

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
(ВлГУ)**

Институт физической культуры, спорта и хореографии

Кафедра теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Направление подготовки 44.03.01. «Педагогическое образование»
(уровень бакалавриата) профиль «Физическая культура»

**Рекомендации по подготовке и оформлению курсовых работ
и выпускных квалификационных работ**

Составители:

зав. кафедрой ТМФКСД доцент А.В. Власов,
доцент кафедры ТМФКСД Н.А. Карпушко

Владимир, 2025

Основные положения и требования к курсовой работе

В соответствии с требованиями учебного плана студенты очной и заочной форм обучения выполняют две курсовые работы по дисциплинам выпускающей кафедры – «Теории и методике физической культуры и спортивных дисциплин». Одна курсовая работа выполняется по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта», другая по дисциплине «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте». На выпускном курсе студенты выполняют выпускную квалификационную работу.

Требования к курсовой работе. Объем курсовой работы составляют не менее 25 страниц до списка литературы. Список литературы ориентировочно включает 25-30 наименований литературы и источников. Структура работы: титульный лист, аннотация, список сокращений, оглавление, две-три главы (каждая глава включает 2-4 параграфа), заключение (или выводы в зависимости от особенностей работы), список литературы, приложения. Оригинальность текста курсовой работы должна составлять не менее 50 процентов. В тексте курсовой работы обязательно должны быть размещены иллюстративные материалы – рисунки и таблицы (не менее пяти наименований). Ряд иллюстративных материалов следует оформить в виде приложений. Это определяется содержательными особенностями курсовой работы и её композиционным построением.

Требования к выпускной квалификационной работе (ВКР). Объем ВКР составляют не менее 50 страниц до списка литературы. Список литературы ориентировочно включает 50-55 наименований литературы и источников. Структура ВКР аналогична структуре курсовой работы. Оригинальность текста ВКР также должна составлять не менее 50 процентов. Размещение иллюстративных материалов в тексте ВКР и в приложениях аналогично рекомендациям по курсовым работам.

Титульный лист оформляется единообразно в соответствии с образцом. **Аннотация** на русском и иностранном языках является вторым листом курсовой работы. Здесь сначала на русском языке, а затем на иностранном языке, который изучал студент, обучаясь в университете, необходимо назвать тему курсовой работы или ВКР, ключевые слова предпринятого исследования и коротко изложить его суть. Объем аннотации составляют – 600 - 800 знаков, включая пробелы. Таким образом, аннотация на русском и иностранном языках займет один лист.

В качестве ключевых слов, как правило, указываются 5-10 слов наиболее значимых и часто повторяющихся в работе. Содержание аннотации

кратко раскрывает и характеризует основные положения курсовой работы, т.е. то, что сделано в работе (характеризовано, выявлено, установлено, представлено в целостном, систематизированном виде и т.д.).

Список сокращений. При оформлении курсовой работы, ВКР, как и любого другого исследования важно пользоваться условными сокращениями. В отрасли «Физическая культура и спорт» часто используются такие условные сокращения как: АД – артериальное давление, МОК - минутный объем крови, МПК – максимальное потребление кислорода, ТЭ – тренировочный эффект, ЧСС – частота сердечных сокращений и др. Однако в зависимости от проблематики исследования одни и те же условные сокращения могут иметь принципиально разный смысл.

Например, МОК можно прочитать как минутный объем крови, а можно как Международный олимпийский комитет; МПК можно прочитать как максимальное потребление кислорода, а можно как Международный Паралимпийский комитет, УМО можно прочитать как учебно-методическое объединение, а можно как углубленное медицинское обследование и т.д. Оформляя список условных сокращений необходимо придерживаться алфавита. Сначала располагаются все сокращения в порядке русского алфавита (кириллица), а затем в порядке латинского алфавита (латиница). Для составления списка сокращений лучше использовать таблицу (в первом столбце поместить аббревиатуру, а во втором полное название используемого сокращения). После этого внешние границы таблицы следует удалить.

Оглавление. После списка сокращений необходимо расположить оглавление, которое отражает композиционное построение работы. В оглавлении называются все заголовки работы (главы, параграфы) и страницы, с которых они начинаются. Заголовки в тексте работы и заголовки в оглавлении должны точно совпадать, т.е. быть идентичными.

