

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО ПОДГОТОВКЕ ЭССЕ, РЕФЕРАТОВ,  
КУРСОВЫХ РАБОТ**



Адыгейский государственный университет

Методические указания составлены в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по 38 УГСН. Утверждены на заседании Ученого совета института физической культуры и дзюдо ФГБОУ ВО «АГУ». Предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура направленность «Спортивная тренировка в избранном виде спорта».

## ЭССЕ

Эссе от французского «essai», англ. «essay», «assay» — попытка, проба, очерк; от латинского «exagium» — взвешивание. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Как правило, эссе предполагает новое, субъективно окрашенное слово о чем-либо и может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный, беллетристический характер.

### *Требования к содержанию и объему эссе*

В процессе написания эссе важно продемонстрировать:

- умение осмыслить конкретную проблему и сформулировать определенную позицию относительно нее;
- умение самостоятельно проводить поиск литературы по определенной тематике (в том числе и на иностранных языках);
- умение на основании прочитанного материала по определенной проблеме проанализировать конкретную ситуацию;
- умение аргументировано изложить свою позицию по определенному вопросу;
- умение правильно оформлять цитаты и ссылки на литературу.

Объем эссе до 10 страниц компьютерного текста (включая титульный лист и список использованных источников). Эссе должно быть оформлено в соответствии с требованиями ГОСТов.

*Стиль изложения.* Эссе должно быть написано грамотно, в соответствии с нормами русского литературного и профессионального языка. При изложении материала необходимо следить за точностью формулировок и корректностью употребляемых терминов и понятий. Не следует использовать в качестве терминов слова, заимствованные из иностранных языков, если существуют эквивалентные понятия в русском языке. Перед тем, как работа будет сдана, текст должен быть проверен на наличие ошибок. Все орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки, а также опечатки должны быть выверены. Наличие грамматических, орфографических и стилистических ошибок недопустимо.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. В некоторых случаях это может быть анализ имеющихся статистических данных по изучаемой проблеме, анализ материалов из средств массовой информации и использованием изучаемых моделей, подробный разбор предложенной задачи с развернутыми

мнениями, подбор и детальный анализ примеров, иллюстрирующих проблему и т.д. При написании эссе требуются знания не только по изучаемой дисциплине, но и большая самостоятельная работа по освоению специальных, узких вопросов, работа со статистическим материалом, изучение материалов дискуссий по предмету эссе. От автора требуется понимание общих проблем, места изучаемого вопроса в ряду этих проблем; соотношения и взаимосвязей с другими вопросами.

В эссе студент может:

- 1) проанализировать конкретный случай;
- 2) проанализировать проблему, не имеющую очевидного ответа и предложить свой вариант ее решения;
- 3) представить критический анализ какого-либо значимого для понимания определенной темы тезиса.

Структура эссе. Построение эссе — это ответ на вопрос или раскрытие темы, которое основано на классической системе доказательств.

Эссе не имеет жестко заданной структуры, так как она зависит от специфики конкретной темы и предпочтений автора. Следует избегать формулировки тем, указывающих только на область (или понятие), поскольку такая формулировка может провоцировать скорее реферирование, нежели эссе должна содержать в себе вопрос, проблему, мотивировать на размышление. Другими словами, основная характеристика темы эссе — это проблемность.

Однако в общем виде эссе может иметь следующую **структуру**:

**Титульный лист.** Является обязательным элементом любого эссе.

**Введение.** Во Введении кратко излагается суть проблемы, обосновывается ее выбор, актуальность и значимость. Здесь также формулируется цель данной работы, формулируется вопрос, ответ на который автор намерен изложить в ходе написания эссе. Объем Введения обычно составляет одну страницу. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования. Однако обычно Введение не имеет своего подзаголовка и выделяется в отдельный раздел только содержательно.

**Основная часть.** Данный раздел занимает основной объем эссе. Здесь последовательно раскрывается выбранная тема. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В этом заключается основное содержание эссе и это представляет собой главную трудность. Основная часть может быть представлена в виде цельного текста или может быть разделена на несколько частей, имеющих свой подзаголовок. Там, где это необходимо, в качестве аналитического инструмента можно использовать графики, диаграммы и таблицы.

В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий: Причина — следствие, общее — особенное, форма — содержание, часть — целое, Постоянство — изменчивость.

В процессе построения эссе необходимо помнить, что один параграф должен содержать только одно утверждение и соответствующее доказательство, подкрепленное графическим и иллюстративным материалом. Следовательно, наполняя содержанием разделы аргументацией (соответствующей подзаголовкам), необходимо в пределах параграфа ограничить себя рассмотрением одной главной мысли.

