

И.В. Антипов, М.В. Балыкин, Е.Д. Айзятулова, Н.А. Махова

***Методические рекомендации по
подготовке, выполнению и оформлению
курсовых работ бакалавров***

Ульяновск, 2019

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Ульяновский государственный университет»
Факультет физической культуры и реабилитации
Кафедра адаптивной физической культуры**

И.В. Антипов, М.В. Балыкин, Е.Д. Айзятулова, Н.А. Махова

***Методические рекомендации по
подготовке, выполнению и оформлению
курсовых работ бакалавров***

Ульяновск, 2019

УДК 001.89

ББК 1

Рекомендовано к введению в образовательный процесс решением УС ИМЭиФК
протокол № 10/210 от 19 июня 2019 года

Рецензенты:

Вальцев В.В. – кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет».

Зайнеева Р.Ш. – кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет».

Антипов, И.В. Методические рекомендации по подготовке, выполнению и оформлению курсовых работ бакалавров / И.В. Антипов, М.В. Балыкин, Е.Д. Айзятулова, Н.А. Махова – Ульяновск: УлГУ, 2019. – 17 с.

В методическом пособии рассмотрены вопросы выполнения и технического оформления курсовых работ бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

УДК 001.89

ББК 1

© Антипов И.В., 2019

© Балыкин М.В., 2019

© Айзятулова Е.Д., 2019

© Махова Н.А., 2019

© Ульяновский государственный университет, 2019

Содержание

1. Порядок выполнения курсовой работы	5
2. Требования к содержанию и оформлению курсовой работы	6
3. Защита курсовой работы. Критерии и шкалы оценки	8
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение	8
5. Приложение 1. План-график выполнения выпускной квалификационной работы бакалавра	11
6. Приложение 2. Шаблон оформления титульного листа курсовой работы	13
7. Приложение 3. Шаблон оформления содержания	14
8. Приложение 4. Требования к оформлению подписей к таблицам и рисункам ...	15
9. Приложение 5. Примеры оформления различных видов публикаций в списке литературы	17

1. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

1. Перед началом работы после выбора темы студент совместно с научным руководителем составляется план – график выполнения курсовой работы (приложение 1);
2. Объем курсовой работы должен составлять не менее
 - на 2 курсе (очная форма обучения), 3 курсе (заочная форма обучения) - 30 страниц (экспериментальная работа) или 40 страниц (теоретическая работа);
 - на 3 курсе (очная форма обучения), 4 курсе (заочная форма обучения) - 40 страниц (экспериментальная работа) или 50 страниц (теоретическая работа);
3. Автор представляет работу напечатанную на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм) через полтора интервала, на странице должно быть не менее 28 строк, в каждой строке 60 знаков, включая интервалы между словами. Левое поле страницы – 30 мм, правое 15 мм, верхнее и нижнее по 20 мм. Нумерация сквозная начиная с титульного листа, при этом номер на первой странице не проставляется. Номер располагается внизу страницы по центру. Текст набирается шрифтом Times New Roman, размер (кегель) 14, выравнивание по ширине листа. Заголовки (главы) выделяются полужирным шрифтом размер (кегель) 16 и отделяются от основного текста сверху 2 и снизу 1 интервалами (пустыми строками), выравнивание по центру. Подзаголовки (подглавы) выделяются полужирным шрифтом размер (кегель) 14 и отделяются от основного текста сверху и снизу 1 интервалами (пустыми строками), выравнивание по центру. Точку в конце заголовка не ставят.
4. Работа должна быть представлена на кафедру для ознакомления не позднее, чем за 14 дней до установленной даты защиты.
5. Во время защиты рекомендуется использовать наглядные пособия, раздаточный материал и презентации.
6. Работа должна состоять из:
 - 1). Титульного листа, с указанием учебного заведения, факультета и кафедры. Названия курсовой работы, исполнителя и научного руководителя работы (приложение 2);
 - 2). Содержания, отражающего структуру и основные разделы работы (приложение 3);
 - 3). Введения;
 - 4). Основной части, включающей в себя главы, раскрывающие основные вопросы, изучаемые в работе (теоретическая работа) или Глава 1. Обзор литературы, Глава 2. Объект и методы исследования, Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение (экспериментальная работа) (Приложение 3);
 - 5). Заключение;
 - 6). Выводов;
 - 7). Практических рекомендаций (при необходимости);
 - 8). Списка литературы;
 - 9). Приложения (при необходимости).

