

**Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
Государственное автономное образовательное учреждение среднего  
профессионального образования  
Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса**

**«РАССМОРЕНО»**

На заседании предметно-цикловой комиссии  
«Физическая культура»  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ О.А. Петрова  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_ Р.Р. Асфандияров  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г

**Методические рекомендации по написанию  
выпускной квалификационной работы**

**Стерлитамак 2022г.**

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ (ДИПЛОМНАЯ) РАБОТА**

Выпускная квалификационная (дипломная) работа (далее ВКР) выполняется студентом самостоятельно, под руководством научного руководителя на 4 курсе очной и заочной формы обучения.

ВКР выполняется в форме дипломной работы объемом 40-45 страниц, компьютерной верстки, напечатанных на принтере, и представляются в переплетенном виде. Написание и защита ВКР является обязательной составной завершающей частью итоговой государственной аттестации выпускников на предмет соответствия их подготовки ФГОС.

Выпускная квалификационная работа студента колледжа физической культуры должна представлять собой законченную разработку, в которой решается актуальная задача в области физической культуры и спорта.

В ней могут быть раскрыты проблемы:

- физического воспитания различных групп населения;
- формирования здорового образа жизни различных групп населения;
- спортивной подготовке в массовом спорте;
- спортивной подготовке в спорте высших достижений и т.д.

В ВКР выпускник должен показать умение самостоятельно ставить задачи, определять варианты их решения, используя для этого адекватные методы исследования, анализировать полученные данные и обобщать их, делать выводы, оформлять текст и иллюстрации к нему. Результаты, полученные в эксперименте, необходимо обрабатывать, используя методы математической статистики.

ВКР должна содержать элемент новизны, выявить его эрудицию, исследовательские навыки, умение мыслить и увязывать теоретические знания с практикой.

**За принятые в дипломной работе решения и достоверность всех данных отвечает студент - автор дипломной работы.**

Тематика ВКР должна быть актуальной, соответствовать современному состоянию и перспективам развития физической культуры и спорта. Она

формируется выпускающей ПЦК, рассматривается и утверждается педагогическим советом колледжа и объявляется студентам не менее чем за год до начала аттестации. Студенту предоставляется право выбора темы выпускной квалификационной работы.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ДИПЛОМНЫХ РАБОТ**

### **Построение и оформление дипломных работ**

Требования к содержанию, объему и структуре выпускной квалификационной работы определяется Стандартом качества на основании ГОС СПО и действующего Положения об итоговой государственной аттестации выпускников учебных заведений, утвержденного федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования, оформление осуществляется на основании п. 6 Стандарта.

Выпускная квалификационная работа являются текстовым документом, на который распространяется действие стандарта ГОСТ 2.105-95 (Общие требования к текстовым документам).

Сложилась определенная структура выпускной квалификационной (дипломной) работы, основными элементами которой в порядке их расположения являются следующие:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Главы (2 главы) основной части. В каждой главе по 2 или 3 параграфа и выводы по каждой главе.
5. Заключение.
6. Список использованных источников.
7. Приложения.

Подлинник выпускной квалификационной (дипломной) работы выполняются с применением печатающих и графических устройств вывода ЭВМ (ГОСТ 2.004).

Основные параметры страницы текста: верхнее и нижнее поле - 20 мм; левое поле - 30 мм; правое поле - 15 мм. Абзацы в тексте начинают отступом, равным 1,25 (допускается абзац, равный 1,27).

В тексте используется шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал - полуторный, режим переноса слов - автоматический. Текст располагается по ширине (формату) с включением переноса слов.

Межстрочный интервал устанавливается так, чтобы на странице размещалось 29-30 строк, включая номер страницы.

**Не разрешается использовать** компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя шрифты разной гарнитуры (**курсив, размер, жирность**).

Листы ВКР нумеруются арабскими цифрами, расположенными сверху, посередине страницы.

Титульный лист включается в общую нумерацию, но номер на нем не ставится.

Заголовки и подзаголовки содержания должны точно соответствовать их формулировке в тексте работы. Недопустимо одно название в содержании и другая формулировка этого же параграфа в тексте работы.

Все заголовки печатаются прописными заглавными буквами. Переносы в заголовках не допускаются. В конце заголовков знаки препинания не ставятся.

Между главой и параграфом, параграфом и текстом делается один пробел.

Если в названии главы и названии параграфа текст располагается в несколько строк, то между строками необходимо соблюдать одинарный интервал.

Между параграфами, параграфом и выводами по главам, выводами по главам и списком цитируемых источников делается два пробела.

Название параграфа, пункта и подпункта записывается с абзацевого отступа. Допускается выделение этих структурных элементов полужирным.

Нельзя печатать заголовок в конце страницы. Если на странице не помещается три строки идущего за заголовком текста, то следует перенести заголовок на следующую страницу.

Каждая глава начинается с новой страницы. Главы и разделы обозначаются арабскими цифрами. Нумерация разделов состоит из номера главы и порядкового номера раздела в главе.

В ВКР должны применяться научные термины, обозначения и определения, установленные соответствующими стандартами, а при их отсутствии - общепринятые в научной литературе. Если в документе принята специфическая терминология, то в конце его (перед списком использованных источников) должен быть перечень принятых терминов с соответствующими разъяснениями. Перечень включают в содержание документа.

