

**Лекция:**  
**«Общие требования к оформлению  
курсовой работы»**

**Лектор:** к.п.н., доцент  
кафедры ФКиС,  
советник Российской академии  
естествознания



**Ю.В. Смирнова**



Итак, всё начинается с ....?

ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА?

НЕТ!!!!

**с общих ПАРАМЕТРОВ страницы!!!**

## **ПАРАМЕТРЫ СТРАНИЦЫ:**

**1 – задаются в меню автоматически;**

**2 – шрифт – Times New Roman,  
размер (кегель) – 14**

**3- межстрочный интервал – полуторный**

**4 – абзац -1,27 (во всех заголовках  
и подзаголовках – абзац – 0)**

**5- расстановка переносов - авто**

# Оформление:

**1 – выполняется в скрытой таблице (2 столбца)**

**2 – по центру п/ж шрифтом – Оглавление;**

**3 – в 1 столбце – главы (п/ж шрифт) и параграфы (обычный)**

**4 – 2 столбец - страницы**

**5 – соблюдается рубрикация (отступы)**

## Оглавление

Стр.

Введение.....	4
Глава 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме психорегуляции детей среднего школьного возраста средствами музыки на уроке физической культуры.....	8
1.1. Психологическое здоровье школьников на современном этапе.....	9
1.2. Психовозрастные особенности детей среднего школьного возраста.....	12
1.3. Использование музыкального сопровождения на уроках физической культуры .....	16
1.4. Влияние средств музыки на организм и психику человека .....	19
	25
Глава 2. Методы и организация исследования .....	25
2.1. Методы исследования .....	28
2.2. Организация исследования.....	
Глава 3. Обоснование психорегуляции детей среднего школьного возраста средствами музыки на уроках физической культуры.....	30
3.1. Цель, задачи, функции музыкального сопровождения на уроке физической культуры и требования к его подбору и применению.....	30
3.2. Результаты анкетирования учителей физической культуры по вопросам применения музыкального сопровождения.....	36