Кафедра Адаптивной физической культуры предоставляет студентам возможность выбрать тему исследования в соответствии с их индивидуальными склонностями и возможностями. Студент может выбрать тему курсовой работы из числа тем,

предложенных выпускающей кафедрой, или выдвинуть ее самостоятельно с необходимым обоснованием.

Для руководства курсовой работой по представлению выпускающей кафедры назначается руководитель, из числа профессорско-преподавательского состава Университета.

Перечень документов, предоставляемых на защиту курсовой работы:

- текст курсовой работы,
- план - график выполнения курсовой работы,
- отзыв научного руководителя.

2. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Введение (2-4 страницы). Во введении необходимо отразить актуальность проблемы (обоснование выбора темы, ее изученность и направления изучения проблемы на современном этапе). Обозначить рабочую гипотезу. Сформулировать цель и задачи исследования.

Основная часть (на примере экспериментальной работы). Включает в себя 3 главы: Глава 1. Обзор литературы, Глава 2. Объект и методы исследования, Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.

Глава 1. Обзор литературы (не более 1/3 от общего объема курсовой работы). В главе излагаются данные литературы по общим и частным вопросам поставленной в работе проблемы. Ссылки на автора цитируемой работы приводятся в круглых скобках (Иванов И.И., 2001). В случае, если авторов работы несколько следует указать первых три фамилии (Иванов И.И., Петров П.П., Сидоров С.С. с соавт., 2001). Авторы цитируемых работ обязательно должны быть указаны в списке литературы. Глава может быть разделена на отдельные подглавы (например):

1.1 Физическое развитие школьников г. Ульяновска

1.2 Физическое развитие детей младшего школьного возраста в зависимости от занятий в секциях...

1.3

Глава 2. Объект и методы исследования. Глава должна быть разделена на подглавы:

2.1 Организация исследования

2.2 Методики исследования

В подглаве 2.1 необходимо подробно описать: Место проведения исследования; Объект исследования, характеристики испытуемых (пол, возраст, состояние здоровья и т.д.); Условия проведения исследования (стадион, зал, температурный режим, освещенность, время проведения исследования и др.); Схемы исследования (оценка физического состояния в начале, середине, конце занятия, тренировки и т.д.).

В подглаве 2.2 необходимо описать: Методики исследования (психологические тесты, функциональные пробы и т.д.); если используются коррекционные программы, известные комплексы, сослаться на автора; если это собственные разработки – указать методологию, которая определяет разработку вашей программы. Методики статистической обработки полученных данных (нужно сослаться на авторов метода, привести при необходимости формулы).

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение. В разделе могут быть представлены данные педагогического, психологического, физиологического и т.д. исследования. Цифровые данные могут быть представлены в таблицах, графиках, фотографиях и др., которые должны иметь соответствующие подписи (приложение 4). В таблицах приводятся средние данные, после статистического (математического анализа). Следует указать достоверность изменений. Описываются графики, таблицы, рисунки. Указываются изменения изучаемых показателей (можно в %, абсолютных величинах): например: ЧСС увеличивается при нагрузке на 20 уд/мин (20 %) и т.д. Могут обсуждаться причины этих изменений. В тексте необходимо дать описание экспериментальных данных, провести сравнение их с собственными или литературными данными, обсудить полученные результаты. Глава может быть разделена на отдельные подглавы (например):

3.1 Психологическая характеристика школьников 5-8 классов...

3.2 Физическое развитие школьников 5-8 классов...

3.3 Оценка физической работоспособности школьников 5-8 классов ...

и т.д.

