

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**  
**(ФГБОУ ВО «СГУС»)**

**Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

**Ирина Антоновна Грец, Татьяна Михайловна Булкова**

**ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ, ОФОРМЛЕНИЮ И ЗАЩИТЕ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Методические рекомендации

Смоленск 2024

**УДК 001.8  
ББК 74.026.65  
Г 80**

**Г 80 Грец И.А.** Требования к написанию, оформлению и защите выпускной квалификационной работы: методические рекомендации / И.А. Грец, Т.М. Булкова. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – 42 с.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (АФК), 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», 49.03.04 «Спорт» и могут быть использованы при написании ВКР по направлениям 39.03.03 «Организация работы с молодежью», 44.03.01 «Педагогическое образование», 38.03.02 «Менеджмент», 43.03.02 «Туризм».

Методические рекомендации включают материалы по структуре, содержанию, видам и подготовке выпускных квалификационных работ, требованиям к ее оформлению и сопроводительным документам.

© И.А. Грец, Т.М. Булкова, 2024  
© ФГБОУ ВО «СГУС», 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	4
2. ВИДЫ ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ .....	6
3. ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИОННЫМ РАБОТАМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ .....	6
3.1. Структура и содержание экспериментальной ВКР .....	6
3.2. Структура и содержание теоретической ВКР .....	25
3.3. Выпускная квалификационная работа, выполненная в виде проекта .....	25
4. ОФОРМЛЕНИЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	26
5. ПОДГОТОВКА ВКР К ИТОГОВОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АТТЕСТАЦИИ .....	27
ЛИТЕРАТУРА .....	28
Приложение 1. Образец оформления титульного листа .....	31
Приложение 2. Образец оформления аннотации .....	32
Приложение 3. Образец оформления оглавления экспериментальной ВКР .....	35
Приложение 4. Образец оформления оглавления теоретической ВКР .....	36
Приложение 5. Образец оформления отчета о проверке на заимствования .....	37
Приложение 6. Образец оформления библиографического описания ВКР.....	38
Приложение 7. Договор о передаче (отчуждении) исключительных прав на Произведение .....	39
Приложение 8. Акт приема-передачи Выпускной квалификационной работы (ВКР) в библиотеку ФГБОУ ВО «СГУС» .....	40
Приложение 9. Схема отзыва и образец оформления отзыва научного руководителя.....	41

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

*Научно-исследовательская деятельность является одним из видов профессиональной подготовки студентов, осваивающих программу бакалавриата.*

В результате освоения данной программы у выпускника должны быть сформированы универсальные (УК), общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные компетенции (ПК).

Выпускная квалификационная работа представляет собой законченную научно-исследовательскую разработку или проект учебно-методической деятельности, в которых решаются актуальные для соответствующей отрасли физической культуры и спорта задачи. В работе выпускник должен:

- показать умение разрабатывать и формулировать актуальные для теории и практики отрасли цели и задачи исследования на основе анализа учебной, научной и методической литературы, материалов, отражающих практику отраслевой деятельности;
- подбирать адекватные поставленным задачам методы исследования;
- организовывать и проводить исследования;
- осуществлять необходимую обработку полученных результатов;
- интерпретировать и оформлять результаты исследования;
- формулировать выводы и разрабатывать практические рекомендации.

Выпускная квалификационная работа (ВКР) предназначена для определения исследовательских умений выпускника, глубины его знаний в избранной области и навыков экспериментально-методической работы, демонстрирующей уровень его подготовленности к самостоятельной профессиональной деятельности.

При написании ВКР используются единые правила и порядок выполнения и оформления выпускных квалификационных работ студентами в соответствии с Положением о ВКР, принятом в университете (28.03.2023). В Положении о выпускной квалификационной работе отмечается:

- выполнение студентами выпускных квалификационных работ начинается не позднее начала третьего курса обучения (очное обучение) и четвертого курса (заочное обучение) в ВУЗе для бакалавров;
- студентам предоставляется право выбора темы работы и научного руководителя. В работе могут рассматриваться различные аспекты (педагогические, психологические, физиологические и др.) и проблемы соответствующей отрасли (физической культуры, спорта, туризма и др.). Студент может предложить для работы собственную тему с необходимым обоснованием целесообразности ее разработки. Тема ВКР бакалавра должна

соответствовать направлению его подготовки;

– научное руководство работами осуществляется преподавателями различных кафедр университета, имеющими степень кандидата (доктора) наук, звание доцента (профессора) или должность старшего преподавателя;

– тема работы и научный руководитель утверждаются приказом по университету после окончания преддипломной практики;

– на выпускном курсе смена научного руководителя и темы ВКР не допускается (за исключением увольнения, болезни преподавателя и (др.).

Основными функциями руководителя ВКР являются:

– определение совместно с обучающимся конкретной темы ВКР;

– разработка и предоставление обучающемуся задания на выполнение ВКР;

– консультационная помощь обучающемуся в подготовке календарного плана написания ВКР; подборе необходимой литературы; по оформлению, содержанию и последовательности выполнения ВКР; в выборе методики исследования; обеспечении оригинальности выполнения выпускной квалификационной работы; в подготовке к защите ВКР на государственной итоговой аттестации;

– контроль за исполнением графика выполнения ВКР;

– подготовка письменного отзыва о ВКР.

