

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Н.Л. Иванова

Рекомендации
по подготовке и оформлению курсовых работ

Методические рекомендации
для студентов 2 курса дневной формы, обучающихся по направлению
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(АФК)»

Москва - 2017

Иванова Н.Л. Рекомендации по подготовке и оформлению курсовых проектов. – М.: РГУФКСМИТ, 2017. - 9 с.

Рекомендации по подготовке и оформлению курсовых проектов использовать по всем дисциплинам кафедры ФР и ОФК. Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

ПОДГОТОВКА И ОФОРМЛЕНИЕ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Общие требования к оформлению работы.

Курсовая работа распечатывается на бумажный носитель формата А4. Содержит до 45 страниц машинописного текста, включая таблицы и рисунки. Редактор Word, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, интервал 1,5 (название таблиц и рисунков допускается интервал 1).

Поля: верхнее – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Номер страницы – вверху и в центре. Титульный лист является первой страницей работы, но номер на нем не проставляется. Нумерация должна быть сквозной и включать титульный лист и приложения. Страницы нумеруются арабскими цифрами. В тексте должны быть включены функции «Расстановка переносов», «Выравнивание текста по ширине», «Отступ (красная строка) – 1,25- 1,27 см.».

При использовании в работе сокращения необходимо сначала его ввести в текст с полной расшифровкой и представлением в скобках этого сокращения. Например: «сердечно-сосудистая система (ССС)».

2. Курсовая работа, выполняемая на 2 курсе (дневного отделения, заочн. сокращенного) и 3 (заочного отд.).

2.1. Структура работы.

Курсовая работа, выполняемая на 2 курсе должна быть выполнена на 25-30 страницах и включать в себя следующие составные части: 1 - титульный лист, 2 - оглавление, 3 - введение, 4 - основная часть, 5 – выводы, 6 - список литературы, 7 – приложения.

2.2. Оформление титульного листа.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КУРСОВАЯ РАБОТА
НА ТЕМУ: **“ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ
С ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЖЕЛУДКА”**

Исполнитель: студент ИТРРиФ,
4 курса, 1 группы
Петров И.И.

Научный руководитель: к.п.н.,
доцент Иванова Н.Л.

Москва - 2017

2.3. Оглавление

Оглавление содержит список всех разделов с указанием страниц для каждого раздела.

Пример с рекомендуемыми разделами курсовой работы по физической реабилитации.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. ВВЕДЕНИЕ	3
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	4
2.1. Понятие о заболевании.....	4
2.2. Этиология и патогенез язвенной болезни желудка.....	6
2.3. Клиническая картина.....	7
2.4. Комплексная методика физической реабилитации больных с ЯБЖ.....	9
2.4.1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.....	18
2.4.2. Методика проведения занятий лечебной гимнастикой в подостром периоде заболевания.....	21
2.4.3. Методика лечебного массажа в подостром периоде заболевания.....	23
2.4.4. Примерный комплекс занятия лечебной гимнастикой в подостром периоде заболевания.....	26
2.4.5. Методика проведения занятий лечебной гимнастикой в сходящем периоде заболевания.....	29
2.4.6. Методика лечебного массажа в сходящем периоде заболевания.....	32
2.4.7. Примерный комплекс занятия лечебной гимнастикой в сходящем периоде заболевания.....	34
2.4.8. Методика проведения занятий лечебной гимнастикой в восстановительном периоде заболевания.....	39
2.4.9. Методика лечебного массажа в восстановительном периоде заболевания.....	41
2.4.10. Примерный комплекс занятия лечебной гимнастикой в	

восстановительном периоде заболевания.....	43
III. ВЫВОДЫ	44
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	45
V. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	48

2.4. Введение (1-2 страницы)

Во введении курсовой работы необходимо раскрыть **актуальность проблемы**:

- привести статистические данные о распространенности данного заболевания или повреждения среди различных слоев населения;
- раскрыть насущность, важность избранной темы в рамках решения определенной проблемы в настоящее время,
- дать краткое описание результатов работы исследователей, работавших в этом направлении, а также сакцентировать внимание на недостаточно изученных аспектах проблемы.

Сформулировать **цель работы**. Цель формулируется, исходя из названия работы по формуле «действие» + тема работы. Например: изучить средства и методы физической реабилитации, применяемые при язвенной болезни желудка.