Заключение (2-4 страницы). В разделе представляется интерпретация полученных данных, (собственные рассуждения о причинах изменений, сопоставление с данными литературы), даются обобщения и заключения, подводящие к основным выводам работы.

Выводы. Выводы должны быть пронумерованы, сформулированы лаконично и соответствовать поставленным целям и задачам работы.

Практические рекомендации (при необходимости). По результатам исследования, исходя из выводов работы, возможно сформулировать рекомендации для педагогов, участников исследования и т.д. (предложить схему двигательного режима, коррекции, реализации программы и т.д.), указать сферу возможного использования результатов, если результаты используются в практике, указать год (школа, центр, клиника...).

Список литературы. Список литературы оформляется в соответствии с правилами ГОСТ 7.1-2003. Допускается использование только ранее опубликованных работ, не допускаются ссылки на интернет-ресурсы. Записи располагают строго в алфавитном порядке по фамилии первого автора или первого слова заглавия произведения; при совпадении фамилии и инициалов первого автора учитываются фамилии соавторов, авторов-однофамильцев располагают по алфавиту их инициалов. Иностранные источники размещают по алфавиту после перечня всех источников на языке издания (диссертации, книги). Примеры представления различных видов печатных источников в списке литературы приведены в приложении 5.

Список литературы должен содержать не менее:

- на 2 курсе (очная форма обучения), 3 курсе (заочная форма обучения) - 30 источников (экспериментальная работа), 40 источников (теоретическая работа);
- на 3 курсе (очная форма обучения), 4 курсе (заочная форма обучения) - 40 источников (экспериментальная работа), 50 источников (теоретическая работа).

Необходимо использовать литературные источники последних 5-10 лет (не менее 70% от общего количества источников).

Приложения (при необходимости). В раздел вносятся объемные таблицы, конспекты, программы и т.д. имеющие дополнительное значение, но необходимые для более полного раскрытия темы. В тексте работы (гл. результаты; обсуждение) должны содержаться ссылки на материал в приложениях.

3. ЗАЩИТА КУРСОВОЙ РАБОТЫ. КРИТЕРИИ И ШКАЛЫ ОЦЕНКИ

Проводится публично, автор работы делает доклад, содержащий основные положения курсовой работы: актуальность, цель и задачи, методики и организацию исследования, основные результаты и их оценку, а также выводы. Продолжительность доклада не более 7 минут. После этого задаются вопросы по теме работы комиссией и присутствующими. Ответы на вопросы должны быть краткими. Оценка по результатам защиты выставляется на закрытом заседании аттестационной комиссии.

Критерии шкалы оценки

- критерии оценивания – правильное и полное раскрытие темы;
- показатель оценивания – глубина и качество отработанных вопросов, оформление работы, характер защиты;
- шкала оценивания (оценка) – выделено 4 уровня оценивания компетенций:

Высокий (отлично) – тема раскрыта правильно и полно, оформление соответствует требованиям руководящих документов, уверенное выступление, готовность к дискуссии, высокая эрудиция;

Достаточный (хорошо) – тема раскрыта недостаточно полно, оформление соответствует требованиям руководящих документов, уверенное выступление, готовность к дискуссии, достаточная эрудиция;

Пороговый (удовлетворительно) – тема не раскрыта, оформление соответствует требованиям руководящих документов, неуверенное выступление, неготовность к дискуссии, недостаточная эрудиция;

Критический (неудовлетворительно) – тема не раскрыта, оформление не соответствует требованиям руководящих документов, неуверенное выступление, неготовность к дискуссии, недостаточная эрудиция

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

а) Список рекомендуемой литературы

основная

1. Селуянов В. Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность: учебник. - М.: Физическая культура, 2005. – 287 с.
2. Шестак, Н. В. Научно-исследовательская деятельность в вузе (Основные понятия, этапы, требования) / Н. В. Шестак, Е. В. Чмыхова. — Москва : Современная гуманитарная академия, 2007. — 179 с. — ISBN 978-5-8323-0433-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/16935.html> (дата обращения: 17.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

дополнительная

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебн. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 261 с.
2. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры : учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 104 с. — ISBN 978-5-7410-1340-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/54134.html> (дата обращения: 17.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Практикум по научно-методической деятельности : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019. — 79 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95416.html> (дата обращения: 17.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

учебно-методическая

1. Антипов, И.В. Научно – методическая деятельность: Методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / И.В. Антипов. – Ульяновск: УлГУ, 2019. – 17 с.