На заседаниях кафедры не реже двух раз за период работы над ВКР заслушиваются отчеты руководителей о готовности работы.

После окончания преддипломной практики на кафедре проводится публичная предварительная защита работы, результаты которой фиксируются в протоколе заседания кафедры.

Для обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий консультации по написанию ВКР проводятся в системе дистанционного обучения.

Порядок защиты выпускных квалификационных работ осуществляется в соответствии со следующими нормативными документами:

– Порядком проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.06.2015 г. № 636 (с изменениями и дополнениями от: 9 февраля, 28 апреля 2016 г., 27 марта 2020 г.);

– Положением о государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта».

## 2. ВИДЫ ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ

Выпускная квалификационная работа может носить **экспериментальный, теоретический характер** или выполняться **в виде проекта**:

– **экспериментальные работы** основаны на проведении опытов, экспериментов и предполагают изучение литературных источников по теме, овладение методикой научного исследования, обоснование и проведение экспериментов, изложение собственных результатов исследования, формулирование выводов и практических рекомендаций;

– **теоретические работы** носят характер теоретического исследования. В теоретических работах обучающиеся проявляют умение анализировать, критически оценивать информацию, получаемую из литературных источников. Итогом данной работы должны быть обобщающие выводы, имеющие практическое значение;

– **работы, выполненные в виде проекта** представляют комплекс научно-исследовательских, расчётных, теоретических, графических и других видов работ, проводимых обучающимися самостоятельно с целью практического или теоретического решения значимой проблемы в области спорта, рекреации, туризма и других сфер деятельности с целью обоснования и разработки различных проектов. Применение при написании ВКР метода проектов является способом достижения цели исследования через детальную разработку проблемы, которая должна завершиться реальным, практическим результатом.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИОННЫМ РАБОТАМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ

### 3.1. Структура и содержание экспериментальной ВКР

Выпускная квалификационная экспериментальная работа имеет следующую структуру:

**Титульный лист** (*приложение 1*) является первой страницей рукописи, на которой номер не проставляется и указываются следующие сведения: вуз, факультет, кафедра, где выполнялась ВКР и работает научный руководитель, Ф.И.О. заведующего кафедрой, тема, шифр и направление подготовки студента, Ф.И.О. исполнителя, научного руководителя, председателя ГЭК, оценка за работу, место и год выполнения работы.

Для успешного написания выпускной квалификационной работы требуется *правильный выбор темы исследования*, которой свойственны критерии

научной новизны и практико-теоретической значимости. Особенностями формулировки темы являются отредактированность, четкость, достаточная краткость, соответствие целям и задачам. В названии не рекомендуется применять слова: «вопрос», «основы», «теория и практика», «изучение», «анализ» и т. п.

*Примеры формулировки темы ВКР:*

- «Влияние уроков физической культуры с применением тренажерных устройств на воспитание силовых способностей учащихся старших классов»;
- «Исследование мотивационно-ценостного отношения студентов Смоленского государственного университета к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни»;
- «Динамика физической подготовленности детей 13-14 лет, занимающихся в школьной секции баскетбола».

**Аннотация** (*приложение 2*) представляет краткую характеристику работы, располагается за титульным листом, но в общую нумерацию не включается. Содержит информацию об объеме работы, структуре и количестве иллюстративного материала и литературных источников. Указывается актуальность темы, краткие сведения об основных положениях работы (цель, объект, предмет, гипотеза исследования), практическая значимость, задачи, методы исследования и полученные выводы. Аннотация подписывается студентом-исполнителем (рекомендуемый объем составляет 2-3 страницы).

**Оглавление** работы является наглядной схемой, перечнем всех без исключения заголовков с указанием страниц. Заголовки в оглавлении должны точно повторять заголовки в тексте. Не допускается сокращать или давать заголовки в другой формулировке. Последнее слово заголовка соединяют отточием с соответствующим ему номером страницы в правом столбце оглавления. Названия глав печатаются прописными (заглавными) буквами. Нумерация разделов состоит из номера главы и порядкового номера раздела в главе. Главы и разделы обозначаются арабскими цифрами. Оглавление оформляется в соответствии с образцом, представленном в *приложении 3*. Рекомендуемый объем составляет одну страницу.

**Введение** представляет собой вступительную ненумерованную главу, в которой кратко характеризуется направление работы и дается оценка современного состояния исследуемой задачи или проблемы, показывается степень разработки вопроса другими авторами, правильность ранее сделанных выводов и их соответствие современным условиям. Далее излагаются основные положения ВКР: актуальность выбранной темы, ее практическая значимость, объект и предмет исследования. Заканчивается введение формулировкой цели, гипотезы и задач исследования.

## **Краткая характеристика основных структурных элементов введения.**

**Актуальность темы** исследования обосновывается на базе литературных источников, научно-исследовательских работ по выбранной проблеме и позволяет сделать заключение о недостаточной изученности ряда вопросов.

**Практическая значимость** (ценность) результатов является обязательным разделом введения, в котором отражается применение результатов исследования в практике в сжатом виде (двух-трех предложениях). Практическое использование результатов исследований может быть оформлено актом внедрения, в котором указываются конкретные результаты научной работы.