2.5. Основная часть (не более 25 страниц)

В основной части курсовой работы необходимо раскрыть следующие разделы:

1. Понятие о заболевании или повреждении.
2. Причины и условия возникновения и развития болезни (этиология), механизмы развития болезни (патогенез), а также факторы риска возникновения заболевания или механизмы получения травмы.
3. Клиническая картина заболевания или повреждения.
4. Краткое описание способов лечения или иммобилизации конечности в случае травмы.

5. Клинико–физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при данной патологии.

6. Описание применения средств и методов физической реабилитации по периодам.

По тексту основной части необходимо приводить ссылки на литературные источники из Списка литературы в квадратных скобках.

Например,

1. В.П. Петров [45] рекомендует применять при лечении остеохондроза следующие средства и формы ЛФК: занятия лечебной гимнастикой, массаж, плавание.

2. Причем, в силу недостаточной эффективности в ряде случаев медикаментозной терапии, на первый план выходят физические методы лечения данной патологии [23].

2.6. Выводы (1 – 2 страницы)

В выводах дается краткое резюме по результатам работы. Данные по распространенности травмы или заболевания, необходимости, показаниях и противопоказаниях к назначению средств физической реабилитации, сроках начала занятий, критериях оценки эффективности занятий по периодам и в целом. Указываются перспективы работы над данной проблемой. Подчеркнуть особенности методики реабилитации при рассматриваемом заболевании или повреждении, которые представляются студенту наиболее важными.

2.7. Список литературы

Список использованной литературы должен содержать не менее 25 источников, включая интернет-сайты. Отдельным источником считается не только монография, но и отдельная статья или тезисы по теме исследования в журналах и сборниках.

Оформление списка литературы должно быть согласно ГОСТу. Пример оформления списка использованной литературы приводится далее.

Источники приводятся в алфавитном порядке, вначале издания на русском языке, затем источники на иностранных языках, далее ссылки на электронные ресурсы (интернет-источники).

Пример оформления списка литературы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голикова, Е.М. Комплексная физическая реабилитация детей с бронхиальной астмой в школе/ Е.М. Голикова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - №2. - С.44-45.

2. Иванова, Н.Л. Лечебная физическая культура для часто болеющих детей в условиях дошкольного образовательного учреждения: методические рекомендации для студентов РГУФКСиТ / Н.Л. Иванова, М.Г. Михайлова. – М.: Физическая культура, 2008. – 32 с.

3. Страковская, В.А. Помогите малышу подготовиться к школьной жизни (оздоравливающие и развивающие подвижные игры от 1,5 до 7 лет) / В.А. Страковская. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 111 с.

4. Физическая реабилитация: учебник / под общ. ред. С.Н.Попова. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 608 с.

5. Эмфизема. Словарь медицинских терминов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medkrug.ru/vocabulary/show/114868>

2.8. Приложения

В Приложения могут быть вынесены примерные комплексы занятий лечебной гимнастикой, применяемые в зале (кабинете) ЛФК и в бассейне. Приложения д.б. пронумерованы.

Приложение 1

Пример оформления примерного комплекса занятия лечебной гимнастикой (ЛГ) представлен ниже. Если комплекс занятия ЛГ изложен на нескольких страницах, то на 2,3–ей странице вверху справа курсивом пишут: *Продолжение таблицы (номер)*.

Таблица 1

Примерный комплекс занятия лечебной гимнастикой для пациентов с бронхиальной астмой (тренировочный период ЛФК)

Часть занятия	№	Исходное положение	Описание упражнений	Дозировка	Методические рекомендации
Вводная.	1.	Основная стойка.	Ходьба на носках, пятках, наружном крае стопы, с высоким подниманием бедра.	3 мин.	Дыхание свободное, темп средний.
	2.	То же.	Бег “трусцой”.	1 мин.	4 шага - вдох, 8 шагов - выдох.
Основная.	6.	Стоя, ноги шире плеч, кисти рук сцеплены в замок, руки опущены.	Руки вверх - вдох; наклон, кисти рук пронести между колен - выдох с произнесением звуков “ох”.	6-8 раз.	Делая упражнение, не сгибать ноги в коленях.
	7.	Упор присев, обхватив ноги руками ниже колен.	Нагнуться вперед, качнуться назад. Затем вернуться в и.п.	10 раз.	Качаться без остановки, не распрямляя спины. Дыхание произвольное.
Заключительная.	21. ...	Стоя на гимнастической стенке, хват руками на уровне груди.	Приседания.	8 раз.	Присесть - выдох, возвращение в и.п. - вдох.