



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Московской области**

«Училище (техникум) олимпийского резерва №4»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1.
от «29» августа 2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ МО «УОР №4»

Т.Г.Подорожная

2019 г.

**Методические рекомендации
по организации выполнения и защиты
выпускной квалификационной работы**

го Чехов 2019

Рекомендации по организации выполнения и защиты выпускной квалификационной работы

Составители: Зюбина Е.В. ГБПОУ МО «УОР № 4»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии
(Протокол № 1 от «28» августа.2019 г.)

Согласовано на заседании Педагогического совета
(Протокол № 1 от «29» августа.2019 г.)

Составитель:

Зюбина Е.В.. –заместитель директора по учебно-воспитательной работе, преподаватель 1 категории.

Методическое пособие разработано в помощь студентам, преподавательскому составу ГБПОУ МО «УОР № 4» для выполнения и защиты выпускной квалификационной работы в ГБПОУ МО «УОР № 4».

Методические рекомендации составлены в соответствии с письмом Минобрнауки России от 20 июля 2015 г. N 06-846, положением по организации выполнения и защите выпускной квалификационной работы в ГБПОУ МО «УОР №4».

Методические рекомендации содержат общие требования к написанию, оформлению дипломной работы и дипломного проекта, практические советы по выполнению введения, основной части, заключения, по написанию отзыва, рецензии, а также критерии оценивания качества и процесса защиты ВКР.

Методические рекомендации предназначены для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения, а также для использования на занятиях

"Основы исследовательской деятельности", на индивидуальных консультациях научными руководителями ВКР.

Содержание

1.	Общие положения	5
2.	Термины и определения	6
3.	Обозначения и сокращения	7
4.	Определение темы выпускной квалификационной работы	8
5.	Общие требования к написанию выпускной квалификационной работы	9
6.	Рецензирование выпускной квалификационной работы	14
7.	Допускаемые сокращения	15
8.	Правила составления библиографических описаний	17
9.	Ссылки на литературу авторов, используемую в работе	17
10.	Требования к оформлению списка литературы	18
11.	Приложения	21

Уважаемые выпускники!

Наступил последний год Вашего обучения в училище! Расставаясь со своим любимым учреждением, Вы оставляете о себе добрую память, а также свой многострадальный труд – ВКР! Мы уверены, что выпускная квалификационная работа продемонстрирует Вашу готовность к самостоятельной работе в педагогической сфере деятельности.

Училище всегда будет гордиться Вашими успехами на ниве просвещения! Выполняя ВКР, Вы сможете расширить свои теоретические и практические знания по своей будущей специальности, такой как:

49.02.01 Физическая культура

У Вас имеется прекрасная возможность продемонстрировать:

- полученные на различных видах практики *теоретические и практические знания* при решении конкретных профессиональных задач;
- насколько Вы овладели *методикой исследования* при решении разрабатываемых в Вашей работе вопросов;
- приобретённые *навыки систематизации, формулировки выводов и обобщений* по результатам выполненной работы;
- овладение *опытом публичного выступления*.

Предлагаемые рекомендации окажут Вам помощь в выполнении ВКР!

Настоящие рекомендации составлены на основе Положения об организации выполнения и защите выпускной квалификационной работы (далее – ВКР) в ГБПОУ МО «УОР №4». Поэтому каждому студенту, прежде всего, необходимо ознакомиться с вышеназванным Положением.

1. Общие положения

1.1. В соответствии с ФГОС СПО выпускная квалификационная работа является обязательной частью государственной итоговой аттестации (далее - ИГА). ИГА включает подготовку и защиту ВКР (дипломной работы, дипломного проекта).

1.2. Цель защиты ВКР - установление соответствия результатов освоения студентами образовательных программ СПО соответствующим требованиям ФГОС СПО.

1.3. К ИГА допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план или индивидуальный учебный план по осваиваемой образовательной программе СПО.

1.4. Необходимым условием допуска к ИГА (подготовке и защите ВКР) является представление документов, подтверждающих освоение обучающимися общих и профессиональных компетенций при изучении теоретического материала и прохождении практики по каждому из основных видов профессиональной деятельности.

1.5. Подготовка и защита ВКР способствует систематизации, расширению освоенных во время обучения знаний по общепрофессиональным дисциплинам, профессиональным модулям и закреплению знаний выпускника по специальности при решении разрабатываемых в выпускной квалификационной работе конкретных задач, а также выяснению уровня подготовки выпускника к самостоятельной работе и направлены на проверку качества полученных обучающимися знаний и умений, сформированности общих и профессиональных компетенций, позволяющих решать профессиональные задачи.

1.6 Координационную деятельность по закреплению за студентами тем выпускных квалификационных работ с предметной (цикловой) комиссией и конкретным научным руководителем осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

1.7 Учебная часть устанавливает сроки периодического отчета студентов по выполнению выпускной квалификационной работы.

1.8 Законченная, оформленная и подписанная автором работа предоставляется научному руководителю. Научный руководитель подписывает ее и с письменной аннотацией направляет председателю предметной цикловой комиссии. Председатель предметной цикловой комиссии на основании представленных материалов решает вопрос о допуске студента к процедуре предзащиты.

1.9 Предзащита выпускных квалификационных работ организуется учебной частью не позднее, чем за 4 недели до государственной аттестации. Предзащита проводится в присутствии администрации, научных руководителей, председателей предметных цикловых комиссий, студентов. После прохождения предзащиты и доработки замечаний выпускная квалификационная работа представляется в учебную часть, но не позднее, чем за 2 недели до защиты. Квалификационные работы не прошедшие процедуру предзащиты к защите не допускаются.

1.10 Выпускная квалификационная работа направляется учебной частью в государственную аттестационную комиссию (далее ГАК) для публичной защиты.

1.11 Выпускные квалификационные работы после защиты хранятся в архиве училища 5 лет. Автору разрешается, по его желанию, снять копию со своей работы. При необходимости передачи работы заинтересованным учреждениям для внедрения в практику с нее снимается копия.

2. Термины и определения

В настоящем пособии применены следующие термины с соответствующими определениями:

2.1. Выпускная квалификационная работа (ВКР): Законченное исследование на заданную тему по профессиональной образовательной программе СПО, написанное лично автором под руководством руководителя

работы, содержащее элементы научного исследования и свидетельствующее об умении автора работать с литературой, обобщать и анализировать фактический материал, демонстрирующее владение общими и профессиональными компетенциями, приобретенными при освоении профессиональной образовательной программы. ВКР обозначает подготовленность к самостоятельной практической работе в соответствии с полученной квалификацией.