Образец оформления титульного листа
курсовой работы

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
(ВлГУ)**

Институт физической культуры, спорта и хореографии

Кафедра теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Направление подготовки 44.03.01. «Педагогическое образование»
(уровень бакалавриата) профиль «Физическая культура»

Курсовая работа по дисциплине
«Теория и методика физической культуры и спорта»

Тема курсовой работы

**«Становление и последующее развитие баскетбола
во Владимирском kraе»**

Работу выполнил студент гр. ФК-123 Петров Петр Петрович

Работа поступила на кафедру _____

(дата поступления)

Работа оценена _____

(дата, оценка, подпись преподавателя)

Работа возвращена на доработку

(дата или даты возвращения работы)

Владимир – 2025

Образец оформления титульного листа
выпускной квалификационной работы

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Студент Петрова Любовь Сергеевна
Институт физической культуры, спорта и хореографии
Направление «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Тема выпускной квалификационной работы
Технологии периодизации спортивной тренировки в спорте
высших достижений

Руководитель ВКР кандидат педагогических наук, доцент кафедры
ТМФКСД Н.А. Карпушко _____

(подпись)

Студент гр. ФК-122 Л.С. Петрова _____
(подпись)

**Допустить выпускную квалификационную работу к защите
в государственной экзаменационной комиссии**

Заведующий кафедрой ТМФКСД _____ А.В. Власов
(подпись)

«____» _____ 2025 г.

Педагогические технологии формирования культуры здоровья у студентов колледжей, обучающихся по специальности «Поварское и кондитерское дело»

Ключевые слова: культура здоровья, студенты, здоровый образ жизни, ментальное здоровье, физическое здоровье.

Аннотация. В теоретической части предпринятого исследования охарактеризованы содержательные особенности современных научных публикаций и представлений отечественных и зарубежных педагогов, психологов, культурологов, социологов о технологиях формирования культуры здоровья студентов. В практической части исследования представлены результаты социологических исследований о мотивации студентов ГБПОУ «Экономико-технологический колледж» г. Владимира к сохранению и формированию культуры здоровья. Респондентами исследования явились 137 студентов 1 и 2 курса очной формы обучения.

Pedagogical technologies for the formation of a culture of health among college students studying in the specialty «Cooking and confectionery»

Keywords: health culture, students, healthy lifestyle, mental health, physical health, college, self-esteem, self-control.

Abstract. In the theoretical part of the undertaken study, modern scientific publications and ideas of domestic and foreign teachers, psychologists, culturologists, sociologists about the technologies of forming a culture of students' health are characterized. The practical part of the work presents the results of sociological research on the motivation of students of the State Budgetary Educational Institution "Economic and Technology College" of Vladimir to preserve and form a culture of health. The respondents of the study were 137 students of the 1st and 2nd year of full-time education.

Введение. Во введении курсовой работы, как правило, излагаются следующие сведения:

- обосновывается актуальность исследования;
- называются объект и предмет исследования;
- формулируются цель и задачи предпринятого исследования;
- излагается организация исследования (для историко-теоретических и аналогичных исследований); задачи, методы и организация исследования в экспериментальных исследованиях излагаются во второй главе;
- отмечается теоретическое и практическое значение результатов исследования;
- называется структура работы.

Объем введения примерно составляет 3-4 страницы.

Главы курсовой работы, ВКР и их структура определяются характером предпринятого исследования. В работах **историко-теоретического характера и аналогичных исследованиях**, как правило, содержатся две или три главы, в которых и раскрываются (решаются) поставленные в предпринятоом исследовании задачи.

В работах **экспериментального характера** первая глава, как правило, отражает состояние исследуемой проблемы в литературе, т.е. является литературным обзором.

Во второй главе более детально и дробно излагаются цель и частные задачи предпринятого исследования, методы и сведения об организации исследования. В третьей главе курсовой работы необходимо представить результаты исследования и обсудить полученные результаты. Здесь также необходимо и очень важно сформулировать выводы и практические рекомендации. В зависимости от решения автора работы выводы и практические рекомендации могут быть и самостоятельными структурными составляющими курсовой работы, ВКР.