**Заключение.** В Заключении излагаются выводы, вытекающие из рассмотрения основного вопроса, обобщается авторская позиция по исследуемой проблематике. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

**Список использованных источников.** Данный элемент структуры является обязательным для эссе.

Однако количество включенных в него источников не регламентируется и определяется в каждом конкретном случае. Здесь приводятся библиографические описания только тех литературных источников, к которым есть отсылка в тексте. Библиографические описания всех источников, на которые есть ссылка в тексте, должны быть указаны в списке. Учебная литература (учебники, учебные и учебно-методические пособия) при написании эссе должна использоваться в минимальном объеме. При подготовке эссе в качестве литературных источников необходимо использовать преимущественно монографии, журнальные статьи (прежде всего, вышедшие за последние 5-7 лет). При поиске литературы рекомендуется пользоваться электронной библиотекой АГУ.

#### **Критерии оценки эссе**

При оценке эссе преподаватель руководствуется следующими критериями:

- соответствие содержания текста выбранной теме;
- наличие четкой и логичной структуры текста;
- наличие в эссе авторской позиции по рассматриваемой проблематике;
- обоснованность, аргументированность, доказательность высказываемых положений и выводов автора;
- отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических, а также фактических ошибок;
- соответствие оформления работы предъявляемым требованиям;
- сдача эссе в установленный срок.

## РЕФЕРАТ

Реферат (refero, от лат. сообщаю) — это композиционно организованное, обобщенное изложение содержания источников информации (статей, монографий и др.) по определенной тематике, с элементами сравнительного анализа данных материалов и с последующими выводами.

Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, делает выводы, обобщения.

Выбор темы реферата осуществляется преподавателем в рамках изучаемой дисциплины исходя из интересов студентов. Прежде чем выбрать тему реферата, студенту необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Цель выполнения реферата: приобретение студентами навыков самостоятельной работы по подбору, изучению, анализу и обобщению литературных источников.

В процессе написания реферата необходимо продемонстрировать:

- умение самостоятельно проводить поиск литературы по определенной тематике (в том числе и на иностранных языках);

- умение сжато, но содержательно, излагать основные положения и тезисы, представленные в реферируемых литературных источниках;

- умение анализировать, систематизировать, классифицировать и обобщать имеющуюся научную информацию, проводить сравнительный анализ различных взглядов, точек зрения на те или иные вопросы;

- умение правильно оформлять цитаты и ссылки на литературу.

Объем реферата 15—20 страниц (включая титульный лист, оглавление и список использованных источников).

Содержание реферата. В реферате студент может:

- 1) провести сравнительный анализ различных точек зрения на одну и ту же проблему;
- 2) аналитически проследить логику развития взглядов по конкретному вопросу;
- 3) критически проанализировать понятие, теорию, концепцию, подход;
- 4) на основе анализа литературных источников выделить и обосновать новую проблему.

### ***Подбор литературы по избранной теме и ознакомление с ней.***

Реферат пишется на основе тщательно проработанных литературных источников.

*Подбор литературы по избранной теме и ознакомление с ней* — это, прежде всего, самостоятельная работа студента, успех которой зависит от его инициативности и умения пользоваться каталогами, библиографическими справочниками и т.п.

Следует подбирать литературу, освещающую как теоретическую, так и практическую стороны проблемы. Предварительное ознакомление с

отобранной литературой необходимо для того, чтобы выяснить, насколько содержание той или иной книги или журнальной статьи соответствует избранной теме. Кроме того, предварительное ознакомление позволит получить полное представление о круге вопросов, охватываемых темой, и составить рабочий план реферата.

Изучение отобранных литературных источников. После того как составлен план реферата, следует приступить к детальному изучению отобранной литературы. При ее изучении, как правило, составляются конспекты. Характер конспектов определяется возможностью и формой использования изучаемого материала в будущей работе. Это могут быть выписки (цитаты), краткое изложение мыслей, фактов или характеристика прочитанного материала в виде подробного плана тех мест работы, которые могут потребоваться при написании текста реферата. Во всех случаях при конспектировании литературы необходимо записывать название источника, издательство и страницы, откуда заимствованы записи, чтобы в дальнейшем при написании работы иметь возможность делать ссылки на литературные источники.

Большое значение имеет систематизация получаемых сведений по основным разделам реферата, предусмотренным в плане. Прочитав тот или иной источник, следует продумать то, в каком разделе могут быть использованы сведения из него.