2.2. Научный руководитель работы: специалист в профессиональной области, в рамках которой определена тема ВКР, обладающий высокой квалификацией и надлежащей педагогической компетенцией (наличие специального образования или документа о повышении квалификации в физкультурно-спортивной и педагогической сфере).

2.3. рецензент: специалист по профилю темы рецензируемой ВКР, определяющий на основании ее содержания уровень выполнения требований к подготовке специалиста, который не обязательно является сотрудником УОРТО.

3. Обозначения и сокращения

В настоящем пособии применяются следующие обозначения и сокращения:

ВКР – выпускная квалификационная работа.

СПО – среднее профессиональное образование.

ГЭК – Государственная экзаменационная комиссия.

ФГОС – Федеральный государственный образовательный стандарт.

ИГА – итоговая государственная аттестация.

ГБПОУ МО «УОР»4» – Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва №4».

ПЦК – предметная цикловая комиссия.

4. Определение темы выпускной квалификационной работы

4.1. Темы ВКР должны отвечать современным требованиям развития физической культуры, педагогики и психологии, образования, иметь практико-ориентированный характер.

Обучающемуся предоставляется право выбора темы ВКР, в том числе предложения своей тематики с необходимым обоснованием целесообразности ее разработки для практического применения. При этом тематика ВКР должна соответствовать содержанию одного или нескольких профессиональных модулей, входящих в образовательную программу СПО.

4.2. Перечень тем разрабатывается преподавателями и обсуждается на заседаниях предметно - цикловых комиссий.

Для подготовки ВКР студенту назначается руководитель и, при необходимости, консультанты.

4.3. Экспертиза на соответствие требованиям ФГОС, разработанных заданий на ВКР, основных показателей оценки результатов выполнения и защиты работ, осуществляется на заседании педагогического совета училища.

4.4. Выполненная выпускная квалификационная должна иметь актуальность, новизну и практическую значимость.

Выполненная выпускная квалификационная работа в целом должна:

- соответствовать разработанному заданию;
- включать анализ источников по теме с обобщениями и выводами, сопоставлениями и оценкой различных точек зрения;
- продемонстрировать требуемый уровень общенаучной и специальной подготовки выпускника, его способность и умение применять на практике освоенные знания, практические умения, общие и профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС СПО.

4.5. ВКР выполняется выпускником с использованием собранных им лично материалов, в том числе, в период прохождения преддипломной практики, а также работы над выполнением курсовой работы.

4.6. При определении темы ВКР следует учитывать, что ее содержание может основываться:

- на обобщении результатов выполненной ранее обучающимся курсовой работы, выполненной в рамках соответствующего профессионального модуля;

- на использовании результатов выполненных ранее практических заданий.

Выбор темы ВКР обучающимся осуществляется до начала производственной практики (преддипломной), что обусловлено необходимостью сбора практического материала в период ее прохождения.

5. Общие требования к написанию выпускной квалификационной работы

5.1. Основными видами выпускной квалификационной работ могут быть:

- теоретические работы (основанные на теории, относящиеся к вопросам теории). В этих работах студенты проявляют умение анализировать, критически оценивать информацию, получаемую из литературных источников. На основе анализа делаются обобщения и теоретические выводы по работе, объем теоретической работы должен составлять не менее 60 стр.;

- экспериментальные работы (основанные на проведении опытов, на экспериментах). Работы предполагают изучение литературных источников по теме, овладение методикой научного исследования, обоснование и проведение экспериментов, изложение собственных результатов исследования, формулирование по работе выводов и практических

рекомендаций, объем экспериментальной работы должен составлять не менее 50 стр.

5.2. Выполняемая работа должна иметь следующую структуру:

Титульный лист (приложения 1).

Оглавление – в нём согласно тексту работы излагается содержание работы по главам и разделам с указанием страниц (приложение 2).

Введение (2-3 стр.) – в нем кратко излагается актуальность работы для физкультурно-спортивной практики, современное состояние изучаемой проблемы. Акцентируется внимание на нерешенных проблемах. На основании этого формулируются цель исследования, объект исследования, предмет исследования, гипотеза работы.

Глава 1. Состояние вопроса (15-20 стр.) – в этой главе проводится анализ данных литературы по вопросам, рассматриваемым в выпускной квалификационной работе. Необходимо использовать учебники, руководства, монографии, лекции, авторефераты диссертаций, статьи из научных журналов и т.д.

До составления обзора литературы необходимо еще раз определить ключевые понятия по теме исследования, сверить их с современными понятиями. При условии нахождения существенных расхождений в понятийном аппарате студент должен дать соответствующие разъяснения.

Обзор литературы по материалам должен включать не менее 30 источников (для теоретической работы - не менее 40 источников).

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования (15-20 стр.) – глава должна содержать сведения о количестве обследуемых, их возрасте, указываются пол и спортивная квалификация. Излагается организация и содержание проводимых исследований (например, этапы урока физкультуры или тренировочного процесса; нагрузки, которые выполняют обследуемые и т.д.).

В тех случаях, когда проводится педагогический эксперимент, следует подробно остановиться на его особенностях, принципах комплектования

контрольной и экспериментальной групп. Если методики, которые используются в работе, общеизвестны, то указываются только исследуемые показатели, авторы или источники, в которых эти методики изложены. Малоизвестные, оригинальные методики необходимо описывать подробно. После описания методик следует указать, в какие периоды замерялись исследуемые показатели (до нагрузки, в процессе нагрузки, в период восстановления и т.д.). Обязательно отмечаются используемые методы математической обработки полученных результатов.

Глава 3. Результаты исследования и выводы (20 стр.) – приводятся данные, которые были получены в ходе экспериментальной работы. Текстовые материалы дополняются таблицами, графиками, рисунками. В текстовой части подробно излагается содержание проделанной работы, анализируются и описываются полученные результаты. Сравнивая исследуемые показатели, необходимо акцентировать внимание на различиях между первичными и последующими измерениями или различиях между группами (во сколько раз, на сколько процентов). В тексте автор оперирует только показателями, полученными в результате обработки цифрового материала. Первичные результаты исследований оформляются в виде протоколов, которые выносятся в приложения. Обсуждаются результаты собственных исследований и сопоставляются с данными других исследований. Формулируется подтверждение или опровержение рабочей гипотезы. Итоги проделанной работы представляются в виде отдельных лаконичных выводов. Как правило, количество выводов должно быть не менее количества поставленных в работе задач.

Выводы (1-2 стр.) – формулируются кратко и четко, в соответствии с поставленными задачами, на основании достоверных различий между фактическими данными.

Практические рекомендации – описываются конкретные рекомендации для использования в практике физической культуры и спорта полученных результатов исследования.