В **заключение** курсовой работы, ВКР подводятся итоги предпринятого исследования и отмечаются перспективы дальнейшей разработки проблемы.

Список сокращений

ЖЕЛ	Жизненная емкость легких
ЗОЖ	Здоровый образ жизни
ккал	Килокалории
км	Километр
ЛФК	Лечебная физическая культура
м	Метр
мин	Минута
МПК	Максимальное потребление кислорода
ОДА	Опорно-двигательный аппарат
ССС	Сердечно-сосудистая система
ЦНС	Центральная нервная система
ЧСС	Частота сердечных сокращений
IOA	International Olympic Academy (Международная Олимпийская академия)
FIBA	Federation Internationale de Basketball (Международная федерация баскетбола)
WADA	World Anti-Doping Agency (Всемирное антидопинговое агентство)

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I	ЗАРОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ
1.1. У истоков российского спорта	7
1.2. Создание первых спортивных кружков и клубов	10
ГЛАВА II	СПОРТСМЕНЫ РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ СПОРТИВНОЙ И ОЛИМПИЙСКОЙ АРЕНАХ
2.1. Дебюты спортсменов Российской империи на международной спортивной арене	14
2.2. Олимпийские старты и олимпийская гордость Российской империи	18
ГЛАВА III	ВСЕРОССИЙСКИЕ ОЛИМПИАДЫ И ЕЁ УЧАСТНИКИ
3.1. Первая Всероссийская Олимпиада – Киев 1913 г.	22
3.2. Вторая Всероссийская Олимпиада – Рига 1914 г.	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	27
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	29
ПРИЛОЖЕНИЯ 1-3	34

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I	
ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР. СТАНОВЛЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ УЧЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА.	7
1.1. У истоков учения о физическом развитии человека. Первые исследования, посвященные изучению физического развития человека.	7
1.2. Основные этапы развития учения о физическом развитии человека.	10
1.3. Современные научные представления и результаты изучения физического развития человека.	13
ГЛАВА II	
ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	19
2.1. Цель и частные задачи исследования	19
2.2. Методы исследования	20
2.3. Организация исследования	22
ГЛАВА III	
РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДПРИНЯТОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	24
3.1. Результаты исследования	24
3.2. Обсуждение полученных результатов	28
3.3. Выводы и практические рекомендации	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	32
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	35
ПРИЛОЖЕНИЯ 1-2	38

Список литературы. В структуре курсовой работы список литературы располагается после заключения работы. В него следует включить только ту литературу и другие источники, которые автор курсовой работы действительно использовал в ходе предпринятого исследования. Ориентировочно список литературы должен включать около 25-30 наименований литературы и других источников. В начале списка необходимо назвать законодательные материалы, а затем другую литературу в порядке русского алфавита (кириллица), а затем в порядке латинского алфавита (латиница). Описание произведений печати следует оформить в соответствии с ныне действующими требованиями **(Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления. Введено в 2018 г.)**

Приложения. Практически в оформлении результатов любого исследования уместны приложения. Курсовая работа или ВКР не составляют исключения. Приложения размещаются после списка литературы, т.е. они прилагаются к работе. Это могут быть протоколы тестовых испытаний, анкета, схема интервью, бланки корректурных таблиц, различные схемы и важные фотографии, т.е. любые материалы, дополняющие изложенное в ходе основного текста предпринято исследования.

Оформление курсовой работы и ВКР представляется в форме рукописи, на одной стороне стандартного листа белой одно сортной бумаги формата А4 (210x297 мм) и плотностью 80 г/м². В работах используются стандартные размеры полей: сверху и снизу 20 мм, слева 30 мм, справа – 15 мм. Для оформления курсовой работы и ВКР необходимо выбрать шрифт Times New Roman, начертание обычное, кегль/размер 14, межстрочный интервал полуторный.

Сокращение слов и словосочетаний выполняется по ГОСТ 7.0.12 – 2011 «Библиографическая запись сокращения слов и словосочетаний на русском языке. Общие требования и правила. Введено - 13.12.2011».