б) Программное обеспечение

наименование	договор
СПС Консультант Плюс	Договор №1-2016-1327 от 01.03.2016
НЭБ РФ	Договор №101/НЭБ/2155 от 14.04.2017
ЭБС IPRBooks	Контракт №4429/18 от 10.10.2018
АИБС «МегаПро»	Договор №727 от 22.11.2018
Система «Антиплагиат.ВУЗ»	Договор №360 от 25.06.2018 Договор №1310 от 18.06.2019
ОС Microsoft Windows	контракт №580 от 29.08.2014, контракт №581 от 29.08.2014 (оба контракта на одно и то же кол-во лицензий)
Антивирус Dr.Web	Договор №445 от 16.07.2018
Microsoft Office 2016	Договор №991 от 21.12.2016
«МойОфис Стандартный»	Договор №793 от 14.12.2018

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL:

http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2020].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2020]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Национальная электронная библиотека : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2020]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMART Imagebase // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

7.2. Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

План-график выполнения курсовой работы

Исполнитель _____

(ф.и.о. исполнителя)

Научный руководитель _____

(ученая степень, звание, ф.и.о. научного руководителя)

Тема работы _____

Место выполнения работы _____

Предполагаемые методы решения поставленных задач _____

№ №	Вид работы	Предполагаемый результат	Отчетность и контроль	График выполнения работ
1.	Первичное изучение состояния вопроса по предполагаемой проблеме. Предварительный анализ данных литературы, определение цели и задач исследования.	Обоснование актуальности темы. Формулирование цели, задач исследования. Выбор методов исследования. Планирование конечных результатов.	Студент представляет научному руководителю анализ состояния вопроса (3–5 страниц) и первый вариант введения курсовой работы.	
2.	Обоснование методических подходов решения цели и задач работы.	Описание организационных и методических подходов решения проблемы.	Студент представляет на проверку научному руководителю фрагмент работы, содержащий методическое обоснование и решение поставленной проблемы.	

3.	Опытная проверка методических разработок и проведение исследования на экспериментальных площадках.	Проведение исследований с использованием разработанных методических подходов.	Студент представляет полученные опытным путем результаты в виде фрагмента курсовой работы.	
4.	Описание основных результатов работы, формирование основного текста курсовой работы.	Создание текста курсовой работы.	Студент представляет на проверку научному руководителю черновой вариант работы и исправляет его в соответствии с замечаниями.	
5.	Работа над замечаниями, уточнение информационной и текстовой части курсовой работы.	Формирование текстовой части курсовой работы. При необходимости уточнение формулировки темы.	Студент представляет на кафедру готовую работу. Научный руководитель составляет отзыв.	
6.	Подготовка к защите.	Составление текста доклада для защиты. Изготовление компьютерной презентации и раздаточного материала.	Качество подготовки оценивается комиссией в процессе защиты курсовой работы.	
7.	Защита курсовой работы.	Демонстрация соответствия подготовки студента требованиям государственного образовательного стандарта и основной образовательной профессиональной программы по направлению подготовки направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».	Итоговая оценка защиты курсовой работы	

Исполнитель _____
(подпись, дата)

Научный руководитель _____
(подпись, дата)

Шаблон оформления титульного листа курсовой работы

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение Высшего образования
«Ульяновский государственный университет»
Институт медицины экологии и физической культуры
Факультет физической культуры и реабилитации
Кафедра адаптивной физической культуры

Курсовая работа

Название работы

Направление: 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

Выполнил(а) студент(ка)	_____	_____	_____
	группа	подпись, дата	Ф.И.О.
Научный руководитель:	_____	_____	_____
	должность, уч.степень	подпись, дата	Ф.И.О.