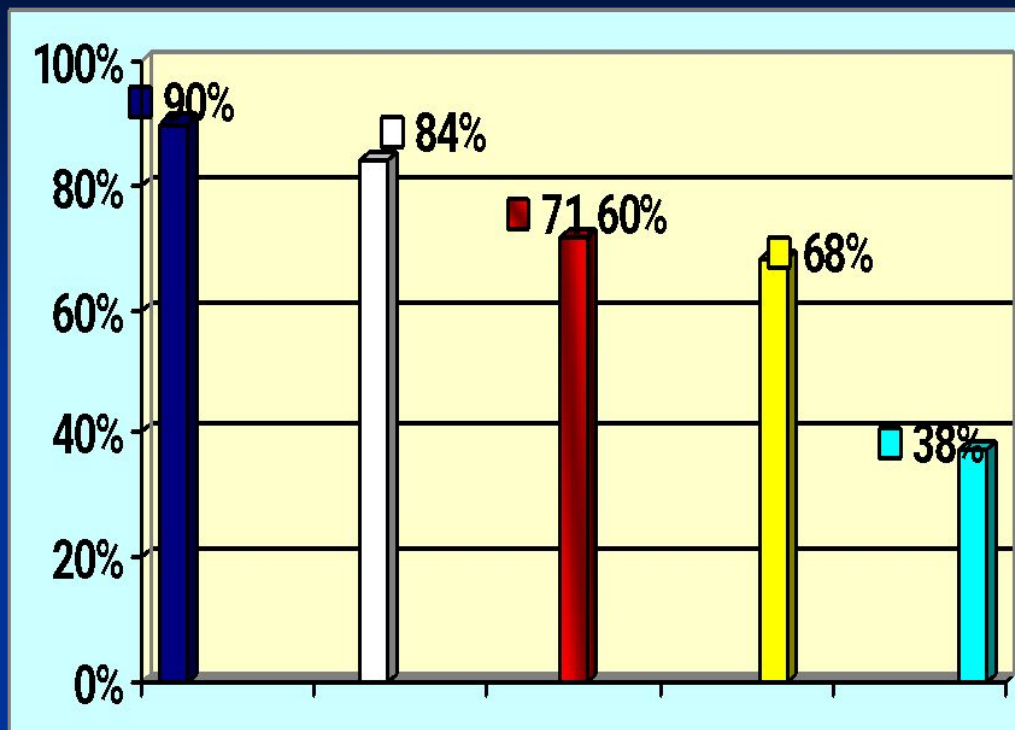
# Оформление «внутри» работы

- 1 – Названия глав – заглавные буквы, п/ж шрифт, по центру, без отступа
- 2 – Названия параграфов – строчные буквы, п/ж шрифт, по центру, без отступа
- 3 – основной текст - обычный шрифт, с отступами абзаца – 1,27



# Оформление рисунка

- 1 – выбор цветов – таков, чтобы они были различимы при печати
- 2 – при диаграммах – необходима «легенда» с указанием исследуемых показателей, а также - указание цифровой информации (% , места и т.д.)
- 3 – Подпись рисунка – внизу, строчные буквы, обычный шрифт, по центру, без отступа



■ студенты (n=170)

□ учителя физической культуры (n=98)

■ руководители по физ. воспитанию в ДОУ (n=90)

■ Слушатели курсов повышения квалификации (n=300)

■ специалисты доп. образования и фитнес-индустрии (n=45)

Рис.1. Результаты анкетирования по вопросу о затруднениях при подборе и использовании музыки в занятиях специалистами по физической культуре