*Пример 1:*

– Практическая значимость результатов исследования состоит во внедрении в практику физического воспитания младших школьников уроков физической культуры с увеличенным объемом игрового материала, что позволит повысить их уровень физической подготовленности и интерес к урокам физической культуры.

*Пример 2:*

– Практическая значимость заключается в разработке индивидуальных программ тренировок для развития силы у спортсменов с учетом их возможностей и способностей, а также методических рекомендаций по использованию индивидуального подхода к развитию силы у пауэрлифтеров.

**Объект и предмет исследования** соотносятся между собой как целое и часть, общее и частное. При таком определении связи между ними предмет – это то, что находится в границах объекта, и именно предмет определяет тему исследования.

Основное отличие понятий объект и предмет заключается в том, что в понятие предмет входят главные, наиболее существенные стороны, свойства и признаки объекта. Принципиально важно понять, что объектом выступает то, что исследуется, а предметом – то, что в данном объекте получает научное объяснение.

*Пример 1:*

**Объект исследования** – процесс физического воспитания учащихся младшего школьного возраста; **предмет исследования** – использование подвижных игр на уроках физической культуры в качестве фактора повышения уровня физической подготовленности учащихся младших классов;

**тема исследования** – влияние подвижных игр на физическое развитие и подготовленность детей младшего школьного возраста в процессе уроков

*физической культуры.*

*Пример 2:*

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс пауэрлифтеров различной спортивной квалификации; **предмет исследования** – основы силовой подготовки спортсменов различной квалификации в пауэрлифтинге с учетом индивидуализации учебно-тренировочного процесса; **тема исследования** – влияние учебно-тренировочных занятий с использованием индивидуального подхода к воспитанию силы пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность.

**Цель исследования** является конечным результатом научной работы. Цель работы обычно созвучна названию темы ВКР. Целью работы может быть описание нового явления, изучение его характеристик, выявления закономерностей и т. д. Формулировка цели исследований обычно начинается с преамбулы: «разработать...», «установить...», «обосновать...», «выявить...» и т. д.

*Пример 1:*

– выявить влияние занятий физической культурой с использованием подвижных игр на физическое развитие и физическую подготовленность детей 7-8 лет.

*Пример 2:*

– установить влияние учебно-тренировочных занятий с использованием индивидуального подхода к воспитанию силы пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность.

**Гипотеза** должна рассматриваться как первоначальная основа и отправная точка для исследования, которая может подтвердиться или не подтвердиться. Наличие гипотезы является важным условием научного исследования. Общим для гипотезы является то, что все они строятся и проверяются на основе фактического материала. В рабочей гипотезе целесообразно выделить те положения, которые могут вызвать сомнения, нуждаются в доказательстве и защите.

*Пример 1:*

– предполагалось, что показатели физического развития и физической подготовленности младших школьников повысятся при значительном увеличении (в среднем до 70 % времени урока) объема игрового материала на уроках физической культуры в младших классах и упорядочении подвижных игр, игровых упражнений на основе интенсивности и направленности на развитие физических качеств.

*Пример 2:*

– предполагалось, что применение в силовой подготовке спортсменов-пауэрлифтеров индивидуальных тренировочных программ, разработанных с учетом спортивной квалификации, индивидуализации физических нагрузок, средств и методов тренировки, позволит улучшить физическое развитие, повысить уровень подготовленности, функционального состояния.

**Задачи исследования** формируются после цели. Задачи определяют основные этапы исследования для достижения поставленной цели. При формулировании задач исследования необходимо учитывать, что описание решения указанных задач составит содержание глав ВКР, названия которых созвучно поставленным задачам. Задачи должны быть сформулированы четко и лаконично. Формулировка задач обычно начинается со слов: «исследовать», «изучить», «выявить», «систематизировать», «проанализировать», «уточнить и дополнить», «обосновать», «разработать» и т. д. Обычно в выпускной квалификационной работе предполагается решение 2-3 задач, в качестве одной из них может быть задача, связанная с изучением состояния вопроса, другая – с разработкой экспериментальной программы (методики) обучения или тренировки и третья – с выявлением эффективности ее применения на практике.

*Пример 1:*

1. Выявить роль семьи в воспитании интереса к физической культуре и спорту у детей младшего школьного возраста на основе применения подвижных игр.

2. Обосновать эффективность применения подвижных игр на уроках физической культуры с целью повышения уровня физической подготовленности учащихся младших классов.

Рекомендуемый объем введения составляет не менее 2-3 страницы.

*Пример 2:*

1. Установить факторы, определяющие высокий уровень силовой подготовленности спортсменов различной спортивной квалификации в пауэрлифтинге.

2. Выявить влияние учебно-тренировочных занятий на основе применения индивидуального подхода к воспитанию силы пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на их физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность.

**Глава 1.** Состояние вопроса посвящается теоретико-методическим основам исследуемой проблемы, включает материалы анализа и обобщения научно-методической литературы по изучаемой теме. Данная глава должна содержать логически взаимосвязанное изложение состояния вопроса

и раскрывать степень изученности обозначенной темы исследования. Автор должен проявить умение анализировать и обобщать существующие точки зрения в исследуемой научной области, показать собственные знания и научный кругозор.