В тексте ВКР не допускается:

- применять обороты разговорной речи, профессионализмы;
- применять для одного и того же понятия различные термины, близкие по смыслу (синонимы), а также иностранные слова и термины при наличии равнозначных слов и терминов в русском языке;
- применять произвольные словообразования;
- применять сокращения слов, кроме установленных правилами русской орфографии, соответствующими государственными стандартами, а также в данном документе;
- сокращать обозначения единиц физических величин, если они употребляются без цифр, за исключением единиц физических величин в головках и боковиках таблиц, и в расшифровках буквенных обозначений, входящих в формулы и рисунки.

В тексте документа, за исключением формул, таблиц и рисунков, не допускается:

- применять математический знак минус (-) перед отрицательными значениями величин (следует писать слово «минус»);

- применять без числовых значений математические знаки, например > (больше), < (меньше), = (равно), а также знаки № (номер), % (процент).

Перечень допускаемых сокращений слов установлен в ГОСТ 7.11-2004 и ГОСТ 7.12-93. Если в документе принята особая система сокращения слов или наименований, то в нем должен быть приведен перечень принятых сокращений, который помещают в конце документа перед перечнем терминов.

Условные буквенные обозначения, изображения или знаки должны соответствовать принятым в действующем законодательстве и государственных стандартах.

В документе следует применять стандартизованные единицы физических величин, их наименования и обозначения в соответствии с ГОСТ 8.417. Наряду с единицами СИ, при необходимости, в скобках указывают единицы ранее применявшихся систем, разрешенных к применению. Применение в одном документе разных систем обозначения физических величин не допускается.

В тексте документа числовые значения величин с обозначением единиц физических величин и единиц счета следует писать цифрами, а числа без обозначения единиц физических величин и единиц счета от единицы до девяти - словами.

Примеры.

1 Провести испытания пяти шестов, каждый длиной 5 м.

2 Отобрать 15 спортсменов для участия в эстафете.

Иллюстрации, таблицы, расположенные на отдельных листах, включаются в общую нумерацию страниц.

Все иллюстрации в ВКР именуется рисунками и нумеруются порядковыми номерами. Название иллюстрации располагается под рисунком.

Цифровой материал оформляют в виде таблиц. Все таблицы имеют последовательную нумерацию (рисунки не включаются) и размещаются выше таблицы (например, Таблица 1- без знака № перед цифрой и точки

после нее), далее идет название таблицы, выполняемой строчными буквами по ширине с абзацевым отступом. Название таблицы должно отражать ее содержание, быть точным, кратким.

В работе на таблицы и рисунки необходимо в тексте делать ссылки. Например, показатели объема тренировочной нагрузки спортсменов представлены в таблице 1 (или на рисунке 1). И далее сразу следует таблица или рисунок. **(См. оформление в приложение К)**

Таблицы и рисунки рекомендуется размещать на одной странице без прерываний.

В конце текстового документа необходимо приводить список использованных источников. Список включают в содержание документа, оформляя его в соответствии с ГОСТ 7.1-2003, ГОСТ 7.80-2000 и ГОСТ 7.82-2001.

**Цитирование.** В Стерлитамакском колледже физической культуры при написании ВКР используется цитирование в тексте в виде внутритекстовых ссылок. Ссылки в тексте располагают в круглых скобках в конце предложения, а к данным, расположенным в таблице, в конце таблицы над линией, обозначающей окончание таблицы.

В скобках дается ссылка на источник, подробное название которого указано в списке использованных источников. Сначала указывают инициалы автора через пробел, затем через пробел фамилию, после которой ставится запятая и указывается год издания, например

(А. С. Шапкин, 2018).

Если в ссылке дается указание на нескольких авторов, то они перечисляются через точку с запятой, например

(А. С. Шапкин, 2018; Н. А. Бердяев, 2018).

Если в списке использованных источников несколько работ одного автора, то в ссылке указывают инициалы автора, название источника, год издания, страницу, например

(Ф. Котлер. Маркетинг-менеджмент, 2016, С. 347).

Объем работы должен быть: - 40  $\pm$  5 страниц машинописного текста и включает список использованных источников не менее 30.

Для размещения утверждающих и согласующих подписей составляется титульный лист.

Титульный лист является первой страницей выпускной квалификационной работы и заполняется по строго определенным правилам.

В верхнем поле указывается полное наименование учебного заведения, кафедры, на которой выполнена работа. Подписи. Верхнее поле оформляется кегль – 12.

В среднем поле дается заглавие выпускной квалификационной работы, которое проводится без слова «тема» и в кавычки не заключается.

После заглавия выпускной квалификационной работы помещается шифр из номенклатуры специальности выпускника.

Среднее поле оформляется кегль – 16.

В нижнем поле все остальное.

В нижнем поле указывается место выполнения выпускной квалификационной работы и год ее написания (без слова «год»). Нижнее поле оформляется кегль – 14. **(См. приложение А)**

После титульного листа помещается **ОГЛАВЛЕНИЕ**, в котором приводятся все заголовки выпускной квалификационной работы (кроме подзаголовков, даваемых в подбор с текстом) и указываются страницы, с которых они начинаются. Заголовки оглавления должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать или давать их в другой формулировке, последовательности и соподчиненности по сравнению с заголовками в тексте нельзя. **(См. приложение Б)**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Основные итоги исследования отражаются в выводах.

Что касается выводов, то основные требования к ним следующие:

- выводы должны основываться на фактах, полученных в данном исследовании, и не противоречить им;

- в выводах должны содержаться ответы на задачи исследования и суждение о том подтвердилась ли гипотеза исследования;

- выводы должны обладать научной новизной, доказательностью и практической значимостью.