Подобная систематизация позволяет на основе последующего анализа отобранного материала более глубоко и всесторонне осветить основные вопросы изучаемой темы.

В качестве **тем для рефератов** обычно предлагается рассмотреть материал, получивший недостаточное освещение в рамках лекционных и семинарских (практических) занятий. Тема для реферата должна содержать задачу на анализ конкретных понятий или концепций, экспериментов, а также их сопоставление.

**Структура реферата.** Реферат должен содержать следующие обязательные компоненты (каждый из перечисленных разделов должен начинаться с новой страницы):

**Титульный лист.**

**Оглавление.**

**Введение.** Во Введении обосновывается проблема, которая рассматривается в реферате, обосновывается ее важность и актуальность. Здесь также формулируется цель реферата, то, что в самом общем виде должно стать результатом данной работы, а также задачи. Объем Введения обычно составляет одну страницу.

**Основная часть.** Данный раздел занимает основной объем реферата. В нем последовательно раскрывается выбранная тема.

Изложение материала должно быть последовательным и логичным. Оно также должно быть конкретным и полностью оправданным. При этом важно не

просто переписывать первоисточники, а излагать основные позиции по рассматриваемым вопросам. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания.

Хотя реферирование предполагает, главным образом, изложение чужих точек зрения, тезисов, идей, мыслей, концепций, изложенных в других литературных источниках, реферат не должен превращаться в конспект первоисточников или в набор цитат и парафраз из них. Реферат должен быть полноценным, законченным, самостоятельным текстом, автором которого является студент. При этом реферат может содержать и оценочные элементы. Автору не запрещается высказывать свою точку зрения по освещаемой проблеме. Однако в этом случае она не должна быть голословной, любые тезисы, высказываемые автором реферата, должны быть аргументированы. При изложении автором реферата своих критических замечаний, точки зрения на конкретную проблему обычно используются неопределенно-личные или безличные предложения.

Текст реферата должен соответствовать нормам русского литературного и профессионального языка. При его написании необходимо продемонстрировать умение излагать мысли в научном стиле, для которого характерно более широкое использование устойчивых структур и оборотов, что позволяет читателю сосредоточить свое внимание на содержании. При изложении материала необходимо следить за точностью формулировок и корректностью употребляемых терминов и понятий.

Основная часть должна быть разделена на структурные элементы (главы, параграфы), имеющие свои содержательные названия. Структурные элементы основной части должны иметь порядковую нумерацию в пределах всего текста. Одноуровневые структурные элементы текста должны быть соизмеримы по размеру, т.е. если основной текст разбивается на главы, то они должны быть примерно равны по своему объему, если глава разбивается на несколько параграфов, то параграфы данной главы также должны быть примерно равны по объему. Каждая глава должна заканчиваться промежуточными выводами, подводящими итог проделанной в ней работы.

**Заключение.** В данном разделе автор реферата приводит собственные выводы, основанные на проделанном в реферате анализе литературных источников. Выводы должны быть краткими и четкими. Также указываются проблемы, «высветившиеся», но нерешенные в ходе работы над рефератом. Объем Заключения обычно составляет одну страницу.

**Список использованных источников.** К каждой теме преподаватель должен рекомендовать основную литературу, опираясь на которую, студент смог бы сориентироваться в данной проблематике. Однако рекомендованная литература предназначена для того, чтобы студенты могли сориентироваться в теме реферата, поэтому при его написании не стоит ограничиваться только предложенным списком.



В списке использованных источников приводятся библиографические описания только тех литературных источников, к которым есть отсылка в тексте. Библиографические описания всех источников, на которые автор ссылается в реферате, должны быть указаны в списке. Необходимое число литературных источников зависит от специфики тематики конкретного реферата. Однако в среднем число литературных источников для реферата должно быть не менее 15 наименований.

### ***Критерии оценки реферата.***

При оценке реферата преподаватель руководствуется следующими критериями:

- соответствие содержания текста выбранной теме;
- наличие четкой и логичной структуры;
- качество аналитической работы, проделанной при написании реферата;
- использование адекватных выбранной теме литературных источников;
- самостоятельность, невторичность текста;
- обоснованность сделанных автором реферата выводов, соответствие их поставленной цели;
- отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических, а также фактических ошибок;
- соответствие оформления работы предъявляемым требованиям;
- сдачи реферата в установленный срок.

