорошей основой написания дипломной работы (выпускной квалификационной работы).

2.2. Условия, при которых курсовая работа оценивается неудовлетворительно

1. Курсовая работа не может быть оценена положительно, если в ней нет элементов самостоятельности, а представляет она собой компиляцию (работа, составленная путем заимствования, в которой нет собственных обобщений или интерпретаций) или же плагиат (присвоение чужого авторства).

2. Курсовая работа не оценивается положительно, если тема раскрыта не полностью или содержание не соответствует плану.

3. В курсовой работе не допускаются орфографические ошибки. Увлечение автором иностранными терминами не приветствуется.

4. Небрежно оформленная курсовая работа не будет оценена положительно.

Курсовые работы, имеющие перечисленные недостатки, возвращаются автору для устранения замечаний. Правильно оформленную и исправленную курсовую работу студент обязан предоставить не позднее 10 дней до начала сессии. Без положительно зачтенной курсовой работы, студент к экзамену по дисциплине «Теория физической культуры и спорта» не допускается.

2.3. Тематика курсовых работ по дисциплине

2.3.1. Тематика курсовых работ по теории физической культуры

1. Педагогические методы исследования в теории и методике физической культуры и спорта.

2. Социальные функции и формы физической культуры.

3. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.

4. Методы строго регламентированного упражнения и их классификация.

5. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.

6. Методы обучения двигательным действиям.

7. Основы регулирования массы тела.

8. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.

9. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.

10. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.

11. Обучение движениям методика поэтапного формирования двигательных действий.

12. Методические принципы физического воспитания.

13. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.

14. Средства и методы воспитания силовых способностей.

15. Средства и методы воспитания скоростных способностей.

16. Общая выносливость и методика ее воспитания.

17. Специальная выносливость и методика ее воспитания на примере своей специализации.
18. Средства и методы воспитания гибкости.
19. Средства и методы воспитания координационных способностей.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Планирование и контроль в физическом воспитании.
22. Физическое воспитание детей до 3 лет.
23. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.
24. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
25. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3 – 6 лет.
26. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
27. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
28. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
29. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
30. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
31. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
32. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
33. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
34. Использование тренажеров и тренажерных устройств на занятиях физического воспитания детей школьного возраста.
35. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
36. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
37. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
38. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
39. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
40. Методика физического воспитания в учебных заведениях.
41. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
42. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
43. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

2.3.2. Тематика курсовых работ по теории спорта

1. Социальные функции спорта.
2. Соревновательная нагрузка и проблемы ее нормирования.
3. Проблемы оптимального построения системы спортивных состязаний.
4. Основные факторы и их роль в системе подготовки спортсмена.
5. Специальные принципы спортивной тренировки.
6. Физическая подготовка спортсмена.
7. Тактическая подготовка спортсмена.
8. Техническая подготовка спортсмена.
9. Структура отдельного тренировочного занятия.
10. Структура малых циклов тренировки.
11. Структура средних циклов тренировки.
12. Основы периодизации круглогодичной тренировки.

2. 4. Рекомендуемая литература

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – М., 1986.
2. Валик Б. М. Тренерам юных легкоатлетов. – М., 1974.
3. Годик М. Л. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980.
4. Годик М. Л. Спортивная метрология. – М., 1988.
5. Иванков Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания: курс лекций. – М., 2000.
6. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.
7. Матвеев Л. П. Введение в теорию физической культуры. – М., 1983.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-в физ. культ. – М., 1991.
9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. – М., 1997.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. — М., 1998.
12. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Под ред. Н. Г. Озолина. – М., 2002.
13. Платонов В. И. Теория спорта. – Киев, 1987.
14. Решетников Н. В., Кислицын Ю. В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2000.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. С. Т. Сулова, В. Л. Сыча и др. – М., 1995.
16. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.
17. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под ред. Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. – М., 1997.
18. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов училищ

олимпийского резерва / Под ред. Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. З. Карнаухова. – М., 2001.

19. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. – М., 1993.

20. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / Под ред. В. Г. Алабина, М. П. Кривоносова. – М., 1982.

21. Физическая культура: учеб. для учащихся 8–9 классов / Под ред. Л. Е. Любомирского, Г. Б. Мейкона, В. И. Ляха. – М., 2001.