Искусство оформления выводов заключается в том, чтобы они носили одновременно конкретный и обобщающий характер. Слишком обобщённая, неконкретная формулировка вывода грозит превратить его в общеизвестное положение, а излишнее стремление придать выводу конкретность путём насыщения его фактическим материалом и доказательной аргументацией может превратить его в простую констатацию результатов исследования.

Выводы могут носить не только положительный (подтверждающий), но и негативный (отрицающий) характер.

Выводы могут включать в себя и практические предложения, что повышает ценность теоретического материала. Но такие предложения должны обязательно исходить из круга работ, проведенных лично выпускником и внедренных в практику.

После заключения принято помещать **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.**

Не рекомендуется включать в этот список энциклопедии, справочники, научно-популярные книги, газеты.

**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПУСКНЫМ КВАЛИФИКАЦИОННЫМ  
РАБОТАМ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »**

Выпускная квалификационная работа (ВКР) является важнейшим компонентом в подготовке высококвалифицированных «специалистов». При ее выполнении и защите студенты «демонстрируют», а рецензенты и аттестационная комиссия оценивают следующие умения (требования и критерии оценки):

- 1) выбрать тему по специальности;
- 2) Во ВВЕДЕНИИ сформулировать актуальность выполняемой работы, ее объект и предмет, гипотезу, цель и задачи исследования, описать методики исследования и его организацию (**См. оформление в приложение Е**);
- 3) В ГЛАВЕ 1 (**См. оформление в приложение Ж**); провести литературный поиск и выполнить аналитический обзор по теме исследования на основе изучения не менее 40 литературных источников; при этом, сопоставить различные теоретические и экспериментальные подходы;
- 4) использовать для решения задач адекватные методики, принятые в научных исследованиях по специальности теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры;
- 5) провести констатирующее исследование и описать его результаты в ГЛАВЕ 2;
- 6) подготовить и провести педагогический эксперимент; описать его результаты в ГЛАВЕ 2;
- 7) применить для обработки собственных экспериментальных данных методы математической статистики и умения пользоваться компьютерной техникой;
- 8) проанализировать полученные результаты, сопоставляя их с имеющимися литературными данными (теоретическими и экспериментальными);

9) в ЗАКЛЮЧЕНИЕ формулировать обоснованные и конкретные выводы, соответствующие задачам исследования;

10) корректно делать ссылки на использованную литературу и оформлять список использованных источников (**См. оформление списка в приложение И**), соблюдая полное соответствие текстов ссылок списку использованных источников;

11) в приложении можно привести протоколы и практические рекомендации;

12) составить научный доклад и доложить основные результаты своей работы, точно и лаконично ответить на вопросы и замечания рецензентов и членов аттестационной комиссии;

13) оптимальный объем ВКР «специалистов» составляет  $55\pm 5$  страниц, напечатанных через 1,5 интервала.

## **ПОРЯДОК ЗАЩИТЫ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Основные документы, представляемые в государственную аттестационную комиссию:

- готовая, подписанная автором, научным руководителем, и председателем ПЦК. выпускная квалификационная работа;
- отзыв научного руководителя (**См. приложение Г**)
- рецензия; (**См. приложение Д**)

**Все представляется студентом председателю выпускающей ПЦК за 10 дней до даты защиты.**

Приложение А  
Оформление титульного листа

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СТЕРЛИТАМАКСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, УПРАВЛЕНИЯ И  
СЕРВИСА

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ:  
ДИРЕКТОР ГАПОУ СКФКУиС  
Мусакаев М.Б.

(подпись)

число                      месяц                      год

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ. 49.02.01 «Физическая культура»

Тема выпускной квалификационной работы: «\_\_\_\_\_»

Автор выпускной квалификационной работы: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество, подпись, дата)

№  
группы  
: \_\_\_\_\_

Научный

руководитель: \_\_\_\_\_

(инициалы, фамилия, ученая степень, звание,  
подпись, дата)

Стерлитамак, 2023  
Приложение Б  
Оформление содержания

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |   |
|--|---|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....  | 3 |
| <b>ГЛАВА 1 НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ<br/>ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТЕ</b> |   |
| 1.1 Утомление и выносливость в спорте.....                                       |   |
| 1.2 Физиологические механизмы воспитания выносливости .....                      |   |
| 1.3 Анатомо-физиологические особенности возраста.....                            |   |
| Выводы по первой главе.....  |   |
| <b>ГЛАВА 2 ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ<br/>В СПОРТЕ</b>                        |   |
| 2.1 Методы и средства воспитания выносливости .....                              |   |
| 2.2 Результаты практической работы .....   |   |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....  |   |
| <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....                                    |   |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....  |   |
| Приложение А.....  |   |
| Приложение Б.....  |   |

Примечание. ВВЕДЕНИЕ, ГЛАВА 1 и т.д. печатаются по  
ширине с абзацного отступа.

Приложение Г  
Оформление отзыва

**СТЕРЛИТАМАКСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
УПРАВЛЕНИЯ и СЕРВИСА**

**ОТЗЫВ**  
НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ  
(ДИПЛОМНУЮ РАБОТУ)

Студента (ки) \_\_\_\_\_  
на тему

« \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ »

Руководитель дипломной работы: \_\_\_\_\_

Совпадает ли предметная область дипломной работы со специализацией программы профподготовки?

ДА  НЕТ (Если нет – то работа не допускается к защите)

Соответствует ли предмет и объект исследования поставленной проблеме?

