

Образец оформления титульного листа

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Факультет оздоровительной физической культуры

Кафедра технологий фитнеса

КУРСОВАЯ РАБОТА

на тему:

**«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК
СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАРРЕ-
ФИТНЕСОМ»**

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

Научный руководитель:
доцент кафедры технологий фитнеса,
канд. пед. наук, доцент
Петрова Анна Ивановна

Работа защищена « » _____ 20__ г.

Протокол № _____

Отметка _____

Минск 20__

Образец оформления оглавления

ОГЛАВЛЕНИЕ

Перечень условных обозначений	3
Введение	4
Общая характеристика работы	5
Глава 1 Анализ научно-методической литературы	6
1.1 Анатомо-физиологические особенности организма девушек старшего школьного возраста.....	6
1.2 Гибкость как физическое качество.....	9
1.3 Силовая выносливость как физическое качество.....	16
1.4 Барре-фитнес как средство развития гибкости и силовой выносливости	20
1.5 Выводы по главе.....	30
Глава 2 Методы и организация исследования	32
2.1 Методы исследования.....	32
2.1.1 Анализ данных научно-методической литературы.....	32
2.1.2 Контрольно-педагогические испытания.....	32
2.1.3 Педагогический эксперимент.....	34
2.1.4 Методы математической статистики.....	34
2.2 Организация исследования	35
Глава 3 Анализ результатов исследования	38
3.1 Исходный уровень развития гибкости и силовой выносливости у девушек старшего школьного возраста.....	38
3.2 Содержание и обоснование программы занятий барре-фитнесом для девушек старшего школьного возраста.....	41
3.3 Динамика развития гибкости и силовой выносливости у девушек старшего школьного возраста, занимающихся барре-фитнесом.....	46
3.4 Выводы по главе.....	50
Заключение	51
Список использованных источников	53
Приложения	57

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

МОД – минутный объем дыхания

МТ – масса тела

ЧСС – частота сердечных сокращений

ЭГ – экспериментальная группа

Образец оформления введения

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, закаливанию, повышению 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.

Образец оформления общей характеристики работы

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

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

Цель исследования – выявить динамику ...

Задачи исследования:

1. Изучить анатомо-физиологические особенности организма девушек старшего школьного возраста.

2. Дать характеристику барре-фитнесу как средству развития гибкости и силовой выносливости.

3. Разработать программу занятий барре-фитнесом, направленную на повышение показателей гибкости и силовой выносливости девушек старшего школьного возраста, и обосновать ее эффективность.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс занятий барре-фитнесом с девушками старшего школьного возраста.

Предмет исследования – показатели развития гибкости и силовой выносливости девушек старшего школьного возраста, занимающихся барре-фитнесом.

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 организма девушек старшего школьного возраста

Старший школьный возраст – это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Старший школьный возраст частично охватывает подростковый возраст и частично юношеский. Данный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых [20].

Таким образом, данный возраст в связи с продолжением процесса роста и развития организма, развитие тех или иных физических качеств следует рассматривать не только с точки зрения совершенствования двигательных способностей, но и обязательно с точки зрения обеспечения нормального протекания процесса физического развития и повышения функциональных возможностей растущего организма.

1.2 Гибкость как физическое качество

Физическими качествами принято называть отдельные качественно различные формы проявления двигательных возможностей человека. Одним из пяти основных физических качеств является гибкость.

Гибкость – морфофункциональные свойства двигательного аппарата человека, позволяющие выполнять движения с определенной амплитудой [18].

Таким образом, гибкость является одним из важнейших физических качеств, способствующих обретению свободы движения, предотвращению травматизма на занятиях. Старший школьный возраст приходится на окончание сенситивного периода развития гибкости у девушек, поэтому следует продолжать развивать данное качество для сохранения и улучшения его показателей.

Образец оформления списка использованных источников

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– 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

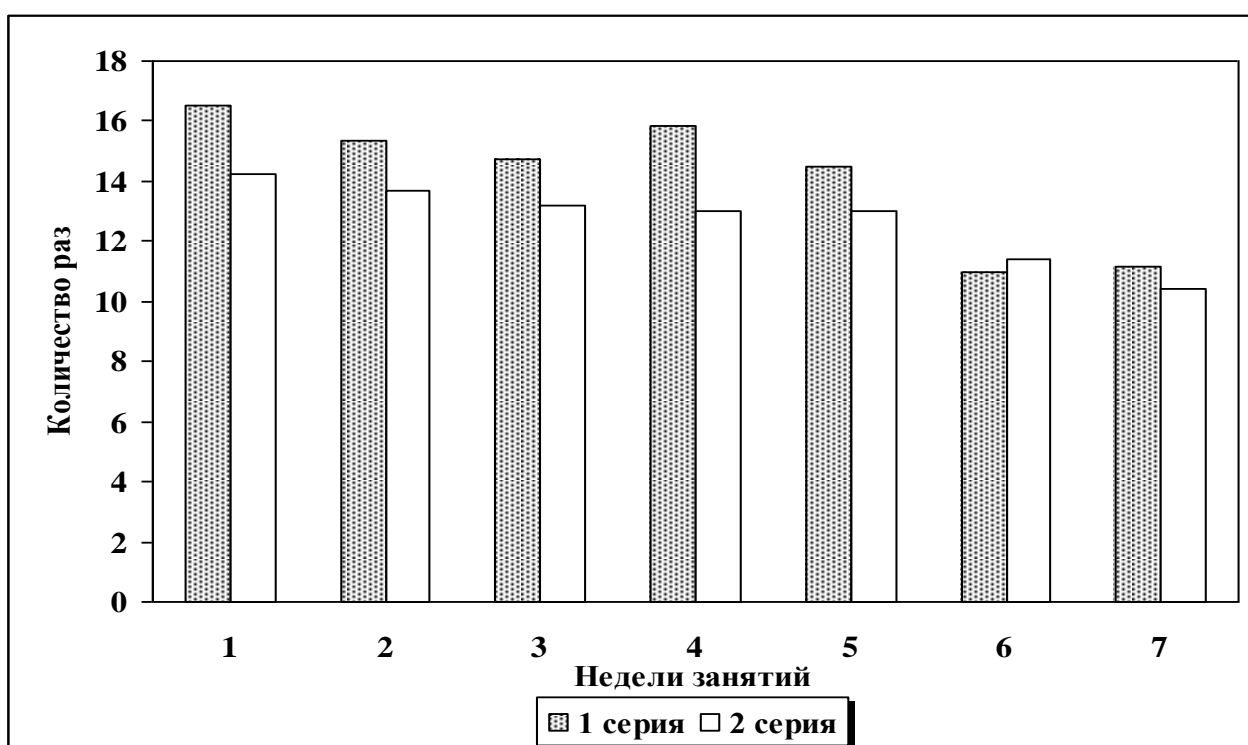


Рисунок 3.12 – Количество повторений, необходимых для достижения максимальной гибкости позвоночника у мальчиков 11 лет в ЭГ-3 (количество раз)

Образец оформления приложения

ПРИЛОЖЕНИЕ А

АНКЕТА