Список литературы – включает библиографическое описание литературных источников, использованных автором. Нельзя приводить источники, на которые нет ссылок в тексте, или не указывать в списке цитируемые в работе источники. Количество источников не менее 30.

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Согласно ГОСТ, библиографическое описание включает несколько расположенных в определенной последовательности обязательных элементов: сведения об авторах, заглавие (название), сведения об издании, выходные данные, количественные характеристики.

Приложения. В этом разделе помещается вспомогательный материал несущий дополнительную полезную информацию по содержанию работы (таблицы, протоколы наблюдений и т.п.).

5.3. Выпускная квалификационная работа должна быть выполнена в печатном виде на листах бумаги формата А4 (размер 297x210 мм).

Размер основного шрифта – 14 (обычный), размер шрифта заголовков – 14 (жирный), написание прописными буквами. Тип шрифта – TimesNewRoman.

Печать через 1,5 интервала, односторонняя. Форматирование по ширине страницы, с использованием автоматической расстановки переносов. Страница работы должна иметь поля: левое – 30 мм, верхнее – 25 мм, правое – 10 мм, нижнее – 25 мм. Расстояние между последней строкой текста и последующим заголовком и последующим текстом не должно превышать 15 мм. Нумерация листов (страниц) текста, списка литературы и приложений, входящих в состав работы, должна быть сквозная (внизу по правому краю страницы). Первой страницей (листом) является титульный лист – на нем номер не ставится. На следующей странице ставится цифра «2» и т.д.

5.4. Титульный лист выпускной квалификационной работы содержит основные сведения о ней. Пример заполнения и компоновки титульного листа квалификационной работы представлены в приложении 1 и 2.

5.5. Заглавным является лист (страница), на которой располагается содержание работы. Пример оформления заглавного листа приведен в приложении 3.

5.6. Последующие страницы работы, содержащие информацию в виде текста, таблиц, рисунков, фотографий и др. выполняются на стандартных листах А₄.

5.7. Допускаются подчеркивание и курсив. Жирным шрифтом можно выделять только название глав.

5.8. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы пишется сокращенно, в скобках и без знака «№». Например: (рис.3; табл. 4; с. 15).

5.9. Таблицы должны иметь номер и название, определяющее их тему и содержание. Сокращения в заголовках не допускаются. При оформлении таблицы пишется слово "Таблица" и проставляется ее порядковый номер арабскими цифрами (с правой стороны листа). Знак «№» (номер) не ставится. Ниже по центру дается название. Точка в конце названия не ставится. Нумерация должна быть сквозной через всю работу.

Если таблица не умещается на стандартном листе бумаги, ее можно давать с продолжением на следующей странице, где пишется "Продолжение таблицы 2" или "Окончание таблицы 2". Название таблицы на новой странице не повторяется. В начале таблицы под «шапкой» делается дополнительная графа с номерами столбцов. Такая же графа дается на следующей странице, где продолжается таблица. При наличии в таблице измеряемых величин, они обязательно указываются в соответствии с общепринятыми сокращениями, либо в каждом из столбцов, в скобках или через запятую, либо в названии таблицы. В графах таблицы нельзя оставлять свободные места.

5.10. Структура оформления иллюстрации (рисунок, график функции и т.п.) должна быть следующей:

- изображение иллюстрации в виде: схемы, графика и т.п.;
- подрисовочный текст (если он необходим).

- надпись Рисунок и порядковый номер арабскими цифрами (Рисунок 1);
- наименование иллюстрации.

Иллюстрации, фотографии и таблицы, выполненные на листах меньшего чем А₄ формата или на прозрачном носителе, следует плотно наклеивать на листы белой бумаги формата А₄.

В конце названия или подрисовочного текста иллюстрации точки не ставят. Нумерация иллюстраций сквозная.

5.11. После оформления всех разделов работы её текст аккуратно переплетается. Для переплета выпускной квалификационной работы необходимо использовать жесткие обложки или специальные папки для дипломных проектов.

5.12. Демонстрационный материал должен отвечать требованиям наибольшей наглядности и удобства изложения материала, он выполняется с использованием мультимедийных компьютерных средств демонстрации. Демонстрационный материал по своим габаритам, яркости, а так же четкости использования должен свободно просматриваться с расстояния 3-3,5 м. Наименование демонстрационного материала помещается над изображением. Размеры шрифтов заголовков и надписей принимаются одинаковыми: от 20 до 40 мм. В качестве демонстрационного материала могут быть представлены макеты, модели, другой подобный материал.

6.Рецензирование выпускных квалификационных работ

6.1 Выполненные выпускные квалификационные работы рецензируются преподавателями училища или специалистами из числа работников других образовательных учреждений, владеющих вопросами, связанными с тематикой выпускных квалификационных работ.

6.2 Рецензия должна включать:

- заключение о соответствии содержания выпускной квалификационной работы заявленной теме;

- оценку качества выполнения каждого раздела выпускной квалификационной работы;
- оценку степени разработки поставленных вопросов, теоретической и практической значимости работы;
- оценку степени сформированности общих и профессиональных компетенций выпускника;
- оценку выпускной квалификационной работы.

6.3 Содержание рецензий доводится до сведения студента не позднее, чем за три дня до защиты выпускной квалификационной работы.

6.4 Внесение изменений в выпускную квалификационную работу после получения рецензии не допускается;

6.5 Заместитель директора по учебно-воспитательной работе при наличии положительных результатов предзащиты и положительной рецензии решает вопрос о допуске студента к защите и передает выпускную квалификационную работу в Государственную аттестационную комиссию.

7. Допускаемые сокращения

7.1 Допускаются сокращения слов: «т.е.», «и т.п.», «и др.», «и пр.».

7.2 Нельзя сокращать слова: «так как», «так называемый», «таким образом», «так что», «потому что», «вместо», «например», «около», «формула», «управление».

7.3 Не принято делать сокращение путем произвольного слияния слов или терминов (например: специальное упражнение – спецупражнение, спортивная тренировка – спорттренировка).

7.4 Условные сокращения научных терминов должны быть единообразными по всей работе.

7.5 Не общепринятые сокращения следует оговорить при первом употреблении в тексте или в отдельном перечне условных сокращений и обозначений.

7.6 Сокращение сложных терминов, образованных из начальных букв составляющих слово, пишут строчными буквами и с точками. Например: коэффициент полезного действия - к.п.д., верхняя мертвая точка – в.м.т., центр тяжести – ц.т.

7.7 Общеупотребительные сокращения нарицательных имен существительных обозначаются слитно строчными буквами (например: высшее учебное заведение – вуз).