			оценка

Ульяновск, 20__

Шаблон оформления содержания ВРК

Содержание (экспериментальная работа)

Введение.....	3
Основная часть.....	5
Глава 1. Литературный обзор.....	5
1.1. Общая характеристика плавания и его влияния на организм.....	5
1.2. Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат.....	9
1.3. Кровообращение у юных спортсменов	11
1.4. Функциональные изменения сердечно-сосудистой системы у юных спортсменов пловцов.....	16
Глава 2. Объект и методы исследования.....	21
2.1. Объект исследования.....	21
2.2. Методики исследования.....	22
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	24
3.1 Физическое развитие школьников 5-8 классов.....	24
3.2 Оценка физической работоспособности школьников 5-8 классов.....	35
Заключение.....	43
Выводы.....	45
Список литературы.....	46
Приложения.....	52

Содержание (теоретическая работа)

Введение.....	3
Основная часть.....	5
Глава 1. Этиология и патогенез артериальной гипертензии.....	5
Глава 2. Методы оценки функционального состояния пациентов.....	9
Глава 3. Методы физической реабилитации пациентов с АГ.....	11
Глава 4. Методы психологической коррекции пациентов с АГ.....	16
Заключение.....	43
Выводы.....	45
Список литературы.....	46
Приложения.....	52

Требования к оформлению подписей к таблицам и рисункам

Таблица — организованный в вертикальные колонки (графы) и горизонтальные строки словесно-цифровой материал, образующий своеобразную сетку, каждый элемент которой — составная часть и графы, и строки. На этом скрещении устанавливается графическая смысловая связь между понятием, объединяющим материал в строку, и понятием, объединяющим материал в графу. Таблица благодаря особенностям своей формы намного упрощает и ускоряет анализ того содержания, которое она передает читателю.

Основные части заголовка таблицы: 1 — нумерованный заголовок, 2 — тематический заголовок. Нумерованный заголовок — выравнивается по правому краю листа; Тематический заголовок — выравнивается по центру, размер шрифта (кегель) 14 (См. пример):

Таблица 3.1.1

Изменение физической работоспособности в ходе 2-х недельной гипоксически – гиперкапнической тренировки ($M \pm m$)

Показатели	1 сутки	5 сутки	15 сутки
PWC170, Вт	192,56±6,33	209,03±3,88*	211,77±5,21*
МПК, мл/мин	3243,93±74,18	3414,75±40,41	3443,27±85,45
МПК, мл/мин.кг	50,48±1,18	52,64±1,79	53,80±1,97
Wан, Вт/мин	563,19±16,31	579,56±12,44	595,56±15,64
Wан, Вт/мин.кг	8,22±0,28	8,94±0,45	9,31±0,34*

Примечание: здесь и далее * - достоверность различий изучаемых показателей по сравнению с 1 сутками при $p \leq 0,05$.

Примечания к таблицам оформляются в виде отдельной графы под таблицей, и если относятся только к части строк, связываются с местами таблицы различными знаками (цифрами, звездочками и т.д.). Таблица отделяется от основного текста сверху и снизу 1 пустой строкой (интервалом).

Иллюстративный материал — играет важную роль в любом научном издании, он должен быть связан с текстом и помогать восприятию содержания работы. Иллюстративный материал должен быть пронумерован, нумерация может быть сквозной для всей работы, либо отдельных глав и подглав. В тексте на иллюстрации даются ссылки, с указанием номера, под которым рисунок помещен в тексте, например «(рис. 5)», «... как видно из рис. 5 ...».

Каждый рисунок (иллюстрация) должен иметь подпись, содержащую основные элементы: 1- «Рис.»; 2- порядковый номер без знака «№», арабскими цифрами; 3- тематический заголовок, содержащий текст с характеристикой изображения в краткой форме; 4- примечания, если таковые имеются (обозначаются цифрами, буквами и

символами). Подпись приводится под рисунком шрифт (кегель) 14 и выравнивается по ширине листа (См. пример). Рисунок отделяется от основного текста сверху и снизу 1 пустой строкой (интервалом).