## **КУРСОВАЯ РАБОТА**

Курсовая работа — самостоятельная учебная и научно-исследовательская работа студента, содержащая систематизированные, критически оцененные сведения по определенной теме; выполнение курсовой работы направлено на закрепление, углубление и обобщение знаний по учебной дисциплине, овладение методами научных исследований, формирования навыков решения аналитических и творческих задач в ходе научного исследования.

Примерный объем курсовой работы должен составлять 25-45 страниц печатного текста.

**Цели выполнения курсовой работы** — систематизация, закрепление, углубление и расширение теоретических знаний и практических умений, полученных студентом по дисциплинам предметной подготовки, самостоятельный анализ определенной информации и выделение в ней главных положений, приобретение навыков логичного и четкого изложения собственной точки зрения, использования основных методов научного исследования, овладение методикой исследования и экспериментирования в рамках избранной темы.

В процессе написания курсовой работы студент должен научиться:

- самостоятельно определять и обосновывать актуальность и цель исследования выбранной темы;
- работать с учебной, научной и периодической литературой по ФК и С ;
- использовать статистический материал для иллюстрации соответствующих теоретических положений;
- аргументировано обосновывать собственную точку зрения по исследуемой проблеме.

Практика показывает, что при подготовке курсовой работы наиболее эффективен такой ее порядок:

1. Выбор темы курсовой работы и ее согласование с преподавателем соответствующего учебного курса; составление предварительного списка литературы;
2. Определение цели и задачи исследования; определение содержательной структуры работы;
3. Составление предварительного плана подготовки курсовой работы и одобрение его научным руководителем;
4. Подбор и изучение литературных источников;
5. Подготовка окончательного плана курсовой работы;
6. Выбор методов исследования;
7. Анализ и обобщение подобранного материала;
8. Проверка соответствия содержания поставленным целям и задачам;
9. Работа над приложениями;
10. Окончательное оформление курсовой работы и сдача на проверку;
11. Анализ замечаний по работе и подготовка к ее защите;
12. Защита курсовой работы.

**Тематика курсовых работ** должна быть актуальной, отвечать учебным задачам дисциплины и направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура направленность «Спортивная тренировка в избранном виде спорта, а также потребностям науки и практики. Актуальность тематики курсовых работ обусловлена научностью, современностью и направленностью на получение студентами навыков самостоятельной творческой работы.

Темы курсовых работ должны быть комплексными, т.е. направленными на решение ряда взаимосвязанных между собой проблем и опираться на теоретический материал, а также на итоги учебной и производственной практик студентов, на результаты, полученные в процессе работы в студенческих научных кружках и научные работы руководителей курсовых работ.

Курсовая работа должна содержать элементы новизны, наряду с фундаментальным аспектом должен быть проведен анализ современного состояния изучаемой проблемы и, при возможности, произведен учет регионального компонента.

Наличие плана курсовой работы позволяет осветить в ней только те

вопросы, которые относятся к теме, обеспечить четкость и последовательность в изложении материала, избежать пробелов и повторений, научно организовать самостоятельный труд, в определенной степени сэкономить так необходимое для студента время.

Для более четкого определения круга вопросов, которые следует рассмотреть, каждый раздел плана можно развернуть на более мелкие пункты (параграфы). При этом нужно помнить, что излишняя перегруженность плана работы множеством вопросов нецелесообразна.

Курсовая работа должна состоять из введения, теоретической части, эмпирической (практической, расчетно-графической) части, заключения, списка использованных источников и приложений (при необходимости). В отдельных случаях, в соответствии с тематикой работы, эмпирическая часть может отсутствовать.

В соответствии с планом курсовая работа начинается с введения.

**Введение** объемом не более двух страниц представляет собой краткий анонс содержания курсовой работы по следующему алгоритму:

- 1) четкое обоснование выбора темы, ее актуальность;
- 2) характеристика степени разработанности темы в отечественной и зарубежной науке;
- 3) цели и задачи курсового исследования;
- 4) объект и предмет исследования курсовой работы;
- 5) теоретическая база исследования: законодательные акты, нормативная документация, научная литература, справочники, словари, интернет-информация по избранной теме;
- 6) представление структуры работы.

В **основной** части курсовой работы дается теоретическая оценка состояния исследуемого вопроса, обосновываются проблемы и направления их решения, высказывается мнение автора и подчеркивается точка зрения специалистов, изучающих эту область науки.