7.8 Сокращение названий государств, учреждений, специальных понятий, состоящих из начальных букв составляющих слов, пишут прописными буквами без точек и кавычек (например:МОК).

7.9 При указании перед фамилией ученой степени, учебного заведения, должности допускаются сокращения (например: кандидат педагогических наук – к.п.н.; доктор медицинских наук – докт. (или д-р) мед.наук; доцент – доц.; профессор – проф.).

7.10 Ссылки на другие страницы рукописи (главы, раздела и пр.), а также на таблицы и рисунки с указанием их порядкового номера даются с сокращениями (например: см. с.57; см. гл. 5; табл. 4; рис. 1 и 2). Если порядковые номера не указываются, то все слова в тексте пишут без сокращений. При ссылках на несколько глав, разделов, таблиц и рисунков сокращения «гл.», «разд.», «табл.», «рис.» не удваиваются. При ссылках на несколько пунктов текста сокращение «п» удваивается без точки между буквами (например: пп, «а» и «б»).

7.11 Сокращение «см» употребляется в тех случаях, когда в тексте ссылаются на самостоятельный раздел рукописи, на удаленные от места упоминания таблицу, рисунок.

7.12 Слово «город» при частом употреблении в рукописи сокращается перед названием до одной буквы. Во множественном числе буквы удваиваются без точки между ними (например: гг. Москва и Анапа.).

7.13 В библиографических описаниях приняты следующие сокращения: «вып.» – выпуск, «журн.» – журнал, «изд.» – издание, «изд-во» – издательство, «рец.» – рецензент, рецензия; «сб.» – сборник; «кн.» – книга; «пер.» – перевод; «ред.» – редактор; «сост.» – составитель; «ст.» – статья; «стр.» или «с» – страница. В основном тексте перечисленные слова пишутся без сокращения.

8. Правила составления библиографических описаний

8.1. Общие правила библиографического описания устанавливаются государственным стандартом. При библиографическом описании применяются следующие условные разделительные знаки:

- двоеточие (:) – ставится перед каждым отдельным сведением, относящимся к названию издания;
- одна косая черта (/) – отделяет сведения, не относящиеся к заглавию;
- две косые Черты (//) – ставят после описания составной части издания и перед описанием издания;
- точка или тире (.-) – ставятся перед каждым примечанием аналитического описания.

9. Ссылки на литературу авторов, использованную в работе

Ссылки на литературу рекомендуется размещать непосредственно в тексте. Если ссылка включает какой-либо вывод, её помещают в круглые скобки и пишут в следующем порядке: фамилия автора, инициалы автора, и затем, после запятой, год издания (без буквы «г»). Например: (Алабин В.Г., 1986). В тексте это может выглядеть так: «В результате анкетного опроса 45 бегунов на короткие дистанции и 75 тренеров было установлено, что при планировании годовичного тренировочного цикла чаще всего используется

общепринятая схема периодизации» (Матвеев Л.П., 1965; Озолин Н.Г.,1970). При ссылках на несколько авторов они отделяются (после года издания) точкой с запятой.

Если ссылка на одного или нескольких авторов делается в начале предложения, то в скобки заключается только год издания источника. Например: «В исследованиях В.Н. Платонова (1986) показано...» или «Однако исследованиями В.И. Шапошниковой (1984), В.Б. Попова (1986) и др. подтверждается что ...».

При ссылках на источник с несколькими авторами их пишут в том порядке, как они указаны в источнике, а затем в скобках год издания. Если авторов много, следует указать только фамилию общего редактора или первого автора с добавлением сокращенного «и др.». Например: В.В. Кузнецов и др.(1971). Если ссылка делается на несколько публикаций одного автора, следует писать: Ю.В. Верхошанский (1967, 1969, 1972). Если ссылка на несколько публикаций одного автора и одного года, её помечают с литерой. Например: (Н.Г. Озолин, 1958-а, 1958-б). Фамилии иностранных авторов можно приводить без инициалов. Не рекомендуется ссылаться на неопубликованные работы.

Большое количество авторов, перечисленных в скобках, затрудняет чтение, в таком случае возможна и другая форма ссылок на публикации. В частности, с целью уменьшения объема печатной работы разрешается в ссылках указывать порядковый номер публикации согласно списку литературы, помещенной в конце работы. В этом случае ссылка заключается в квадратные скобки. Например: «Учитывая, что вопросы... получили широкое освещение [7, 15, 21, 36 и др.]». Рекомендуется не более 5 ссылок.

10. Требования к оформлению списка литературы

Рекомендуется составлять список литературы в соответствии с Межгосударственным стандартом ГОСТ 7.1-2003 "Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая

запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления".

Список литературы помещается в конце работы и озаглавляется: **Список используемой литературы.** Ниже этого названия, через интервал, в алфавитном порядке (по фамилии авторов) помещаются литературные источники. Согласно ГОСТу, библиографическое описание включает несколько расположенных в определенной последовательности обязательных элементов: сведения об авторах, заглавие (название), сведения об издании, выходные данные, количественные характеристики.

Примеры библиографических описаний литературных источников.

Ссылки на книги, учебники или учебные пособия:

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Внерхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

2. Легкая атлетика: Учебн. для ИФК / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

Ссылки на статьи из журналов, газет и сборников:

1. Хоменков, Л.С. Актуальные проблемы в современном спорте высших достижений / Л.С. Хоменков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С.20-27.

2. Бахрах, И.И. Шаги эмансипации / И.И. Бахрах, И.И. Парлуй, Е.П. Врублевский // Легкая атлетика. – 1999. – № 3. – С. 24-29.

Ссылки на авторефераты диссертаций:

1. Румянцева, М.А. Кинематическая и динамическая структура разбега в прыжках в высоту у женщин и пути ее совершенствования: Автореф. дис ... канд. пед. наук / М.А. Румянцева. – М., 1999. – 24 с.

2. Семенов, В.Г. Теоретико-методические основы долговременной адаптации двигательного аппарата спортсменов к циклическим локомоциям максимальной мощности: Автореф. дис... д-ра пед. наук / В.Г.Семенов. - Смоленск, 1997. – 73 с.

Ссылки на доклады (тезисы) из материалов конференций, симпозиумов, семинаров:

1. Сидоров, И.И. Развитие специальной выносливости бегуний на короткие дистанции / И.И. Сидоров // Адаптация, физическая культуры и спорт: Тез.докл. Всес.науч. конф. (Киев, 21-22 мая 1990 г.). – Киев, 1990. – С. 282-283.

2. Галухин, Р.М. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе физкультурного образования / Р.М. Галухин // Актуальные проблемы физической культуры: Матер. рег. науч.-практ. конф. – СПб., 1997. – С. 26-28.