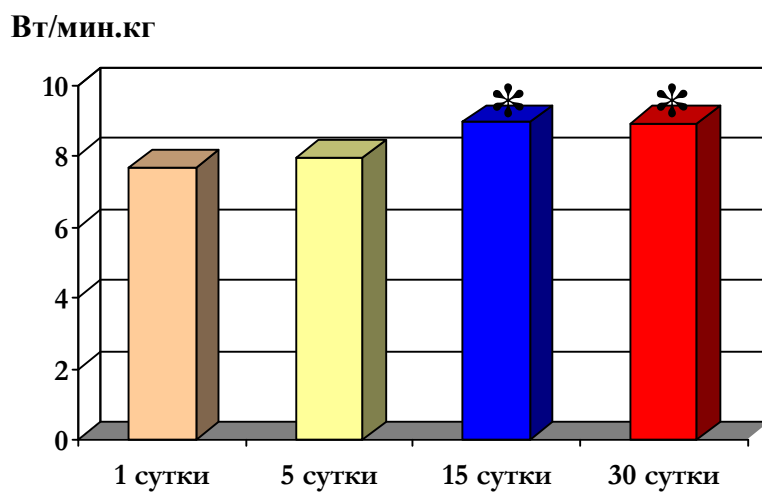


Рис. 3.1 Изменения анаэробной работоспособности в разные сутки месячной гипоксически – гиперкапнической тренировки

Примечание: * - достоверность различий по сравнению с 1 сутками при $p \leq 0,05$.

Примеры оформления различных видов публикаций в списке литературы

Монографии, учебники:

Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков.- М.: Медицина, 1985.- 70с.

Книги четырех авторов:

Психорегуляция в подготовке спортсменов / В. П. Некрасов, Н. А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер. — М., 1985. — 177 с.

Книги более четырех авторов:

Тренажеры в оздоровительной физической тренировке / Л. С. Глузман, И. П. Чабан, Ю.Л.Клименко, С.И.Козлова, В. И.Вукста, Л. Н. Новак, Н. Д. Попов, С. И. Пронько. — Киев, 1990. — 158 с.

Автореферат диссертации:

1. Иванов В. В. Педагогические и метрологические основы теории и методики измерений в спорте: Автореф. дис... докт. пед. наук. — М., 2000. — 58 с.
2. Чернов С. В. Организационно-методические аспекты подготовки управления олимпийской подготовкой женской сборной команды Российской Федерации по баскетболу: Автореф. дис... канд. пед. наук. — М., 2000. — 27с.

Законодательные и официальные материалы:

О номенклатуре специальностей научных работников. Приказ Министерства науки и технологии РФ от 25 января 2000 г. № 17/4.— Бюллетень ВАК РФ. - 2000. - № 3. - С. 1 -29.

Статья из журнала, газеты:

1. Бальсевич В. К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации // Теория и практика физической культуры. – 1996, № 10.-С. 2-7.
2. Иванов И.И. Аэробные возможности легкоатлетов // Физиол. журнал, 1995.- Т. 3. - №5.- С. 65-69

Статья из энциклопедического словаря

Дипломная работа // Советский энциклопедический словарь. – М., 1987.-С. 394.

Статья или другой материал, опубликованный в книге, а также глава, раздел или иной фрагмент произведения. При описании статьи вначале приводят сведения о статье, затем сведения об издании, в котором она опубликована; при описании главы сначала приводят сведения о произведении в целом, а затем о главе:

1. Железняк Ю.Д. Профессионализм в физкультурно-спортивной деятельности// Основы общей и прикладной акмеологии. — М., 1995. — С. 294 — 303.
2. Симонов В. П. Система контроля за образовательным процессом// Педагогический менеджмент. — М., 1999. — С. 192 — 237.