Глава может состоять из нескольких подразделов (параграфов), которые имеют свое название. Содержание первой главы можно представить в виде следующего плана:

*Пример 1:*

Глава1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо-физиологическая характеристика детей 7-8 лет и особенности развития их физических качеств.....	6
1.2. Подвижные игры как средство физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.....	10

*Пример 2:*

Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
1.1. Основы силовой подготовки спортсменов в пауэрлифтинге.....	7
1.2. Теоретико-методические основы отбора, обучения и начальной физической подготовки молодых спортсменов в пауэрлифтинге.....	10
1.3. Индивидуальный подход как основа повышения эффективности силовой подготовки спортсменов в пауэрлифтинге.....	13

Серьезное внимание при написании данного раздела следует уделить языку и стилю изложения, что отражает уровень сформированности общекультурных компетенций автора.

При письменном анализе и обобщении изученных литературных источников существуют некоторые языковые и стилистические особенности, позволяющие упорядочить и обеспечить логически взаимосвязанное изложение.

Основным моментом написания научной работы является приведение ее в соответствие с нормами академического стиля, могут быть выражены некоторыми наиболее характерными *особенностями*:

– для последовательности развития высказываемой мысли и ее аргументированности применяют сложные (сложноподчиненные) предложения, следующие словосочетания и речевые обороты: «в начале», «наряду с этим», «прежде всего», «затем», «во-первых», «так как», «благодаря тому, что»;

– при выявлении противоречий во взглядах: «в то время как», «однако», «между тем как», «тем не менее», «в отличие от»;

– при установлении причинно-следственных отношений: «в результате», «следовательно», «благодаря этому», «кроме того», «к тому же», «поскольку»;

– *переход от одной мысли к другой*: «рассмотрим», «остановимся на», «прежде чем перейти к», «обратимся к», «необходимо остановиться (рассмотреть)»;

– *для избегания повторов при изложении материала используют синонимы и устойчивые сочетания*: «на основании полученных данных», «результаты исследования свидетельствуют», «по мнению авторов», «следует отметить, что», «как считают (подчеркивают, указывают), что»;

– *для обобщения, подведения итогов и формулировки выводов*: «и так», «таким образом», «в заключении отметим», «подводя итог», «обобщая вышеизложенное», «следовательно», «поэтому», «все сказанное позволяет сделать вывод», «следует сказать».

При анализе научно-методической литературы для подтверждения существующих мнений и собственных суждений по исследуемой проблеме рекомендуется применять цитирование, которое может быть *прямым и непрямым (косвенным)*. *Непрямое цитирование (пересказ, изложение мыслей других авторов собственными словами)* требует предельной точности в изложении и соответствующие ссылки на цитируемый источник. При *прямом цитировании* дословно воспроизводится часть авторского текста, которая заключается в кавычки, а в ссылке указываются года издания или номера из списка литературы и страница (ГОСТ Р 7.0.5-2008).

*Пример 1:*

*В своей работе Р. Мартенс [24, с. 383] отмечает: «Работа тренера – это помочь другим людям в совершенствовании навыков и достижении результатов, о которых они даже не мечтали, и это достигается путем управления взаимоотношениями».*

*Пример 2:*

*А.А. Иванов (2023, с. 25) указывает: «Одними из главных компонентов здорового образа жизни старшеклассники считают: занятия физической культурой, спортом и правильное питание (по 86,1 %), отказ от вредных привычек (70, 8 %), наблюдение за состоянием здоровья (67,6 %), гигиену тела (58,3 %), соблюдение режима дня (55,6 %) и тестирование физической подготовленности (40,3 %)».*

Каждая цитата должна сопровождаться *ссылкой на источник*, где она приводится. Ссылки на литературу в тексте работы могут оформляться по следующим допустимым вариантам: с *указанием порядкового номера из списка литературы в квадратных скобках (пример 1)* или *Ф.И.О. автора и года издания работы в круглых скобках (пример 2)*. Однако выбирается один из вариантов указания ссылок, который должен быть единым для всей работы.

*Пример 1:*

*Т.М. Бижсова (2020), М.В. Аникин (2021), З.Е. Данилова, С.Ф. Харитонова (2021) говорят об огромном значении подвижных игр в комплексном воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости и утверждают.*

*По мнению С.М. Гузь (2011); В.А. Конопацкого, В.И. Метлушки (2019), Т.С. Гришиной, В.И. Лобод (2020) силовая подготовка в пауэрлифтинге является определяющей в общей системе тренировки спортсменов.*

*Пример 2:*

*Результаты исследований Е.Г. Мильнера [120; 121] показали, что регулярные занятия бегом способствуют улучшению показателей сердечно-сосудистой системы (данные ЭКГ), росту физической работоспособности (тест PWC170, МПК, тест Купера) женщин 35 – 60 лет.*

*Действенность оздоровительной методики, построенной на основе шейпинга, подтверждена в исследовании Скидан А.А., Врублевского Е.П., Костюченко В.Ф., Орехова Е.Ф. положительной динамикой следующих показателей: масса тела, процент жира, ЧСС в покое, Проба Штанге, Степ-тест, поднимание туловища из положения лежа, наклон вперед из положения сидя, проба Ромберга, ловля падающей линейки [168].*

Заканчивается глава, как правило, выделением проблемных моментов и недостаточно изученных вопросов в выбранной теме, что обосновывает необходимость ее дальнейшего изучения.