Основой структурирования содержания основной части служит системный подход, когда всякая изучаемая тема (проблема) рассматривается состоящей из элементов (вопросов, подвопросов) с определенными связями между ними, а каждый элемент (или связь) как новая система и так далее до заданного уровня глубины теоретического (научного) погружения. Структурирование по модульному принципу позволяет выдерживать логику, соблюдать систематичность и последовательность, обеспечивать заданный уровень глубины изучения системы в зависимости от интереса и необходимости, потребности и установки.

При выполнении курсовой работы следует помнить о том, что каждый пункт плана должен раскрывать отдельный аспект избранной темы. Структурные разделы работы должны носить логически взаимосвязанный не противоречивый характер. Изложение вопросов осуществляется в примерно равном объеме. В работе не допускаются текстуальные повторения.

Для того чтобы тема курсовой работы была раскрыта, студент должен исходить из следующих основных принципов:

- самостоятельность в обобщении изученного материала;
- оценка различных точек зрения по затронутой проблеме;
- собственное осмысление проблемы на основе теоретических знаний;
- системность, стройность изложения и логическая завершенность работы;
- убедительность и аргументированность авторских суждений;
- оригинальность и нестандартность в освещении проблемы.

В курсовой работе студент должен продемонстрировать уровень своих теоретических знаний, а также умение творчески подходить к осмыслению теоретического материала, увязывать его с практическими аспектами деятельности хозяйствующих субъектов, способность вырабатывать и четко формулировать предложения по использованию концепций и методов в практике работы организаций с целью повышения результативности их деятельности.

В **заключении** подводится итог научного исследования, указывается, с какими трудностями пришлось столкнуться при изложении избранной темы, акцентируется внимание на теоретических положениях, вызвавших особый интерес, выделяются вопросы, имеющие практическую значимость для организации учебно-воспитательного или учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту. Объем заключения составляет около 10% от всего содержания курсовой работы (2-3 страницы).

В библиографическом списке должны быть указаны не менее 25 использованных литературных источников, причем не только учебников и учебных пособий, но и монографий, журнальных и газетных статей, справочников, официальных документов.

При выполнении работы рекомендуется использовать учебные пособия, научные монографии и другие издания, в том числе периодические по ФК и С, методические разработки, нормативные документы всех уровней, опыт отечественных и зарубежных образовательных организаций, личные знания и наблюдения, сведения из средств массовой информации и информационных сетей.

Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

Курсовая работа должна быть выполнена безупречно логично, в полном соответствии со всеми предъявляемыми требованиями, с использованием обширного списка основной и дополнительной литературы.

Курсовая работа по дисциплине готовится к защите в установленные заданием сроки. В дни, определенные руководителем для проверки хода выполнения курсовой работы, студент должен отчитаться о проделанной работе. Курсовая работа может проверяться и утверждаться руководителем частями (разделами, главами, расчетной части и листами графической части).

Завершив курсовую работу по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура направленность «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», студент должен подготовить ее к защите, для чего он готовит выступление, презентацию, наглядную информацию для использования во время защиты.

В тексте выступления студент обосновывает актуальность избранной темы, проводит обзор научных работ по избранной им теме (проблеме), показывает значимость исследования, даст краткий обзор глав курсовой работы и представляет полученные в процессе выполнения работы результаты. Текст выступления должен быть максимально приближен к тексту курсовой работы, поэтому основу выступления составляют введение и заключение, которые используются в выступлении практически полностью. Также практически полностью используются выводы в конце каждой из глав.

Защита курсовой работы по дисциплине происходит после полного выполнения всех требований, установленных заданием, перед руководителем по материалам курсовой работы, включающих пояснительную записку, а также расчетную и графические части.

### **Критерии оценивания курсовой работы**

При выставлении итоговой оценки учитывается качество выполнения курсовой работы и её защиты:

- корректность сформулированных целей и задач работы и соответствие им содержания работы;
- самостоятельность подхода автора к раскрытию темы, в том числе формулировка и обоснование подхода к решению исследовательских проблем;
- логичность и структурированность изложения материала, включая качество введения и заключения, связь и преемственность между частями работы, между теоретическими и практическими аспектами исследования;
- качество проведенного анализа и умение пользоваться методами научного исследования, исходя из современных подходов к исследованию рассматриваемых проблем;
- практическая значимость курсовой работы, в том числе связь теоретических положений, рассматриваемых в работе, с практикой;
- корректность использования источников, соблюдение правил составления списка литературы, актуальность источников, использование источников на иностранных языках;
- соответствие оформления курсовой работы установленным требованиям, аккуратность оформления, отсутствие в тексте орфографических и грамматических ошибок (особенно при использовании специальной терминологии);
- соответствие работы стандартам профессиональной этики.