ДА  НЕТ

Соответствует ли структура работы поставленным задачам?

ОПТИМАЛЬНО  ДОСТАТОЧНО  НЕДОСТАТОЧНО

Содержатся ли во введении все необходимые элементы (актуальность, цель, задачи, объект, предмет?)

ДА  НЕТ

Уровень работы:

С нормативными актами и статистическими данными

ОПТИМАЛЬНЫЙ  ДОСТАТОЧНЫЙ  НЕДОСТАТОЧНЫЙ

С монографической и учебной литературой

ОПТИМАЛЬНЫЙ  ДОСТАТОЧНЫЙ  НЕДОСТАТОЧНЫЙ

С периодической печатью

ОПТИМАЛЬНЫЙ  ДОСТАТОЧНЫЙ  НЕДОСТАТОЧНЫЙ

С электронными ресурсами

ОПТИМАЛЬНЫЙ  ДОСТАТОЧНЫЙ  НЕДОСТАТОЧНЫЙ

Теоретический уровень работы

ОПТИМАЛЬНЫЙ  ДОСТАТОЧНЫЙ  НЕДОСТАТОЧНЫЙ

Уровень анализа объекта исследования

ОПТИМАЛЬНЫЙ     ДОСТАТОЧНЫЙ     НЕДОСТАТОЧНЫЙ  
Достаточно ли аргументированы предложения и рекомендации к внедрению

ОПТИМАЛЬНЫЙ     ДОСТАТОЧНЫЙ     НЕДОСТАТОЧНЫЙ

Отвечает ли заключение на все вопросы, поставленные во введении

ДА                       НЕТ

Оформление проекта соответствует требованиям, предъявленным ГОСТ

ДА                       НЕТ

Показательность материалов, вынесенных в качестве приложения

ОПТИМАЛЬНО     ДОСТАТОЧНО     НЕДОСТАТОЧНО

Тема дипломного проекта проработана

ОПТИМАЛЬНО     ДОСТАТОЧНО     НЕДОСТАТОЧНО

Рекомендации по практическому использованию

ДОСТАТОЧНЫ     НЕДОСТАТОЧНЫ

Положительные стороны проекта

---



---



---



---

Соответствует ли проект требованиям, предъявляемым к дипломным проектам по данной программе подготовки?

ДА                       НЕТ

Заслуживает ли студент удостоверения права ведения профессиональной деятельности в сфере управления персоналом современной организации

ДА                       НЕТ

Научный  
руководитель \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество

Ученая степень, звание, должность, место работы

Подпись

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

## Приложение Д

**СТЕРЛИТАМАКСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА**

**РЕЦЕНЗИЯ**  
НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ  
(ДИПЛОМНУЮ РАБОТУ)

Студента (ки) \_\_\_\_\_  
на тему

« \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ »

Руководитель дипломной работы: \_\_\_\_\_

Совпадает ли предметная область дипломной работы со специализацией программы профподготовки?

ДА     НЕТ    (Если нет – то работа не допускается к защите)

Соответствует ли предмет и объект исследования поставленной проблеме?

ДА     НЕТ

Соответствует ли структура работы поставленным задачам?

ОПТИМАЛЬНО     ДОСТАТОЧНО     НЕДОСТАТОЧНО

Содержатся ли во введении все необходимые элементы (актуальность, цель, задачи, объект, предмет?)

ДА     НЕТ

**Уровень работы:**

С нормативными актами и статистическими данными

ОПТИМАЛЬНЫЙ     ДОСТАТОЧНЫЙ     НЕДОСТАТОЧНЫЙ

С монографической и учебной литературой

ОПТИМАЛЬНЫЙ     ДОСТАТОЧНЫЙ     НЕДОСТАТОЧНЫЙ

С периодической печатью

ОПТИМАЛЬНЫЙ     ДОСТАТОЧНЫЙ     НЕДОСТАТОЧНЫЙ

С электронными ресурсами

ОПТИМАЛЬНЫЙ     ДОСТАТОЧНЫЙ     НЕДОСТАТОЧНЫЙ

Теоретический уровень работы

ОПТИМАЛЬНЫЙ                      ДОСТАТОЧНЫЙ                      НЕДОСТАТОЧНЫЙ  
Уровень анализа объекта исследования

ОПТИМАЛЬНЫЙ     ДОСТАТОЧНЫЙ     НЕДОСТАТОЧНЫЙ  
Достаточно ли аргументированы предложения и рекомендации к внедрению

ОПТИМАЛЬНЫЙ     ДОСТАТОЧНЫЙ     НЕДОСТАТОЧНЫЙ

Отвечает ли заключение на все вопросы, поставленные во введении

ДА                       НЕТ

Оформление проекта соответствует требованиям, предъявленным ГОСТ

ДА                       НЕТ

Показательность материалов, вынесенных в качестве приложения

ОПТИМАЛЬНЫЙ     ДОСТАТОЧНО     НЕДОСТАТОЧНО

Тема дипломного проекта проработана

ОПТИМАЛЬНЫЙ     ДОСТАТОЧНО     НЕДОСТАТОЧНО

Рекомендации по практическому использованию

ДОСТАТОЧНЫ     НЕДОСТАТОЧНЫ

Положительные стороны проекта

---



---



---

Недостатки:

---



---



---

Соответствует ли проект требованиям, предъявляемым к дипломным проектам по данной программе подготовки?

ДА                       НЕТ

Оценка за ВКР \_\_\_\_\_

Рецензент \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество

Ученая степень, звание, должность, место работы

Подпись

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## Приложение Е

## Оформление введения

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность. Физическая культура и .....состояние здоровья.