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«Училище (техникум) олимпийского резерва №4» г. Чехов

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: «Исследование физического развития и общей физической подготовки юных пловцов 7-10 лет»

Студента(ки): Иванова Владимира Дмитриевича

по специальности: 49.02.01 Физическая культура

Научный руководитель: преподаватель ФИО

«Допущено к защите»

« _____ » _____ 2018г.

Заместитель директора по УВР

_____ Е.В. Зюбина

Председатель ГАК: _____ М.В. Жийяр

« _____ » _____ 2018 г.

Оценка _____
(цифрой, прописью)

Оглавление

	стр.
Введение	5
Глава I. Теоретические основы физического развития и физической подготовленности юных пловцов	9
1.1. Факторы, влияющие на физическое развитие и физическую подготовленность	9
1.2. Характеристика плавания, как вида спорта, его влияние на физическое развитие и физическую подготовленность пловцов	26
1.3. Возрастные особенности организма пловцов	30
1.4. Методы контроля за физическим развитием и физической подготовленности юных пловцов	38
Глава II. Цель, задачи, методы и организации исследования	56
2.1. Цель и задачи исследования	56
2.2. Методы исследования	56
2.2.1. Анализ литературных источников	56
2.2.2. Педагогическое тестирование физического развития и физической подготовленности	57
2.2.3. Методы математической статистики	58
2.3. Организация исследования	59
Глава III. Анализ сравнительной характеристики физического развития и общей физической подготовки детей 7 – 10 лет занимающихся плаванием	61
3.1. Сравнительная характеристика физического развития детей 7 – 10 лет занимающихся плаванием	61
3.2. Сравнительная характеристика физической подготовленности детей 7 – 10 лет занимающихся плаванием	65
Заключение	70
Список использованной литературы	72
Приложения	77

Глава I. Теоретические основы физического развития и физической подготовленности юных пловцов

1.1. Факторы, влияющие на физическое развитие и физическую подготовленность

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей [24].

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют, прежде всего, биологические формы, или морфологию, человека;

2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.;

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.) [30].

Образец заявления на ВКР

Приложение 4

Директору ГБПОУ МО «УОР № 4»
Подорожной Т.Г.
от студента(ки) _____ курса
очного отделения специальность
49.02.01 Физическая культура

Тел. _____

e-mail: _____

Заявление

Прошу утвердить мне тему дипломной работы:

и научного руководителя _____

«__» _____ 20__ г. _____
(подпись студента(ки))

Решение ПЦК: «Утвердить» тему дипломной работы в следующей формулировке:

Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.

Закрепить в качестве научного руководителя по теме дипломной работы _____
(фамилия, инициалы)

Научный руководитель _____
(подпись, число)

Председатель ПЦК _____
(подпись, число)

Индивидуальное задание на выполнение дипломной работы

студента _____ курса _____ группы

_____ (фамилия, имя, отчество полностью)

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Квалификация: Педагог по физической культуре и спорту

Тема дипломной работы:

Календарный план выполнения дипломной работы

Этапы работы	Разделы дипломной работы	Сроки выполнения разделов	Заключение руководителя
1	Подбор материала для написания ВКР		
2	Введение		
3	Глава I		
4	Глава II		
5	Эксперимент		
6	Глава III (при наличии)		
7	Заключение и тезисы выступления		
8	Список используемой литературы		
8	Подготовка презентации		
9	Предзащита ВКР		
10	Представление готовой выпускной квалификационной работы в учебную часть		

Дата выдачи задания « _____ » _____ 20__ г.

Научный руководитель _____
(Фамилия, инициалы)

_____ (подпись)

Студент задание принял _____
(Фамилия, инициалы)