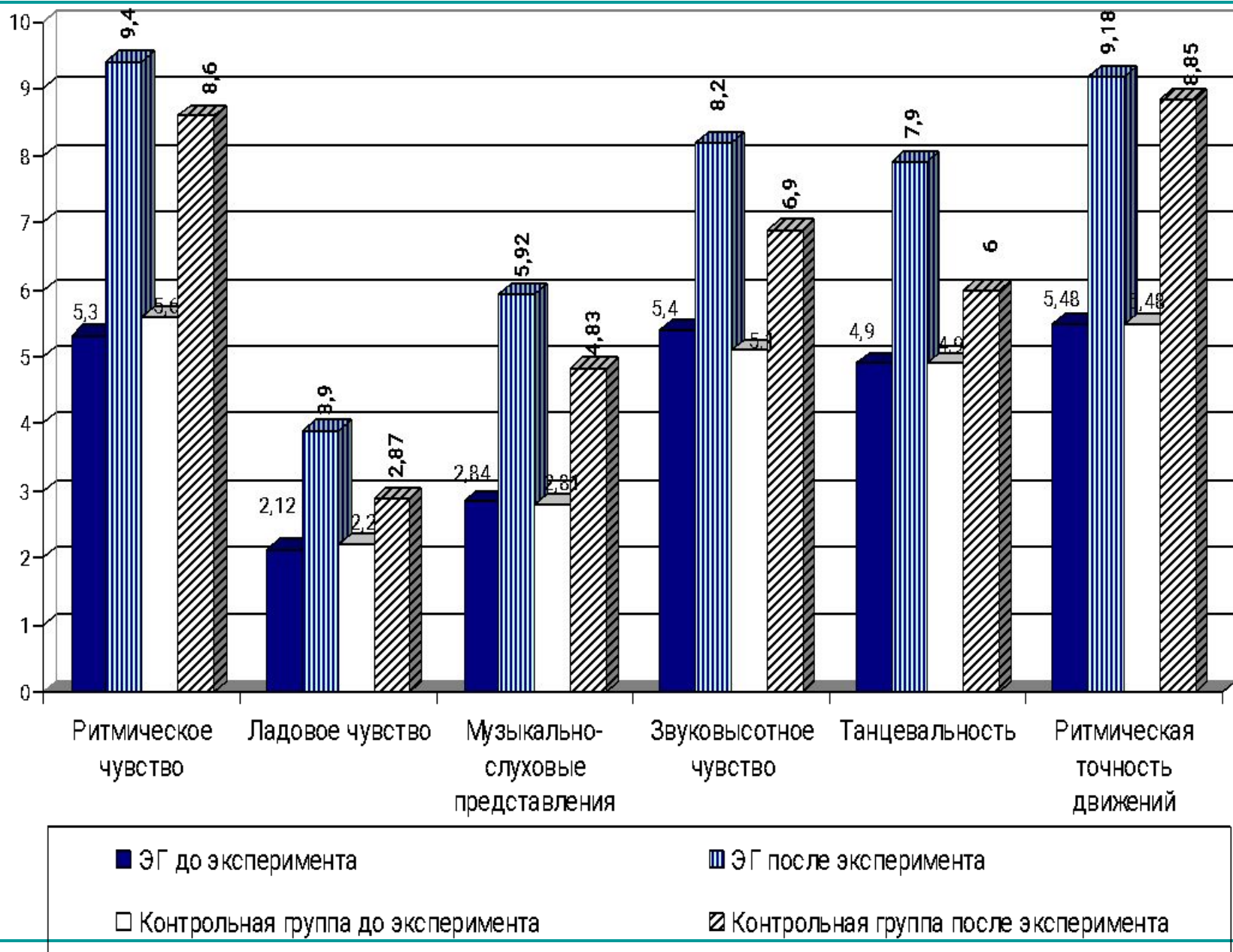


Рис. Средние показатели музыкально-ритмических способностей экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента



# Оформление таблицы

- 1 – название таблицы – перед таблицей (вверху, справа), п/ж шрифт, указать номер таблицы
- 2 – внутри таблицы – шрифт 12 или 14, интервал – 1-1,5
- 3 – названия столбцов можно выделить п/ж шрифтом



# Показатели двигательных способностей испытуемых экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

## педагогического эксперимента

Двигательные способности	До эксперимента						После эксперимента					
	ЭГ		КГ		t	P	ЭГ		КГ		t	P
	M±m	σ	M±m	σ			M±m	σ	M±m	σ		
Координация движений (коэфф.)	1,9±0,21	0,88	1,8±0,24	0,80	0,31	>0,05	1,1±0,27	0,98	1,5±0,27	0,97	2,78	<0,05
Сила мышц рук (кол-во раз)	12,5±0,73	3,02	12,7±0,80	3,30	0,18	>0,05	18,4±1,06	4,37	15,3±1,07	4,41	2,06	<0,05
Скоростно-силовые способности (сек.)	14,9±1,26	5,22	14,8±1,46	6,04	0,05	>0,05	6,8±1,06	4,39	9,1±0,86	3,57	1,69	>0,05
Сила мышц брюшного пресса (кол-во раз)	17,1±1,67	6,87	17,8±2,19	7,97	0,25	>0,05	31,6±7,14	1,73	25,8±1,86	7,69	2,28	<0,05
Гибкость (см.)	6,2±1,58	2,47	5,8±1,73	3,02	0,17	>0,05	1,6±0,46	1,92	2,1 ±0,4	1,65	0,82	>0,05
Быстрота (кол-во раз)	11,1±0,65	2,35	11,7±0,74	2,15	0,61	>0,05	13,2±0,65	2,12	14,7±0,55	2,18	2,94	<0,05
Выносливость (кол-во раз)	14,2±1,06	4,39	13,8±0,93	3,85	0,42	>0,05	26,4±0,54	2,22	24,3±0,75	3,09	2,26	<0,05