Анализ научно-методической литературы показал противоречие ....

Этим обусловлена актуальность и выбор темы нашего исследования.

**Цель исследования:**

**Объект исследования:**

**Предмет исследования:**

**Гипотеза исследования:**

**Задачи исследования.**

В соответствии с целью и гипотезой были поставлены следующие задачи:

Для решения поставленных задач, проверки гипотезы были использованы **методы** научно-педагогического исследования:

1. Анализ научно-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование и оценка уровня
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.



Организация исследования. Наше исследование проходило в период с \_\_\_\_ 20\_\_ года по \_\_\_\_ 20\_\_ года и проходило в два этапа.

Первый этап исследования (промежуток времени) заключался в .....

Второй этап исследования (промежуток времени). Педагогический эксперимент проведен в \_\_\_\_ \_\_\_\_ города Республики Башкортостан. Была выбрана группа ..... в \_\_\_\_ человек (\_\_\_\_ девочек, \_\_\_\_ мальчиков), отнесенных к экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группам по \_\_\_\_ детей в каждой.

В процессе педагогического исследования..... Эти изменения мы видим в таблице 2,3, 4, и 5, а так же рисунках 1,2,3,4.

Из таблицы 1 и рисунка 1 мы видим, что ...

Можно сделать вывод, что...

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ (по центру с новой страницы)**

**Пишется по задачам исследования**

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

(по центру с новой страницы) (См. оформление в приложение И)

**ПРИЛОЖЕНИЯ** (по центру с новой страницы)**Приложение А****Приложение Б****Приложение Ж****Оформление списка использованных источников**

В соответствии с ГОСТ 7.80 — 2000 Библиографическая запись. Заголовок и ГОСТ 7.1— 2003 Библиографическая запись. Библиографическое описание.

При описании библиографического описания перед знаками — двоеточие (:), точка с запятой (;) и знаками (/); (//) до знака и после него ставятся пробелы.

После двоеточия описание пишется с маленькой буквы.

**Книги. Однотомные издания****Книги с 1 автором**

1. Гончар, И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания : учебник / И.Г. Гончар. — Минск : Четыре четверти : Экоперспектива, 1998.-350 с.
2. Павлов, С.Е. Адаптация / С.Е. Павлов. — М.: Паруса, 2000. — 282 с.
3. Фомин, Н.А. Основы возрастной физиологии спорта : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 2 / Н.А. Фомин. — Челябинск : Челябинский рабочий, 1975. — 193 с.

**Книги с 2 авторами**

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. — 519 с.
2. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. — М.: Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М. : Академия, 2000. — 476 с.

## Книги с 3 авторами

1. Лабунская, В.А. Психология затрудненного общения. Теория. Методы. Диагностика. Коррекция : учеб. пособие / В.А. Лабунская, К.А. Менджерицкая, Е.Д. Бреус. — М.: Академия, 2001. — 286 с.

2. Холодов, Ж.К. Легкая атлетика в школе : пособие для учителя / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : Просвещение, 1993. — 129 с.

3. Щебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников : учеб. Пособие / В.Н. Щебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. — 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2000. - 172 с.

**Описание книг под заглавием**

## Книги с 4 авторами

1. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов : учеб. пособие / В.А. Лисовский, СП. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко. — М.: Советский спорт, 2001.- 319 с.

2. Морфо-функциональные константы детского организма : справочник / В.А. Доскин, Х. Келлер, Н.М. Мураенко, Р.В. Тонкова-Ямпольская. — М. : Медицина, 1997. — 287 с.

## Книги с 5 и более авторами

1. Нейрогуморальная регуляция и двигательная активность при старении / А.П. Амвросьев, А.П. Кирилюк, Л.М. Лобанок и др. — Минск : Наука и техника, 1984. — 200 с.

## Книги с редактором

1. Теория и организация адаптивной физической культуры : Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры : учебник / под ред. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002. — 447 с.

2. Агафонова, Н. Н. Гражданское право : учеб. пособие для вузов / Н. Н. Агафонова, Т. В. Богачева, Л. И. Глушкова ; под. общ. ред. А. Г. Калпина ;

авт. вступ. ст. Н. Н. Поливаев ; М-во общ. и проф. образования РФ, Моск. гос. юрид. акад. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М. : Юристъ, 2002. - 542 с.

3. Бахвалов, Н. С. Численные методы : учеб. пособие для физ.-мат. специальностей вузов / Н. С. Бахвалов, Н. П. Жидков, Г. М. Кобельков ; под общ. ред. Н. И. Тихонова. - 2-е изд. - М. : Физматлит : Лаб. базовых знаний ; СПб.: Нев. диалект, 2002. - 630 с.

#### Сборники

1. Здоровье нации : сб. материалов междунар. науч. конгр. «Оздоровительные, социально-психологические и нравственные аспекты физической культуры спорта и туризма». — М.: Изд-ль А.Н. Жуков, 1997.- 191с.

2. Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры : Вып. 4. Ч. 1. Совершенствование системы подготовки спортсменов / под ред. А.И. Федорова, С.Б. Шармановой; УралГАФК. — Челябинск, 2000. — 178 с.

3. Педагогические инновации по педагогике, физической культуре, спорту и туризму : сб. материалов 5-ой регион, науч. метод. конф. молодых ученых / под ред. А.Я. Наина, В.Г. Камалетдинова; УралГАФК. — Челябинск, 2000. — 172 с.