_____ (подпись)

Оформление рисунков

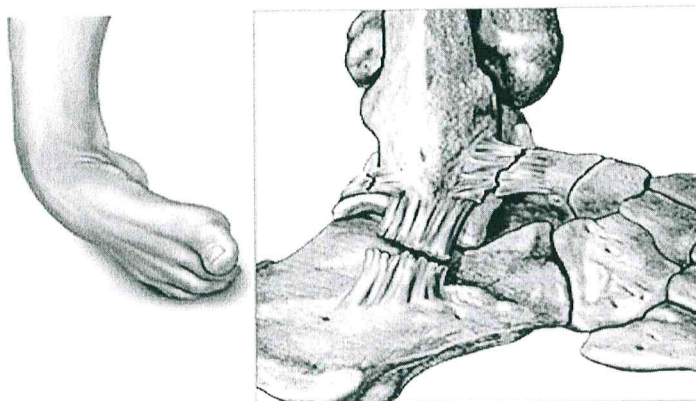


Рис. 1. Разрыв мышц и связок голеностопного сустава

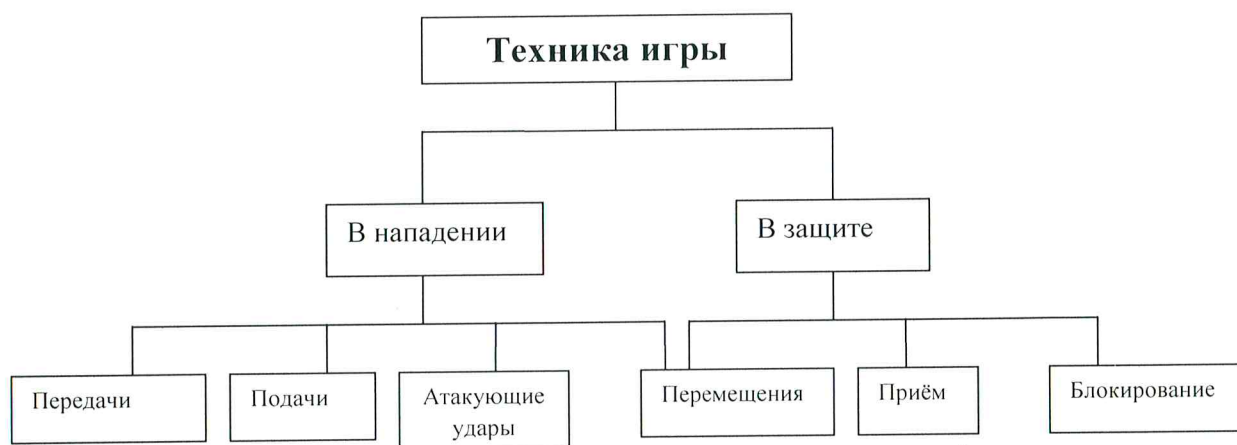


Рис. 2. Схема классификации техники игры в волейбол

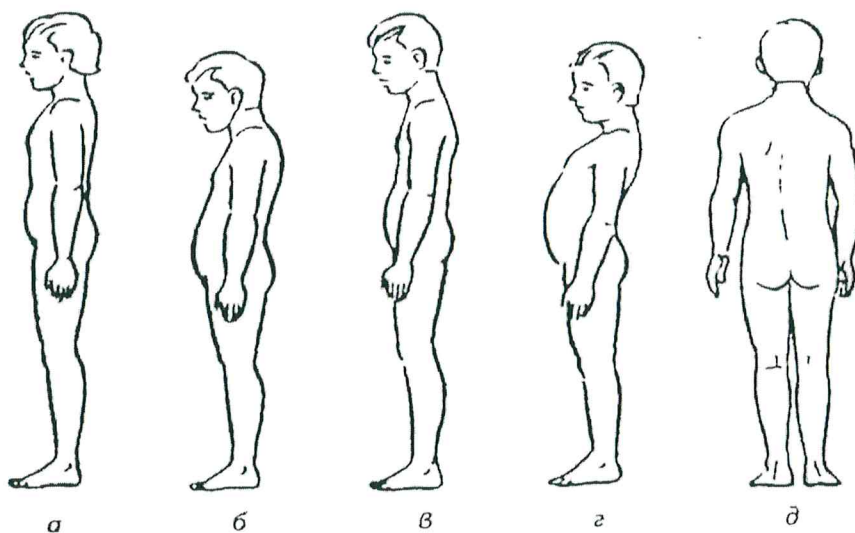


Рис 3. Виды нарушений осанки: а — правильная осанка; б — круглая спина; в — плоская спина; г — кругло-вогнутая спина; д — нарушение осанки во фронтальной плоскости.

Оформление диаграмм

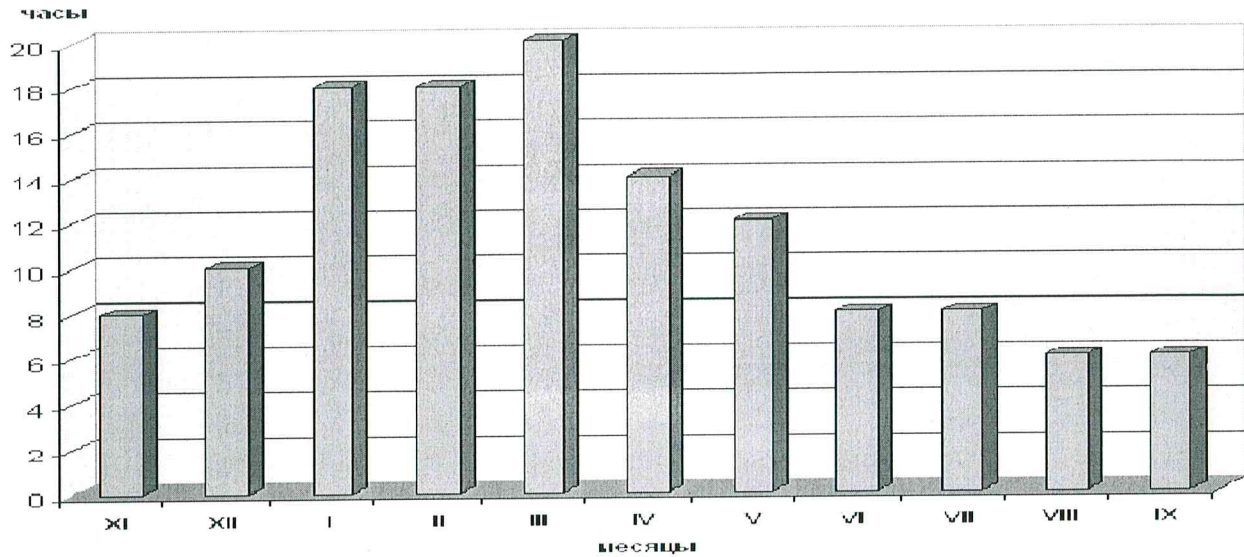


Рис. 2. Объем силовой работы с использованием отягощений и специальных тренажеров (в часах) у юных бегунов на средние дистанции на протяжении годичного цикла тренировки

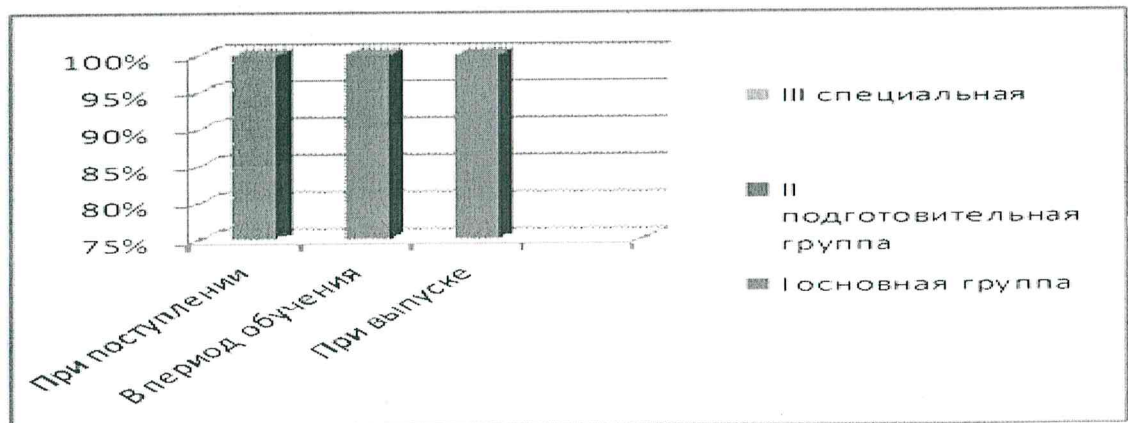


Рисунок 3. Диаграмма динамики здоровья обучающихся.