22. Физическая культура: учеб. для учащихся 10–11 классов общеобразовательных учреждений / Под ред. В. И. Ляха. – М., 2001.

23. Физическая культура: примерная учебная программа для высших учебных заведений. – М., 1994.

24. Физическое воспитание учащихся 1–11 классов: программы общеобразовательных учреждений. – М., 1996.

25. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М., 1980.

26. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2001.

Приложение 1

Образец оформления титульного листа контрольной работы

Федеральное агентство по образованию

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Сибирский федеральный университет»

Лесосибирский

педагогический институт –

филиал Федерального государственного образовательного учреждения

высшего профессионального образования
«Сибирский федеральный университет»

Предмет: Теория физической культуры и спорта

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Тема: Функции физической культуры

Выполнил:
студент гр ФИО
Проверил:
ФИО

Лесосибирск
2012

Приложение 2

Образец оформления титульного листа курсовой работы

Федеральное агентство по образованию
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Сибирский федеральный университет»
Лесосибирский
педагогический институт –

филиал Федерального государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Сибирский федеральный университет»

Предмет: Теория физической культуры и спорта

КУРСОВАЯ РАБОТА

Тема: Социальные функции спорта

Выполнил:
студент гр ФИО
Проверил:
ФИО

Лесосибирск
2012

Приложение 3

Образец оглавления курсовой работы реферативного типа

Тема: Развитие координационных способностей
у детей младшего школьного возраста

Содержание

Введение.....3

Глава 1. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста.....	5
1.1. Характеристика детей младшего школьного возраста.....	5
1. 2. Особенности развития физических качеств детей младшего школьного возраста.....	7
Глава 2. Координационные способности как один из видов двигательных способностей.....	12
2. 1. Понятие «координационные способности».....	12
2. 2. Виды координационных способностей.....	16
Глава 3. Методы развития координационных способностей.....	20
3. 1. Методы развития координационных способностей.....	20
3. 2. Методы оценки координационных способностей.....	24
3. 3. Методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.....	27
Заключение.....	29
Список использованной литературы.....	30

СОДЕРЖАНИЕ

1. ГЛАВА I.	
КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ ПО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	3
2. 1.1. Основные этапы выполнения и правила оформления контрольной работы	3
3. 1.2. Условия, при которых контрольная работа оценивается неудовлетворительно	3
4. 1.3. Тематика контрольных работ по дисциплине.....	5
5. Тема1. Функции физической культуры.....	6

6. Тема 2. Разновидности физической культуры	6
7. Тема 3. Система физического воспитания.....	6
8. Тема 4. Средства физического воспитания и их классификация	7
9. Тема 5. Специфические принципы физического воспитания	
10. Тема 6. Общая характеристика методов физического воспитания.....	8
11. Тема 7. Специфические методы физического воспитания, их классификация и краткая характеристика	8
12. Тема 8. Этапы и основы методики обучения двигательным действиям ...	9
13. Тема 9. Характеристика и основы методики воспитания силовых способностей.....	9
14. Тема 10. Характеристика и основы методики воспитания скоростных способностей.....	10
15. Тема 11. Характеристика и основы методики воспитания координационных способностей.....	10
16. Тема 12. Характеристика и основы методики воспитания гибкости.....	11
17. Тема 13. Характеристика и основы методики воспитания выносливости	11
18. Тема 14. Формы построения занятий в физическом воспитании.....	12
19. Тема 15. Планирование и контроль в физическом воспитании.....	12
20. Тема 16. Основы регулирования массы тела.....	13
21. Тема 17. Тренажеры и тренажерные устройства в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.....	13
22. ГЛАВА II.	
КУРСОВЫЕ РАБОТЫ ПО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА....	14
23. 2. 1. Основные этапы выполнения и правила оформления курсовой работы.....	14
24. 2.2. Условия, при которых курсовая работа оценивается неудовлетворительно	16
26. 2.3. Тематика курсовых работ по дисциплине.....	16
25. 2.3.1. Тематика курсовых работ по теории физической культуры	16
27. 2.3.2. Тематика курсовых работ по теории спорта	18
28. 2.4. Рекомендуемая литература	18
29. Приложение 1	20
30. Приложение 2	21
31. Приложение 3	22
32. Содержание.....	23