*Пример 1:*

*Таким образом, анализ научно-методической литературы по физическому воспитанию школьников младших классов свидетельствует о том, что подвижные игры являются одним из наиболее эффективных и адекватных возрасту и интересам детей 7–8 летнего возраста средств физической культуры, выполняют образовательные, оздоровительные и воспитательные функции, способствуют увеличению рациональной двигательной активности, улучшают уровни физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Однако, подвижным играм, как ведущему средству физического воспитания, уделяется недостаточное внимание в практике организации и проведения уроков физической культуры с учащимися начальных классов.*

*Пример 2:*

*Таким образом, рациональное построение тренировочного процесса для развития силы у пауэрлифтеров должно основываться на глубоком знании характера адаптации функциональных систем организма к тренировочным нагрузкам и учете индивидуальных особенностей организма спортсмена.*

Следовательно, требуют своевременного решения вопросы, связанные с изучением структуры тренировочных нагрузок на основе учета индивидуальных особенностей организма и развития ведущих сторон физической подготовленности конкретных спортсменов.

Рекомендуемый объем первой главы 7-9 страниц.

**Глава 2. Методы и организация исследования** посвящается подробной характеристике методов исследования, необходимых для решения поставленных задач, и описанию организации научного исследования при выполнении ВКР.

Содержание второй главы представляется в виде следующего плана:

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	18
2.1. Методы исследования.....	18
2.2. Организация исследования.....	23

**Выбор методов исследования** определяется, прежде всего, конкретными задачами научной работы. В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики физического воспитания, наибольшее распространение получили следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- изучение и анализ документальных и архивных материалов;
- педагогическое наблюдение;
- беседа, интервью и анкетирование;
- контрольные испытания (тестирование);
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы.

При описании **организации исследования** раскрывается подробная характеристика контингента испытуемых и этапов научной работы.

**Контингент испытуемых** является группой людей, которая участвует в научных исследованиях или экспериментах с целью получения результатов и выводов. От выбора контингента зависит достоверность результатов проведенного исследования. Определение контингента испытуемых является одним из важных шагов при разработке и планировании ВКР и отражает следующие характеристики пол, возраст, образование, профессия. Выбор контингента испытуемых должен быть обоснован и согласован с целями и задачами исследования. Он должен быть максимально представительным и достоверным, чтобы извлечь максимум информации и сделать наиболее точные выводы.

При описании **этапов научной работы** рекомендуется указывать сроки

их проведения и решение задач.

*Пример:*

Таблица 1 – Этапы организации исследования

№ этапа	Сроки проведения исследования	Задачи этапа
1.	Апрель-август 2021 г.	Изучение научно-методической литературы, определение цели, задач, объекта и предмета, гипотезы исследования, подбор методов исследования
2.	Сентябрь 2021 г. – май 2022 г.	Определение показателей физического развития и физической подготовленности детей. Выявление роли семьи в воспитании интереса к физической культуре и спорту на основе применения подвижных игр. Испытуемые: учащиеся 7 – 8 лет (n=30) и родители учащихся (n=30)
3.	Июнь 2022 г. – май 2023 г.	Экспериментальное обоснование эффективности применения подвижных игр в процессе уроков физической культуры с учащимися младшего школьного возраста, написание и оформление ВКР

Рекомендуемый объем главы составляет 3-5 страниц.

**Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение** посвящается *подробному изложению результатов собственных исследований на основе их анализа и обсуждения*, которые сопоставляются с данными других исследований по изучаемой проблеме, приведенными в обзоре литературе.

В данной главе излагаются результаты собственных исследований на основе отражения существа научной работы, ее детального содержания и внутренней логики построения. Исходя из этого написание третьей главы относят к самой трудоемкой и одновременно сложной, творческой части работы, которая носит нешаблонный характера.

При написании главы студент должен проявить умения, связанные с интерпретацией теоретических и экспериментальных данных, что является длительной и кропотливой работой, в процессе которой необходимо подтверждать полученные результаты и иллюстрировать их, формировать убедительные доводы и обоснования.

Названия разделов третьей главы рекомендуется сделать созвучными задачам исследования, а в конце каждого раздела давать краткие заключения,

которые в виде резюме отражают в концентрированной форме (несколько предложений) содержание каждого раздела и позволяют упростить составление основных выводов по работе.

Текст главы наряду с описательной частью должен содержать таблицы, графики, рисунки, цифровые данные которых обработаны методами математической статистики.

Каждый раздел указанной главы ВКР следует завершать кратким резюме. Принципиальным требованием к данной части научной работы является доказательность, последовательность, отсутствие лишнего, необязательного и загромождающего текст материала.

Следует отметить, что современная научная письменная речь, применяемая в третьей главе, отличается неличной манерой изложения (авторское «мы»), которую рекомендуется чередовать с безличными конструкциями – изложением от третьего лица («Автор полагает...»), неопределенно-личными предложениями («На данном этапе исследуются различия...») или предложениями со страдательным залогом («Установлено...», «Выявлено...», «Разработана экспериментальная программа...»).

*Иллюстративный материал* третьей главы ВКР может быть представлен рисунками, графиками, схемами, диаграммами и другим подобным материалом со сквозной нумерацией арабскими цифрами. Иллюстративный материал оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 2.105-2019.