Названия глав и параграфов располагаются по центру, не подчеркиваются, но выделяются жирным/полужирным шрифтом. В тексте курсовой работы или ВКР необходимо разместить иллюстративные материалы, т.е. рисунки и таблицы. Рисунками являются диаграммы (столбиковые, лепестковые или др.), схемы передвижений, блоковая или другая модель годичного плана спортивной подготовки и т.п. Рисунки имеют самостоятельную нумерацию и подписываются снизу. Таблицы имеют строки, столбцы и ячейки. Наполнение же их может быть самым различным: текст, символы, числа, формулы и т.д. Таблицы также имеют самостоятельную нумерацию, но они подписываются сверху. Здесь

подчеркнем, что все иллюстративные материалы обязательно имеют заголовки (т.е. названия рисунков или таблиц). В случаях, когда в работе приводятся какие-либо данные, рисунки или таблицы других авторов, ссылки на этих авторов и годы опубликования их работ обязательны.

Ссылки на литературу должны быть оформлены в самом тексте работы в квадратных скобках. Например: [7] или [5, 9, 31]. В случаях цитирования непосредственно за цитатой в квадратных скобках указывается не только порядковый номер источника из списка литературы, но и номер страницы, на которой в цитируемом источнике находится цитируемая информация. Например: [7, С. 19] или [11, С. 235-236]. При оформлении ссылок на литературу (библиографическая ссылка) следует использовать **ГОСТ Р 7.05-2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления. Введен 28.04.2008»**.

Курсовая работа, как и ВКР должны иметь сквозную нумерацию страниц, без пропусков и повторений. **Номер страниц ставится в центре верхнего поля** (кегль/размер 12). На титульном листе номер не ставится. Можно не ставить номера страниц и на некоторых последующих страницах до введения. Однако эти страницы входят в общую нумерацию страниц. В таких случаях номер на странице «Введение» может, например, начинаться с цифры «5».

Рекомендуемый объем курсовой работы до списка литературы примерно составляет 25 страниц (т.е. примерно один печатный листа), а для ВКР 50 страниц (т.е. примерно два печатных листа). Число страниц списка литературы и приложений не имеет рекомендуемых ограничений и определяется спецификой предпринятого исследования. ВКР должна быть переплетена (или сброшюрована). В дальнейшем ВКР (после защиты в ГЭК) передаются на хранение в архив университета. Курсовая работа может быть предоставлена на кафедру в электронной версии. Срок её хранения на выпускающей кафедре составляет пять лет.