Оформление таблиц

Таблица 1

Результаты исследования уровня физического развития детей контрольной группы

№ п\п	ФИО испытуемых	Возраст Лет	ЖЁЛ (мл)			Проба Штанге (сек)			Проба Генчи (сек)		
			до	после	разница	до	после	разница	до	после	разница
1	Андреев А.	4	1300	1350	50	15	15	0	7	7	0
2	Дубов К.	4	1450	1450	50	16	15	-1	7	7	0
3	Воронин Д.	4	1200	1230	30	13	14	1	5	5	0
4	Гуляев Р.	4	1300	1300	0	14	15	1	6	7	1
5	Ермаков И.	4	1200	1250	50	13	13	0	5	5	0
6	Борисова А.	4	1100	1150	50	12	14	2	5	5	0
7	Фролова Е.	4	1200	1200	0	13	13	0	5	6	1
8	Антонова К.	4	1250	1300	50	13	12	1	6	6	0
9	Клым И.	4	1300	1300	0	14	14	0	7	7	0
10	Яковенко Н.	4	1200	1250	50	13	13	0	6	6	0
	Средний показатель по группе	4	1250	1278	33	28	13,8	0,4	5,4	6,1	0,2

Таблица2

Результаты исследования уровня физического развития детей экспериментальной группы

№ п/п	ФИО испытуемых	Возраст	ЖЁЛ (мл)			Проба Штанге (сек)			Проба Генчи (сек)		
			до	после	разница	до	после	разница	до	после	разница
1	Ветренко А.	4	1250	1300	50	15	15	0	8	7	-1
2	Григорьев Н.	4	1300	1330	30	15	15	0	8	8	0
3	Дроздов А.	4	1200	1250	50	14	15	1	7	8	1
4	Кудинов П.	4	1300	1400	100	15	15	0	8	9	1
5	Кузнецов Н.	4	1100	1200	100	13	13	0	6	7	1
6	Хорошилова А.	4	1200	1200	0	14	14	1	7	9	2
7	Андреянова А.	4	1250	1250	50	13	14	1	8	9	1
8	Лепихова О.	4	1300	1350	50	12	13	1	6	6	0
9	Черненко Н.	4	1200	1230	30	14	15	1	7	8	1
10	Муромцева Д.	4	1200	1200	0	13	13	0	7	8	1
	Средний показатель по группе	4	1230	1271	46	25,8	26,6	0,5	10,6	7,9	0,7

Таблица3

Сравнительный анализ динамики показателей уровня физического развития детей контрольной и экспериментальной групп (по среднегрупповым показателям)

Группы	ЖЁЛ (мл)	Проба Штанге (сек)	Проба Генчи (сек)
Контрольная	33	0,4	0,2
Экспериментальная	46	0,5	0,7
Разница	13	0,1	0,5

Таблица 4
 Результаты исследования учебных и профессиональных информационных потребностей студентов 3-4 курсов
 НКФКиС (по результатам анкетирования)

№	Вопросы / Ответы	Оценки (в баллах)				
		5	4	3	2	1
1	Какими информационными компетенциями должен обладать специалист (будущий специалист) по ЛФКиМ?					
<i>А</i>	Знания, навыки и умения поиска информации.	41	26	3	1	1
<i>Б</i>	Умения перерабатывать текстовую и числовую информацию, в том числе соответствующую специфике профессиональной деятельности (использование символов псевдографики, внедрение таблиц, рисунков, фотографий, графических объектов и т.п.); создавать новую.	17	41	11	3	-
<i>В</i>	Компьютерная грамотность в плане пользователя.	28	24	15	4	1
<i>Г</i>	Умение пользоваться электронными базами данных, электронными библиотеками, каталогами, информационно-поисковыми системами.	38	26	7	1	2
<i>Д</i>	Умение профессионально целесообразно применять потенциал информационных ресурсов, предоставляемых средствами ИКТ.	22	35	11	1	3
	(Δ от количества респондентов)	29.2 (40.6)	30.4 (42.2)	9.4 (13.6)	2.0 (2.1)	0.2 (0.2)
2	Ваше личное отношение к необходимости использования ИКТ в Вашей учебной (профессиональной) деятельности.					
<i>А</i>	Стремлюсь овладеть ИКТ.	27	31	10	4	-
<i>Б</i>	Настойчиво овладеваю информационными технологиями.	23	32	13	4	-
<i>В</i>	Не считаю нужным овладевать навыками использования ИКТ в моей учебной (профессиональной) деятельности.	12	13	21	8	9
<i>Г</i>	Стремлюсь применять ИКТ в моей учебной (профессиональной) деятельности.	31	30	7	2	1
<i>Д</i>	Не боюсь трудностей, связанных с введением ИКТ в мою учебную (профессиональную) деятельность.	36	24	10	-	2
	(Δ от количества респондентов)	25.8 (35.8)	26.0 (36.1)	12.2 (16.9)	2.8 (3.8)	2 (2.7)

Примечание: Δ - средняя арифметическая

ОТЗЫВ**на выпускную квалификационную работу студента****Петрова Артема Евгеньевича****на тему: «Характеристика системы этапного отбора в многолетней подготовке ватерполистов»**

1. Актуальность. Тема исследования представляется актуальной в области спортивного отбора ватерполистов в команды высокого класса. В современных условиях развития водного поло в связи с нововведениями, вносимыми в правила игры, происходят достаточно значимые изменения в технико-тактической структуре игровых действий, что обуславливает необходимость коррекции критериев отбора. В работе выведены показатели, характеризующие специальную физическую (плавательную) и техническую подготовленность спортсменов, на основе которых, впервые рассчитаны оценочные шкалы рейтинга спортсменов.

2. Оценка содержания ВКР. Работа состоит из трех глав, заключения, практических рекомендаций, списка используемых литературных источников и приложений.

3. Оценка степени самостоятельности работы студента в процессе выполнения ВКР. Работа выполнена самостоятельно, содержит мысли автора. Петров А. самостоятельно проводил тестирование на сильнейших командах России (девушки 16-17 лет) – участницах Первенства России 2018-2019 годов.

4. Отличительные и положительные стороны ВКР, являющиеся личной заслугой студента. В работе представлен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 66 сильнейших спортсменок России уровня от 1 разряда до МС. Проведен анализ анкетного опроса ведущих тренеров по выявлению определяющих показателей в отборе ватерполисток. Автором выявлены показатели технической и физической подготовленности ватерполисток 16-17 лет. Разработаны практические рекомендации по спортивному отбору в команды высокого класса для водного поло.

5. Положительные качества студента, проявленные в процессе выполнения ВКР. Проведенное исследование указывает на умение автора анализировать достаточно большой объем анкет, статистических отчетов матчей. В своем исследовании Артем Петров вывел основные компоненты этапного отбора кандидатов в команды высокого уровня, такие как: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

6. Рекомендуемая оценка выполненной работы. Выпускная квалификационная работа заслуживает положительной оценки.

Руководитель, к.п.н.

Меркулова И.В.

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Филимонова Александра Алексеевича

Специальность: 49.02.01 «Физическая культура, очной формы обучения»

Тема выпускной квалификационной работы: «Структура и содержание системы многолетней подготовки спортивных резервов в гандболе»

Актуальность темы дипломной работы

Заключается в постановке конкретных целевых задач на том или ином этапе подготовки и разработке соответствующей программы тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивающей их реализацию. Основной формой построения тренировки являются этапы подготовки, выделяемые в годичном цикле с учетом календаря соревнований и закономерностей адаптации организма гандболиста к напряженной мышечной работе.