Количество иллюстраций должно быть достаточным для пояснения излагаемого текста. На все иллюстрации приводятся *ссылки* в тексте работы.

*Пример 1:*

*Сравнительный анализ прироста показателей функционального состояния спортсменов-пауэрлифтеров представлен на рисунке 1.*

Каждую иллюстрацию необходимо снабжать *подрисуночной подписью*, которая должна соответствовать основному тексту, самой иллюстрации и располагаться под рисунком посередине строки.

Пример:

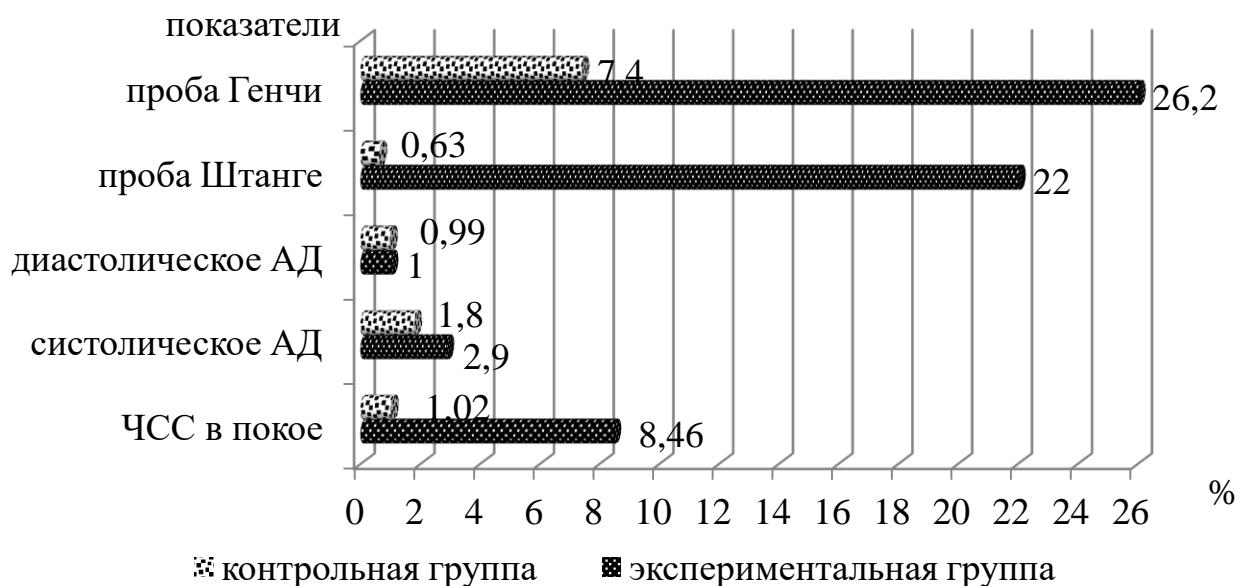


Рисунок 1 – Прирост показателей функционального состояния спортсменов контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента (%)

Подпись под иллюстрацией должна иметь три основных элемента (рисунок 2):

- наименование графического объекта, обозначаемого словом «Рисунок»;
- порядковый номер иллюстрации, который указывается без знака номера арабскими цифрами;
- тематический заголовок иллюстрации, содержащий текст с характеристикой изображаемого в наиболее краткой форме.

Пример:

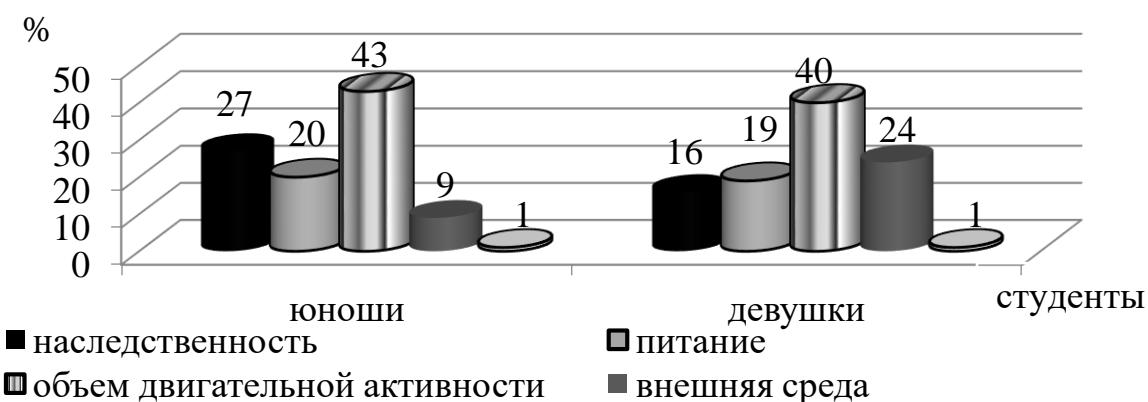
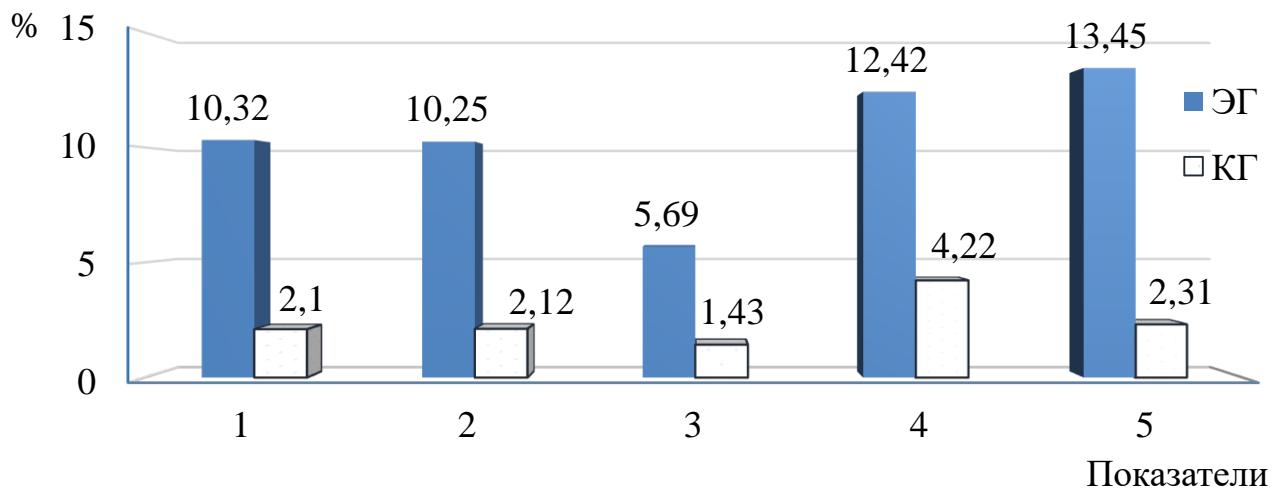