#### Автореферат

1. Воропаева Е.В. Динамика работоспособности в пулевой стрельбе и способы ее оптимизации : автореф. дис. канд. пед. наук / Е.В. Воропаева; РГАФК. — М., 2002. — 24 с.

#### Диссертации

Белозеров, И. В. Религиозная политика Золотой Орды на Руси в XIII-XIV вв. : дис. ... канд. ист. наук / И. В. Белозеров. - М., 2002. - 215 с.

Вишняков, И. В. Модели и методы оценки коммерческих банков в условиях неопределенности : дис. ... канд. экон. наук / И. В. Вишняков. - М., 2002. - 234 с.

### Препринты

1. Гольдштейн Р. Взаимодействие удаленных трещин и формирование структур разрушения: препринт № 179 / Р. Гольдштейн, А. В. Канцов ; АН СССР, Ин-т проблем механики. — М.: 1981 .-66 с.

### Законодательные материалы

#### Запись под заголовком

Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации : офиц. текст. - М. : Маркетинг, 2001 .-39 с.

Российская Федерация. Законы. О воинской обязанности и военной службе : федер. закон : [принят Гос. Думой 6 марта 1998 г. : одобр. Советом Федерации 12 марта 1998 г.]. - [4-е изд.]. - М.: Ось-89, 2001. - 46 с.

Российская Федерация. Законы. Семейный кодекс Российской Федерации : [федер. закон : принят Гос. Думой 8 дек. 1995 г. : по состоянию на 3 янв. 2001 г.]. - СПб. : Victory : Стаун-кантри, 2001. - 94 с.

### Патентные документы

1. Пат. 2187888 Российская Федерация, МПК7 Н 04 В 1/38, Н 04 J 13/00. Приемопередающее устройство / Чугаева В.И.; заявитель и патентообладатель Воронеж, науч.-ислед. Ин-т связи. - №2000131736/09; заявл. 18.12.00, Бюл. №23 (2 ч.).— 3 с.: ил.

### Депонированные научные работы

1. Разумовский В.А. Управление маркетинговыми исследованиями в регионе / В.А. Разумовский, Д.А. Андреев; Ин-т экономики города. — М., 2002. — 210 с. : схемы. — Деп. в ИНИОН Рос. акад. наук 15.02.02, № 139876.

### Статьи из сборников

#### с 1 автором

1. Кузьмин А.М. О критериях профессиональной воспитанности студентов / А.М. Кузьмин // Педагогические инновации по педагогике,

спорту и туризму : сб. материалов / под ред. А.Я. Наина, В.Г. Камалетдинова ; УралГАФК. — Челябинск, 2000. — С. 43-44.

с 2 авторами

1. Чепик В.Д. Структура рабочих мест и сфера труда специалистов по физической культуре / В.Д. Чепик, А.Г. Киршук // Здоровье нации : сб. материалов междунар. науч. конгр. — М., 1997. - С. 165-168.

с 3 авторами

1. Аминов Р.Х. Оптимизация учебной и самостоятельной работы студентов-боксеров / Р.Х. Аминов, Г.И. Никитин, П.Ю. Галкин // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в вузах физической культуры : материалы сообщ. регион. науч.-метод. конф. / УралГАФК. - Челябинск, 1999. —Вып. 9. - С 124-126.

с 4 и более авторами

1. Оптимизация начального обучения технике лыжных ходов на основе формирования однородных учебных групп / П.Н. Севостьянов, В.А. Колупаев, А.В. Окишор, В.В. Винантов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры : сб. науч. тр. / под ред. А.И. Федорова, СБ. Шармановой; УралГАФК. —Челябинск, 2000. — Вып. 4. Ч. 1. Совершенствование системы подготовки спортсменов. — С.120—123.

### **Статьи из журналов**

с 1 автором

1. Костенок П.И. Минимизация рисков в ходе занятий физическими упражнениями со школьниками / П.И. Костенок // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 10. — С. 17—19.

с 2 авторами

1. Смоленский А.В. Внезапная смерть в спорте, мифы и реальность / А.В. Смоленский, Б.Г. Любина // Теория и практика физической культуры. - 2002. — № 10. — С. 39—42.

с 3 авторами

1. Любомирский Л.Е. Функциональные возможности двигательной системы детей и подростков с разным уровнем физической тренированности / Л.Е. Любомирский, Д.П. Букреева, Р.М. Васильева // Физиология человека. — 1997. — Т. 23, № 6. — С. 69—76.

с 4 авторами и более

1. Физиологические резервы газотранспортной функции крови при кратковременных физических динамических нагрузках / А.О. Иванов, В.В. Горанчук, В.И. Шостак, Н.И. Косенков // Физиология человека. — 1997. — Т. 23, № 6. — С. 77—82.

#### Официальные материалы из газет

1. Российская Федерация. Правительство. О Государственной хлебной инспекции при Правительстве Российской Федерации: Постановление Правительства Рос. Федерации // Рос. газ. — 1997. — 26 нояб. — С. 7.

2. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон о внесении изменений и дополнений в Семейный кодекс Российской Федерации // Рос. газ. — 1997. — 19 нояб. — С. 4.

#### Электронные ресурсы

##### Ресурсы локального доступа

##### Под автором

1. Даль, Владимир Иванович. Толковый словарь живого великорусского языка Владимира Даля [Электронный ресурс] : подгот. по 2-му печ. изд. 1880-1882 гг. - Электрон, дан. - М. : АСТ [и др.], 1998. - 1 электрон, опт. диск (CD-ROM); 12 см + рук. пользователя (8 с.)