Образец оформления рисунка

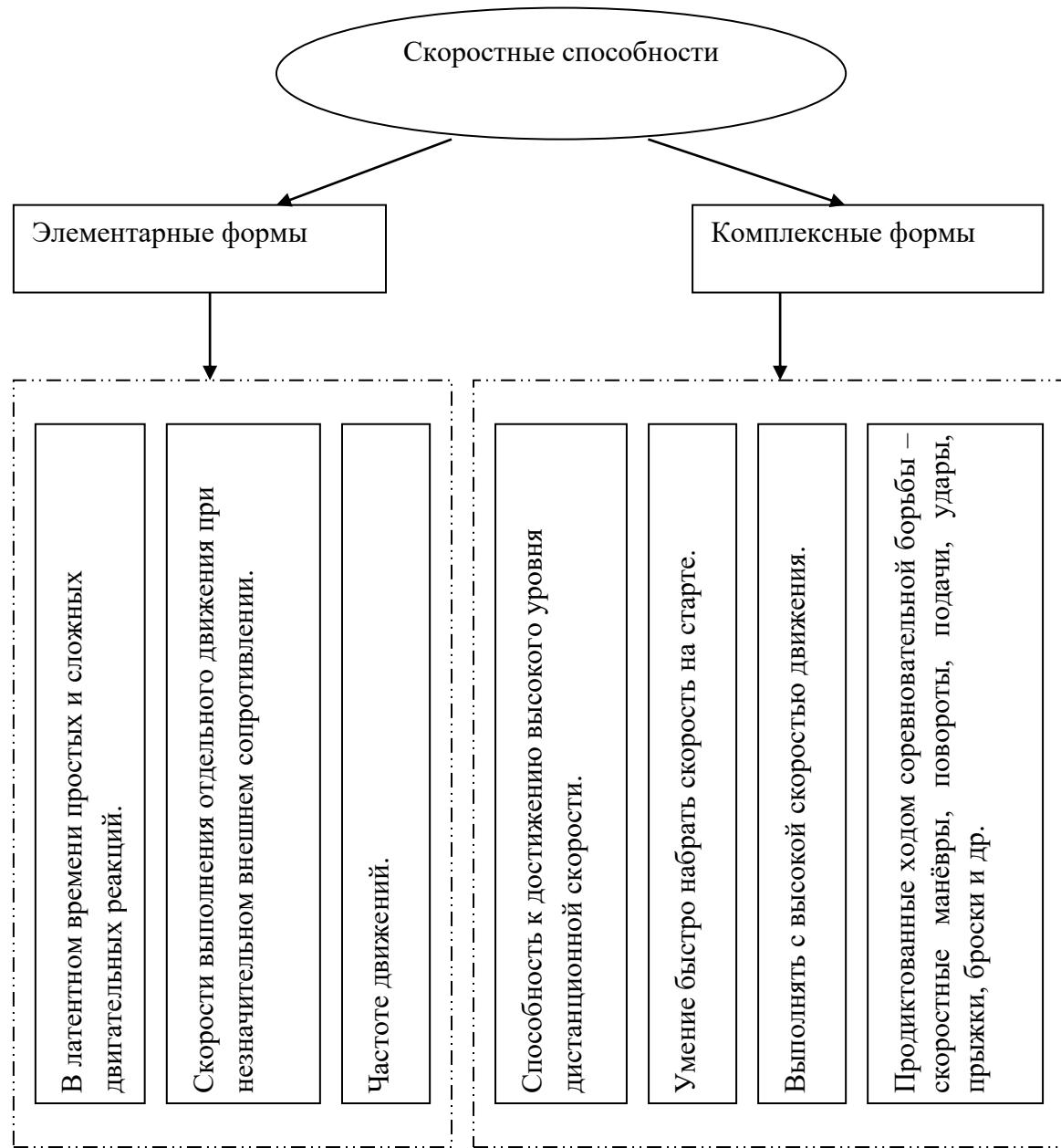


Рисунок 1. **Формы проявления скоростных способностей**

(В.П. Филин, В.С. Кузнецов, 2019)

Таблица 1

**Темпы прироста различных физических способностей
в старшем школьном возрасте (%)
(В.С. Кузнецов, 2024)**

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные	1,5	0,2	3,1	0,5
Силовые	14,0	9,0	28,0	18,0
Общая (аэробная) выносливость	2,1	0,7	6,4	2,1
Скоростная выносливость	2,1	- 0,6	6,3	- 1,8
Силовая выносливость	8,5	- 2,0	26,7	- 6,0

**Основные правила и примеры оформления
библиографических описаний в научных работах**

(Библиографическая запись. Библиографическое описание.
Общие требования и правила составления.
(ГОСТ Р 7.0.100 – 2018)

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ОПИСАНИЯ
*Однотомные издания***

Один автор

Бабушкин, Г.Д. Интегральная подготовка спортсменов: учебное пособие для магистрантов / Г.Д. Бабушкин. - Саратов: Вузовское образование, 2021. - 100 с. ISBN 978-5-4487-0760-5

Два автора

Бабушкин, Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких. - Саратов: Вузовское образование, 2020. - 212 с. ISBN 978-5-4487-0632-5

Три автора

Булыкина, Л.В. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / Л.В. Булыкина, Е.Е. Ачкасов, Э.Н. Безуглов .— Москва: Спорт, 2021.— 176 с. ISBN 978-5-907225-57-2

Более трех авторов

Диагностический потенциал картины крови у спортсменов / Г.А. Макарова [и др.]. - Москва: Спорт, 2020. - 253 с. ISBN 978-5-907225-48-0

Учебные издания

Быченков, С.В. Бокс. Страницы истории любительского бокса СССР (1926–1992 гг.): учебное пособие / С.В Быченков. - Саратов: Вузовское образование, 2020. - 213 с. ISBN 978-5-4487-0593-9

Монографии

Разинкин, С.М. Скрининг-диагностика в авиационной медицине. Т.1. Авиационная медицина: монография / С.М. Разинкин. – Москва: Человек, 2020. - 256 с. ISBN 978-5-906132-35-2

Многотомные издания

Пронин, С. А. Библиографический указатель авторефератов диссертаций по проблемам физической культуры и спорта (1937 – 2005): в 2 ч. Ч.1. А – Л / С. А. Пронин. – СПб.: Псков, 2006. – 288 с.