Рисунок 2 – Результаты ответов студентов на вопрос: «Назовите факторы, влияющие на состояние здоровья в большей степени?» (%)

Иллюстрации, при необходимости, могут иметь наименование и пояснительные данные (*подрисуночный текст*). Слово «Рисунок» и его наименование помещают после пояснительных данных (*подрисуночного текста*). Многословные подписи рисунка заменяют цифрами, расшифровка которых приводится в поясняющих данных (*на рисунке 3 пояснительные данные представлены в виде условных обозначений*).



*Условные обозначения: 1 – масса тела, 2 – индекс массы тела, 3 – обхват грудной клетки в покое, 4 – обхват талии; 5 – обхват живота*

Рисунок 3 – Темп прироста антропометрических показателей испытуемых экспериментальной и контрольной групп (%)

**Цифровая информация**, оформленная в виде таблиц, которые облегчают восприятие текста, позволяют избегать повторения слов и сосредоточивают внимание на цифрах и позволяет сравнивать сведенные в нее данные. Все таблицы имеют последовательную нумерацию арабскими цифрами.

На все таблицы в тексте работы должны быть приведены ссылки, после которых следует таблица.

*Пример:*

*Показатели функционального состояния спортсменов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента представлены в таблице 1.*

Возможно размещение таблицы на следующей странице, если она не помещается сразу после текста, а при необходимости – в приложении к ВКР. Допускается помещать таблицу вдоль длинной стороны листа документа (альбомная ориентация страницы).

Тематический заголовок или название таблицы должно отражать ее содержание, быть точным и кратким. Надпись «Таблица» не сокращается, указывается ее порядковый номер без знака «№» перед цифрой и точки после

нее, далее располагается тире и название таблицы с прописной буквы, без точки в конце и размещеннное над таблицей по центру.

*Пример:*

Таблица 1 – Динамика показателей функционального состояния спортсменов контрольной (n=23) и экспериментальной групп (n=23) в ходе педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Группы	До эксперимента (X±m)	После эксперимента (X±m)	t	P	Δ %
1.	ЧСС в покое (уд/мин)	ЭГ	70,2±2,1	64,5±1,2	2,714	<0,05	8,46
		КГ	68,9±1,2	68,2±0,5	0,538	>0,05	1,02
2.	Систолическое АД (мм.рт.ст.)	ЭГ	123,9±2,0	120,4±1,6	1,750	>0,05	2,87
		КГ	122,5±1,3	120,3±1,6	1,067	>0,05	1,8
3.	Диастолическое АД (мм.рт.ст.)	ЭГ	70,6±1,4	69,9±1,1	0,500	>0,05	1,0
		КГ	70,8±1,4	70,1±0,9	0,421	>0,05	0,99
4.	Проба Штанге (с)	ЭГ	63,1±4,2	78,7±4,5	3,714	<0,05	22,0
		КГ	63,8±4,4	64,2±5,2	0,059	>0,05	0,63
5.	Проба Генчи (с)	ЭГ	32,2±2,8	41,9±2,9	3,464	<0,05	26,2
		КГ	31,1±2,9	33,4±2,7	0,580	>0,05	7,40

Рекомендуемый объем третьей главы составляет 8-12 страниц.

**Выводы** являются завершающим разделом квалификационной работы, которые излагаются в ее заключительной части в виде итогов выполненного исследования в соответствии с поставленными задачами. Выводы характеризуются краткостью, конкретностью, лаконичностью и формулируются на основе фактического материала исследования. Решение одной задачи может отражаться в нескольких выводах. Полученные выводы подтверждаются количественными показателями (процентным соотношением, достоверностью различий, коэффициентом корреляции и др.).