2. Сидыганов, Владимир Устинович. Модель Москвы [Электронный ресурс] : электрон, карта Москвы и Подмосковья / Сидыганов В. У., Толмачев С. Ю., Цыганков Ю. Э. - Версия 2.0. - Электрон, дан. и прогр. - М. : FORMOZA, 1998. - 1 электрон, опт. диск (CD-ROM); 12 см.

3. Цветков, Виктор Яковлевич. Компьютерная графика : рабочая программа [Электронный ресурс] : для студентов заоч. формы обучения

геодез. и др. специальностей / В. Я. Цветков. -Электрон, дан. и прогр. - М. : МИИГАиК, 1999. - 1 дискета.

#### Под заглавием

1. Александр и Наполеон [Электронный ресурс] : История двух императоров / Музей-панорама «Бородинская битва», Интерсофт. - Электрон, дан. - М. : Интерсофт, сор. 1997. - 1 электрон, опт. диск (CD-ROM): зв., цв.12 см.

2. Атлас-98 [Электронный ресурс] : 3D : самый подроб. полностью трехмер. атлас мира. -Электрон, дан. и прогр. - [Б. м.], 1998. - 1 электрон, опт. диск (CD-ROM): зв., цв.; 12 см.

3. Большой толковый словарь английского и русского языков [Электронный ресурс] : 2 в 1. - Электрон, дан. и прогр. - Macclesfield (UK) : Europa House, [1999?]. - 1 электрон, опт. диск (CD-ROM).

4. Internet шаг за шагом [Электронный ресурс] : [интерактив, учеб.]. - Электрон, дан. И прогр. - СПб.: Питер Ком, 1997. - 1 электрон, опт. диск (CD-ROM).

#### Ресурсы удаленного доступа

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] / Центр информ. технологий РГБ ; ред. Власенко Т. В. ; Web-мастер Козлова Н. В. - Электрон, дан. - М. : Рос. гос. б-ка, 1997. - Режим доступа : <http://www.rsl.ru>, свободный.

2. Электронный каталог ГПНТБ России [Электронный ресурс] : база данных содержит сведения о всех видах лит., поступающей в фонд ГПНТБ России. - Электрон, дан. (5 файлов, 178 тыс. записей). - М., [199—]. - Режим доступа : <http://www.gpntb.ru/win/search/help/el-cat.html>

3.

## Приложение К

**Оформление графического материала (оформление таблиц)**

Таблица 3 - Характер профессионального интереса и склонности к педагогической деятельности, баллы

(по ширине с абзацным отступом, межстрочный интервал - одинарный)

| Показатели               | Контрольная группа |                 | Экспериментальная группа |                 |
|--------------------------|--------------------|-----------------|--------------------------|-----------------|
|                          | до экспер-та       | после экспер-та | до экспер-та             | после экспер-та |
| Профессиональный интерес | 24,2               | 26,2            | 24,02                    | 28,88           |
| эмоциональный            | 6,4                | 7,45            | 6,5                      | 7,64            |
| мотивационный            | 6,0                | 6,43            | 5,82                     | 6,92            |
| интеллектуальный         | 5,92               | 5,92            | 5,88                     | 7,28            |
| волевой                  | 5,88               | 6,4             | 5,82                     | 7,04            |
| Склонность               | 96,1               | 100,8           | 96,21                    | 105,18          |

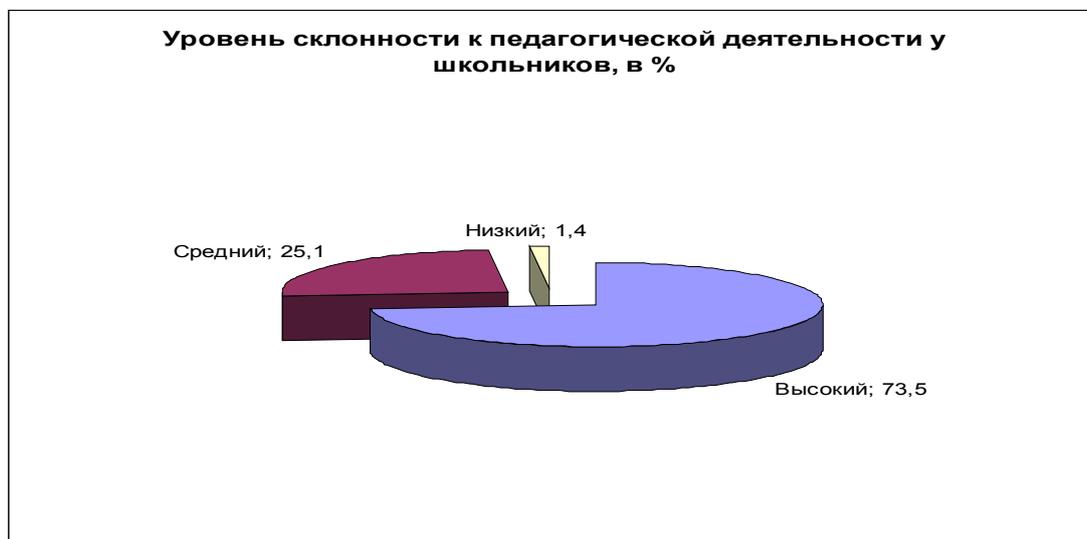
**Оформление диаграмм**

Рисунок 3 - Уровень склонности к педагогической деятельности у школьников в % (по центру)