Сборники статей, материалы конференций

Здоровье, физическая культура, спорт, молодежная политика в XXI веке (традиции и инновации): материалы межрегион. заоч. науч. конф. (Владимир, 24-25 нояб. 2010 г.) / М-во образования и науки Рос. Федерации, Владим. гос. гумантар. ун-т; [редкол.: Н. А. Карпушко (отв. ред.), С. Ф. Гриневич, Н. С. Воробьев]. – Владимир: ВИТ-принт, 2011. – 172 с.

Продолжающиеся издания

Российская Федерация. Гос. Дума (2012 -). Государственная Дума: стеногр. заседаний: бюллетень / Федер. Собр. Рос. Федерации. – М.: ГД РФ, 2012. - № 47 (593).

Составные части изданий

Статья из книги

Кашуба, В. А. Формирование позвоночного столба и вертикальной позы тела человека в онтогенезе / В. А. Кашуба // Биомеханика осанки. – Киев, 2008. – С. 37 – 44.

Статья из журнала

Один автор

Гизатуллина, Ч.А. Физическая работоспособность бегунов в зависимости от типов кровообращения на этапе спортивного совершенствования / Ч. А. Гизатуллина // Теория и практика физической культуры. – 2012. - № 4. – С. 30 – 33.

Два автора

Драндронов, Г. Л. Особенности образа «Я» высококвалифицированных спортсменов и его влияние на развитие мотивационно-волевой сферы / Г. Л. Драндронов, О. Ю. Симонова // Теория и практика физической культуры. – 2012. - № 1. – С. 3 – 8.

Три автора

Пронин, С. А. Динамика публикаций журнала «Физическая культура в школе» (1958 – 2007 гг.) / С. А. Пронин, О. Н. Титорова, Н. А. Карпушко // Физическая культура в школе. – 2008. - № 2. – С. 48 – 50.

Неопубликованные документы

Отчеты о научно-исследовательской работе

Состояние и перспективы развития статистики печати Российской Федерации: отчет о НИР (заключ.): 08-02 / Российская книжная палата; рук. А. А. Джиго; испол.: В.П. Николаева [и др.]. – М., 2012. – 262 с.

Авторефераты диссертаций

Каткова, А. М. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста с преимущественным использованием тренажера, имитирующего скальный рельеф: автореф. дис. ... - канд. пед. наук: 13.00.04/ Каткова Анастасия Михайловна. – М., 2012. – 22 с.

Законодательные материалы

Запись под заголовком

Российская Федерация. Конституция Российской Федерации: (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020): офиц. текст. – М.: Маркетинг, 2020. – 48 с.

Российская Федерация. Конституция Российской Федерации: (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020): Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: [http://Конституция Российской Федерации \(pravo.gov.ru\)](http://Конституция Российской Федерации (pravo.gov.ru)) (дата обращения: 18.09.2025).

Архивные материалы

Пажеский Его Императорского Величества корпус за 100 лет. – РГАВМФ. Ф.432. Оп. 1. Д. 4269. Л. 156 об.

Электронные ресурсы

Олимпийская хартия. 21.06.2024 [Электронный ресурс]. – Электрон.
дан. [МОК] – Лозанна, 2024. – Текст электронный - URL: [http://Olympic Charter - Official Olympic Documents \(olympics.com\)](http://Olympic Charter - Official Olympic Documents (olympics.com)) (дата обращения 15 сентября 2025 г.)

Образец оформления справки о внедрении результатов НИР

Справка

о результатах внедрения предложений и рекомендаций, разработанных в ходе выполнения выпускной квалификационной работы студентом (кой) института физической культуры и спорта

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых

(ФИО полностью, группа)

В связи с выполнением ВКР по теме:

(указать название ВКР)

студентом (кой) _____
(инициалы и фамилия)

разработаны и внедрены в _____

(указать область внедрения)

следующие предложения и рекомендации:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

(перечислить предложения и/или рекомендации)

Руководитель учреждения
(должность, название учреждения) _____
(подпись) (инициалы, фамилия)

МП