Степень обоснованности основных положений дипломной работы

В процессе многолетней подготовки цель связана с результатом в отдаленном будущем. Целью подготовки гандболистов высших разрядов является достижение параметров, соответствующих мировым моделям конкурентоспособности. Целью подготовки резервов является создание потенциала спортивного совершенствования в составах команд высших разрядов. Целью массовых форм занятий гандболом является привлечение молодежи и поиск талантливых людей для занятий, способствование внедрению здорового образа жизни.

Анализ содержания дипломной работы по главам

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трёх глав и списка используемой литературы. В введении автор обозначил актуальность

исследуемой проблемы, определил объект, предмет и цель исследования.

Исходя из цели поставлены четкие задачи.

Ход проведенного нами исследования делится на три этапа. На первом этапе изучались основные положения организации и проведения учебно-тренировочного процесса в гандболе.

В первой главе рассматривались теоретические и методические аспекты учебно-тренировочного процесса, годовое планирование тренировки гандболистов на этапе спортивного совершенствования.

Во второй главе сформулированы задачи, методы и организация исследования.

Третья глава посвящена анализу годового планирования спортивной подготовки гандболистов на различных этапах спортивной подготовки.

Выпускная квалификационная работа отвечает требованиям Государственного образовательного стандарта, предъявляемым к выпускным квалификационным работам, является самостоятельным авторским исследованием, может быть допущена к защите.

Рецензент _____ Гречаник Р.Н.

Зам. Директора по УСР, к.п.н. ФГБУПО «БТУОР»

« ___ » _____ 2019г.

Внесение изменений в ВКР после получения рецензии не допускается.

Пример критериев оценки ВКР

Критерии	Показатели			
	Оценки « 2 - 5»			
	«неуд»	«удовлетв»	«хорошо»	«отлично»
Актуальность	Актуальность исследования специально автором не обосновывается. Сформулированы цель, задачи не точно и не полностью, (работа не зачтена – необходима доработка). Неясны цели и задачи работы (либо они есть, но абсолютно не согласуются с содержанием)	Актуальность не сформулирована, или сформулирована в самых общих чертах – проблема не выявлена и не аргументирована (не обоснована со ссылками на источники). Не четко сформулированы цель, задачи исследования, методы исследования	Актуальность исследования обоснована в целом, а не собственной темы. Сформулированы цель, задачи, предмет, объект исследования. Формулировка темы работы отражает основные аспекты исследования.	Актуальность проблемы исследования обоснована анализом состояния действительности. Сформулированы цель, задачи, предмет, объект исследования, методы, исследования.
Логика работы	Содержание и тема работы плохо согласуются между собой.	Содержание и тема работы не всегда согласуются между собой. Некоторые части работы не связаны с целью и задачами работы	Содержание, как целой работы, так и ее частей связано с темой работы, имеются небольшие отклонения. Логика изложения имеет место – одно положение вытекает из другого.	Содержание, как целой работы, так и ее частей связано с темой работы. Тема сформулирована конкретно, отражает направленность работы. В каждом пункте оглавления присутствует обоснование, почему этот вопрос рассматривается в рамках данной темы
Сроки	Работа сдана с опозданием (более 3-х дней задержки)	Работа сдана с опозданием (более 3-х дней задержки).	Работа сдана в срок (либо с опозданием в 1-2 дня)	Работа сдана с соблюдением всех сроков
Оформление работы	Много нарушений правил и низкая культура оформления работы	Имеются отклонения и несоответствия предъявляемым требованиям	Есть некоторые незначительные недочеты в оформлении работы.	Соблюдены все правила оформления работы.
Источники информации	Автор совсем не ориентируется в тематике, не может назвать и кратко изложить содержание используемых источников. Изучено менее 5 источников	Изучено менее десяти источников. Автор слабо ориентируется в тематике, пугается в содержании используемых источников, отдельные не соответствуют теме работы.	Изучено более 15 источников, все соответствуют теме работы. Автор ориентируется в тематике и содержании используемых источников.	Количество источников более 20. Все они использованы в работе. Студент легко ориентируется в тематике, может перечислить и кратко изложить их содержание.

<p style="text-align: center;">Защита работы</p>	<p>Автор совсем не ориентируется в терминологии работы, в организации исследования. Не использует наглядный материал при защите.</p>	<p>Автор, в целом, владеет содержанием работы, но при этом затрудняется в ответах на вопросы членов ГАК. Допускает ошибки и неточности при толковании основных положений и результатов работы, не имеет собственной точки зрения на проблему исследования. Использует некачественный наглядный материал при защите. Доклад прошел сбивчиво, неуверенно, нечетко.</p>	<p>Автор достаточно уверенно владеет содержанием работы, отвечает на поставленные вопросы, допускает незначительные неточности в ответах и понятийном аппарате. Использует качественный наглядный материал. При докладе прослеживается логика изложения, четкое представление об организации исследования.</p>	<p>Автор уверенно владеет содержанием работы, показывает свою точку зрения, опираясь на соответствующие теоретические положения, полностью владеет информацией об организации исследования и его результатах, грамотно и содержательно отвечает на поставленные вопросы. Уместно использует качественные средства наглядности.</p>
<p style="text-align: center;">Оценка работы</p>	<p>Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает непонимание содержательных основ исследования и неумение применять полученные знания на практике, защиту строит не связно, допускает существенные ошибки, в теоретическом обосновании, которые не может исправить даже с помощью членов комиссии, практическая часть ВКР выполнена с грубыми ошибками, имеются значительные недочеты в оформлении работы.</p>	<p>Оценка «3» ставится, если студент на низком уровне владеет методологическим аппаратом исследования, допускает неточности при формулировке теоретических положений выпускной работы, материал излагается не связно, практическая часть ВКР выполнена некачественно, имеются недочеты в оформлении работы.</p>	<p>Оценка «4» ставится, если студент на достаточно высоком уровне владеет методологическим аппаратом исследования, осуществляет содержательный анализ теоретических источников, но допускает отдельные неточности в теоретическом обосновании или некоторые отступления в практической части работы, имеются незначительные недочеты в оформлении работы.</p>	<p>Оценка «5» ставится, если студент на высоком уровне владеет методологическим аппаратом исследования, осуществляет сравнительно-сопоставительный анализ разных теоретических подходов, практическая часть ВКР выполнена качественно и на высоком уровне. Уверенно и правильно отвечает на вопросы членов ГАК, отсутствуют недочеты в оформлении работы.</p>