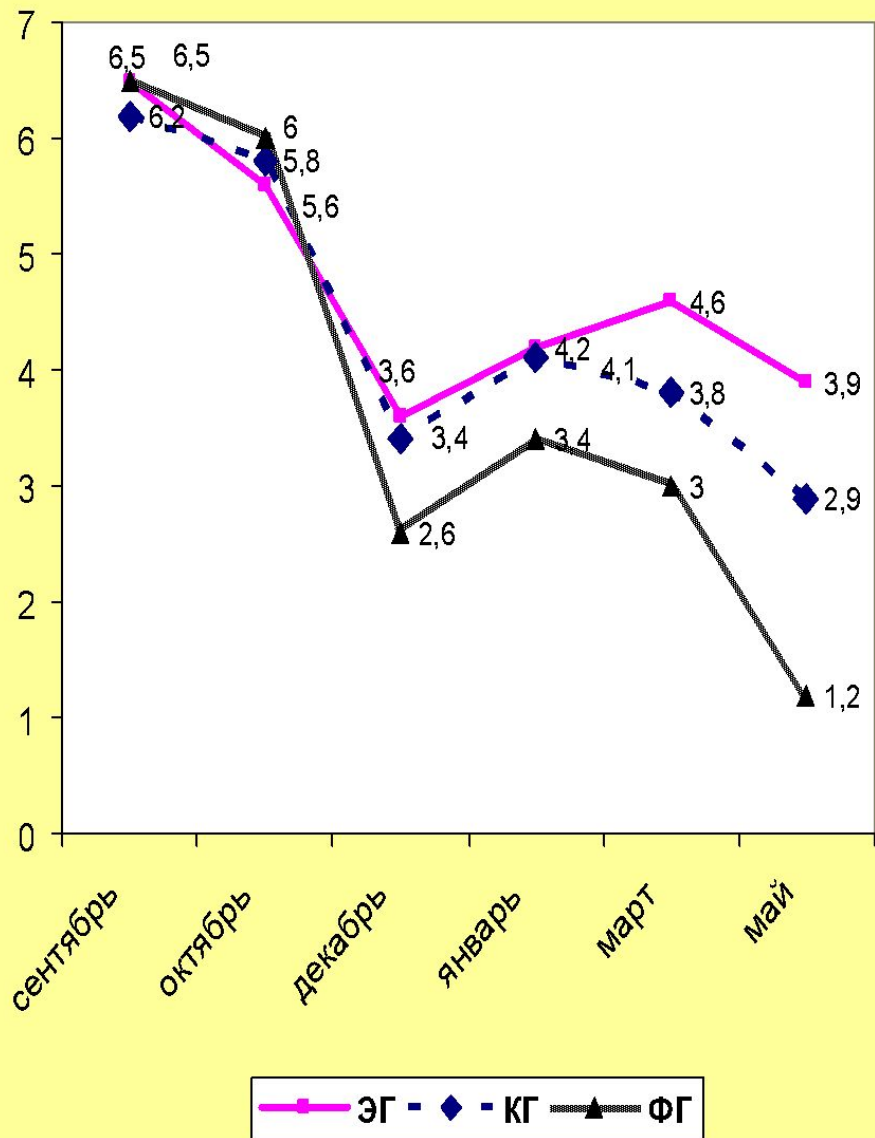


Рис. Динамика средних показателей вегетативного коэффициента испытуемых экспериментальной, контрольной и фоновой групп по результатам 6-ти измерений (стандартные баллы)