### Оформление гистограмм

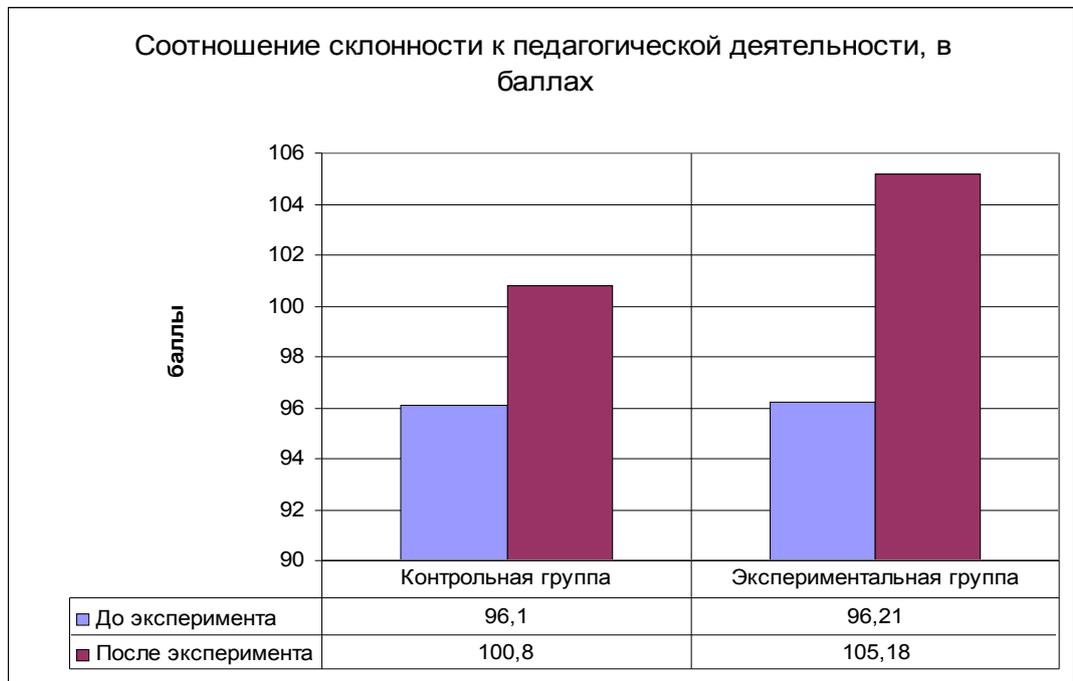


Рисунок 4 - Уровень склонности к педагогической деятельности в баллах (по центру)

### Оформление графика

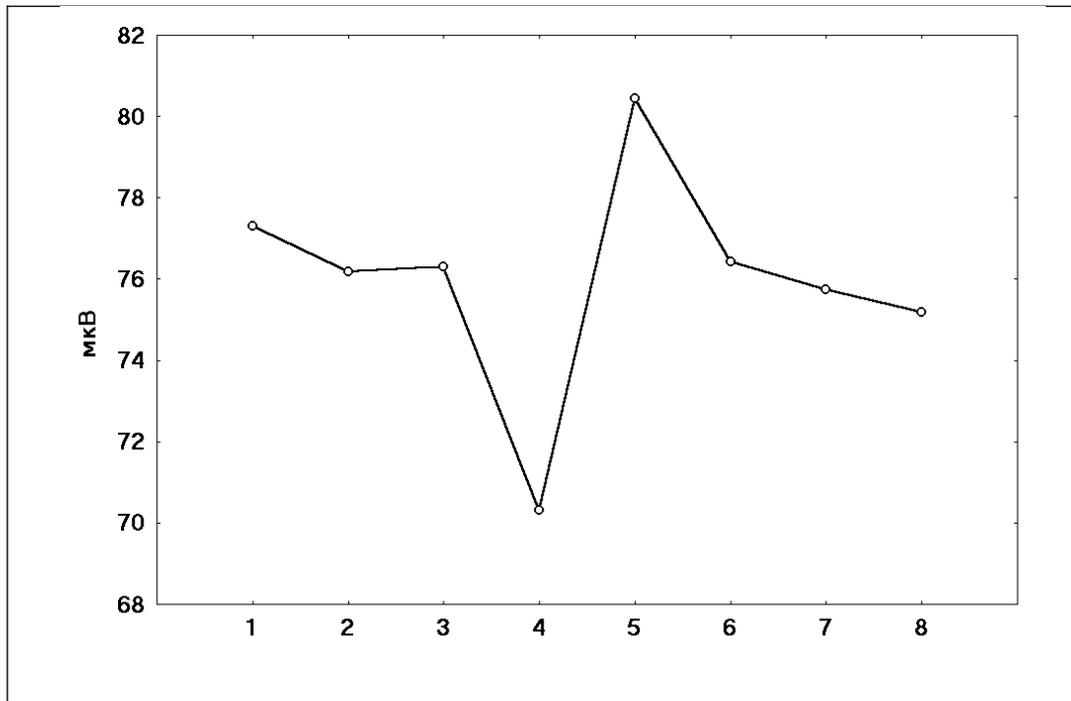


Рисунок 7 - Динамика изменения амплитуды ЭРГ в ходе эксперимента с произвольной задержкой дыхания.

По оси абсцисс – амплитуда ЭРГ (мкВ).

По оси ординат – номера проб: 1-3 – исходное состояние; 4 – проба на пике ПЗВД; 5-8 – восстановление.