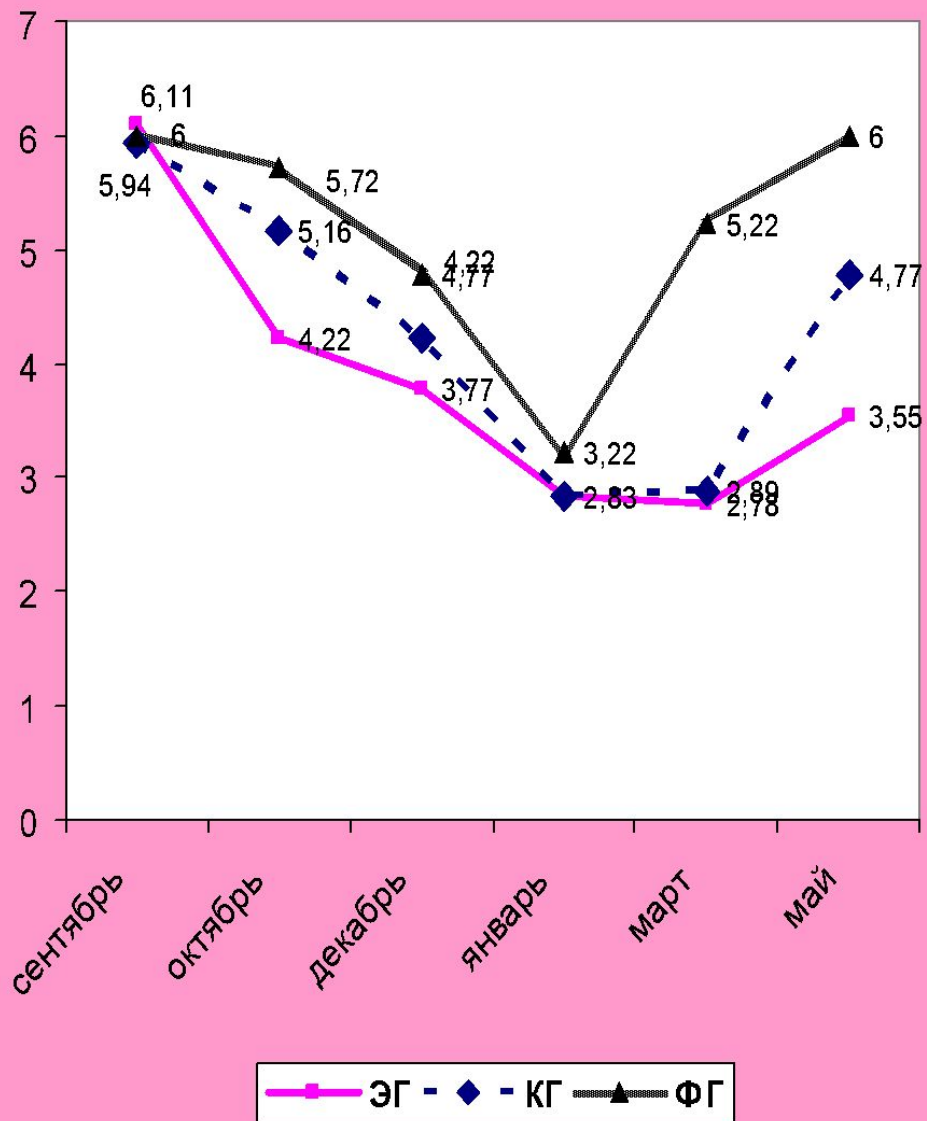
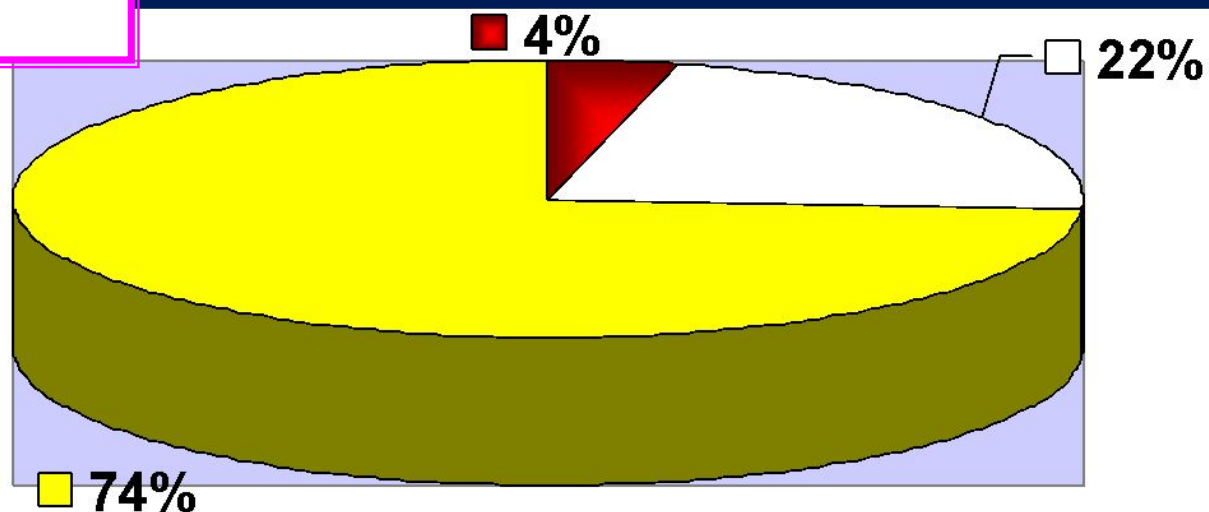


Рис. Динамика средних показателей суммарного отклонения от аутогенной нормы испытуемых экспериментальной, контрольной и фоновой групп по результатам 6-ти измерений (стандартные баллы)



- знают и учитывают механизмы воздействия музыки
- имеют наиболее общие сведения
- практически не имеют информации о возможностях оздоровительного воздействия музыки

**Рис. 2 Информированность специалистов по физической культуре об оздоровительных возможностях влияния музыки**

# ТЕХНОЛОГИЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

## Блок 1

«Регулирующее воздействие на развитие двигательных и музыкально-ритмических способностей»

## Блок 2

«Регулирующее воздействие на функциональное состояние занимающихся»

## Блок 3

«Регулирующее воздействие на психическое состояние занимающихся»

## Блок 4

«Регулирование процесса занятий физическими упражнениями»

А теперь – о главном!



1.

Содержание:

Объём - *важен!* – 25-30 страниц

Количество глав – 3

Количество лит.источников – 25-35

Количество выводов – 3-4



## ВВЕДЕНИЕ

*АКТУАЛЬНОСТЬ* – в ней нужно определить, почему изучение темы работы является нужным и актуальным. Здесь необходимо ответить на главный вопрос -зачем вообще «освещать», «раскрывать», «выявлять»

*Объект исследования* – это педагогическое пространство, та область, в рамках которой проводится исследование

*Предмет исследования* - конкретная часть объекта или процесс, в нём происходящий, или аспект исследуемой проблемы.

**ВНИМАНИЕ!!!** Предмет, как правило, **СОВПАДАЕТ** с темой исследования.



## ВВЕДЕНИЕ

*ГИПОТЕЗА* – это предположение о путях преобразования предмета исследования, по созданию условий для его развития и совершенствования. В гипотезе – выдвижение некоторого положения и его доказательство

*ЦЕЛЬ* – это представление о результате

*ЗАДАЧИ* – (не более 3-х!!!) – шаги, необходимые для достижения цели. Начинаются с глаголов в повелительном наклонении («разработать», «изучить», «обосновать»...)

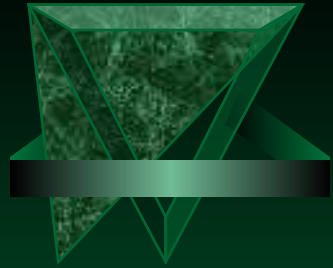


## ГЛАВА 1.

Анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме.

В завершении главы нужно придти к логическому заключению о необходимости продолжения поиска по решению поставленной (выявленной проблемы), чему, собственно, и посвящается данная работа.





## Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В организации идёт описание этапов исследования –  
как правило, их 3:

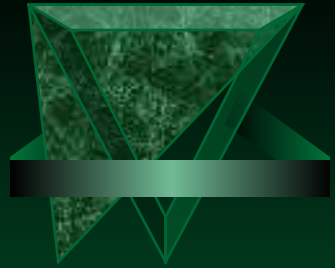
- 1 – выбор темы, изучение литературы по изучаемому вопросу, формулировка гипотезы, объекта, предмета исследования, постановка цели и задач
- 2 – разработка (методики, программы, технологии и др.), выбор методов исследования, проведение педагогического эксперимента (указать где, на каком контингенте, на какой базе он проводился, кол-во испытуемых, ЧТО делали экспериментальная и контрольная группы)
- 3 – математическая обработка полученных результатов, формулирование выводов, оформление текста работы.



## Глава 3. Разработка и теоретико-экспериментальное обоснование (методики, программы и т.д.)

**ВНИМАНИЕ! В этой главе – ВСЁ СВОЁ!!!**

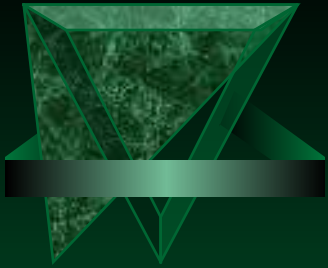
- 1 – прописывается своя методика (программа, технология и т.д.)
- 2 – описываются полученные в ходе пед. эксперимента результаты и их математическая обработка. Не только констатация цифр – а обязательные рассуждения – **ПОЧЕМУ!!!**



## Глава 3. Разработка и теоретико-экспериментальное обоснование (методики, программы и т.д.)

**ВНИМАНИЕ! В этой главе – ВСЁ СВОЁ!!!**

- 1 – прописывается своя методика (программа, технология и т.д.)
- 2 – описываются полученные в ходе пед. эксперимента результаты и их математическая обработка. Не только констатация цифр – а обязательные рассуждения – **ПОЧЕМУ!!!**



## ВЫВОДЫ

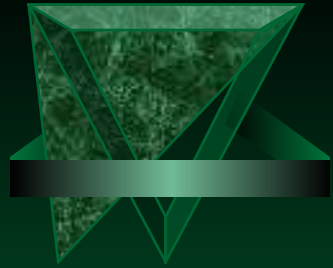
**ВНИМАНИЕ! ЭТО – САМЫЙ ВАЖНЫЙ МОМЕНТ!**

Выводы пишутся по задачам.

Вывод 1 – по результатам изучения научно-методической литературы по исследованному вопросу

Вывод 2 – по обоснованию использования тех или иных средств, заложенных в разработку методики, технологии, программы (и т.д.)

Вывод 3 (и 4?) – краткое, сжатое, ёмкое изложение полученного результата



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**Пишется общее заключение по всей работе, с предложением том, где и как могут использоваться материалы данной работы**



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### ■ Обязательно:

- 1 – составление списка в алфавитном порядке, при этом интернет-источники – в конце (также по алфавиту ссылок)
- 2 – обязательно Фамилия, И.О. автора (авторов), Название источника: тип (учебник, монография и т.д.). Город: Изд-во, год. Кол-во страниц.



## ПРИМЕР

### Список литературы

1. *Бойцевская Н.Н., В.А. Парфенов, Кононенко Ю.А.* Музыка в синхронном плавании // Синхронное плавание. Киев: Здоров'я, 1979. 104 с.
2. *Брусилловский А.С.* Музыкаотерапия: Руководство по психотерапии / под ред. В.Е. Рожнова. М., 1988. 204 с.
3. *Горелов А.К.* Мои музыкальные уроки // эл. ресурс: <http://festival.1september.ru/articles/505052/>. дата обращения.- 15.04. 2011.
4. *Голощанов Б.Р.* История физической культуры и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. пед. уч. заведений. М.: Академия, 2004. 312 с.
5. Доклад о состоянии здоровья детей в РФ: По итогам Всероссийской диспансеризации 2002 года. М., 2003.
6. *Декер-Фойгт Г.-Г.* Введение в музыкотерапию. СПб.: Питер, 2003. 208 с.: ил. (серия «Золотой фонд психотерапии»)

# И, наконец, ПРИЛОЖЕНИЯ

В приложения «сливается» весь иллюстративный материал:

- 1 – лишние таблицы, рисунки
  - 2 - анкеты, опросники
  - 3 - описание каких-либо упражнений
  - 4 – планирование
  - 5 – фотографии занимающихся
  - 6 – инвентарь
- И – всё, всё, всё, что подскажет фантазия





# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