*Пример 1:*

1. Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность применения подвижных игр на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста в повышении уровня их физического развития и физической подготовленности, что подтверждается достоверным приростом показателей испытуемых экспериментальной группы в развитии силы на 44,2 % (P<0,05), гибкости на 37,8 % (P<0,01), выносливости на 13,4 % (P<0,05), показателей координационных способностей на 6 % (P<0,001),

быстроты на 9,3 % ( $P<0,001$ ). Полученные данные подтверждают высокую эффективность применения подвижных игр в уроках физической культуры с учащимися младшего школьного возраста.

*Пример2:*

1. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии учебно-тренировочных занятий на основе применения индивидуального подхода к воспитанию силы пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на их физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность. В частности, у испытуемых экспериментальной группы установлены достоверно более высокие показатели физического развития: в силе мышц кисти ( $t = 3,690$ ;  $p<0,05$ ) и туловища ( $t = 2,137$ ;  $p<0,05$ ); функционального состояния: в ЧСС в покое ( $t = 2,846$ ;  $p<0,05$ ), пробе Штанге ( $t = 2,109$ ;  $p<0,05$ ), пробе Генчи ( $t = 2,145$ ;  $p<0,05$ ) и физической подготовленности: прыжке в длину с места ( $t = 2,024$ ;  $p<0,05$ ), приседании со штангой ( $t = 2,107$ ;  $p<0,05$ ), жиме штанги ( $t = 2,413$ ;  $p<0,05$ ) и становой тяге ( $t = 2,219$ ;  $p<0,05$ ).

Рекомендуемый объем выводов составляет 1-2 страницы.

**Практические рекомендации** должны раскрывать возможности внедрения результатов в практику на основе новых, полученных в исследовании данных, способствующих повышению эффективности работы в области физической культуры и спорта и намечать перспективы дальнейшей разработки темы.

Практические рекомендации должны отражать особенности применения упражнений, направленность и содержание экспериментальных методик, организацию и проведение контрольно-педагогических испытаний и т. п.

Рекомендуемый объем практических рекомендаций составляет 1-2 страницы.

*Пример:*

Для более качественной реализации разработанных программ индивидуального подхода к развитию силы у пауэрлифтеров различной спортивной квалификации рекомендуем:

– разрабатывая программы построения тренировочных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки пауэрлифтеров, необходимо иметь четкое представление о величине тренировочной нагрузки, в частности, рациональном соотношении тренировочных средств, объемах упражнений различной интенсивности в структурных образованиях тренировочного процесса.

– постепенно и медленно увеличивать интенсивность нагрузки на протяжении ряда лет, так как адаптация мышц к повышенным нагрузкам протекает намного быстрее, чем адаптация хрящей, сухожилий и связок;

– в полной мере применять тренировки на растягивание мышц для того, чтобы избежать ограничения гибкости при сгибании-разгибании локтевых, вращения-сгибания тазобедренных и сгибания коленных суставов вследствие односторонней мышечной гипертрофии;

– контролировать рост показателей относительной интенсивности нагрузки, так как прекращение данного роста может свидетельствовать о недостаточной эффективности применяемых программ развития силы.

**Литература.** Список литературы представляется в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией, в который включается литература, имеющая ссылки по тексту. Список литературы не должен содержать источники, не относящиеся к заявленной теме научно-исследовательской работы. Библиографический список должен содержать не менее 30 источников, в том числе последних 5-10 лет издания.

В список литературы входят различные источники: книги, учебные пособия, методические рекомендации, диссертации и их авторефераты, статьи из сборников, журналов, материалов конференций, симпозиумов и электронные ресурсы, описание которых имеет свою специфику.

#### ***Общие требования к оформлению списка литературы ВКР.***

Библиографическое описание включает несколько расположенных в определенной последовательности элементов: сведения об авторе(ах); заглавие (название); сведения об издании; выходные данные; количественные характеристики.

#### ***Примеры оформления литературных источников***

##### ***Однотомное издание, имеющее одного автора:***

1. Лапицкая, Е.М. Физкультура для детей / Е.М. Лапицкая. – М.: Эксмо, 2009. – 176 с.
2. Марц, В.Т. Беседы по методике и теории игры: учебное пособие / В.Т. Марц. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с.
3. Остапенко, Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки: учебное пособие / Л.А. Остапенко. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 150 с.

***Однотомное издание, имеющее двух или трех авторов:***

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: ФиС, 2002. – 75 с.
2. Гузеев, П. Пауэрлифтинг: методическое пособие / П. Гузеев, Ю. Пименов. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 225 с.
3. Живуцкая, И.А. Физкультурно-оздоровительные занятия для женщин второго зрелого возраста (36-55 лет) на основе комплексной методики йогалатеса: методические рекомендации / И.А. Живуцкая, И.А. Грец, Т.М. Булкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2021. – 108 с.
4. Живуцкая, И.А. Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса с женщинами второго периода зрелого возраста (36-55 лет): монография / И.А. Живуцкая, И.А. Грец, Т.М. Булкова. – Смоленск: СГУС, 2022. – 172 с.
5. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014. – 128 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.

***Однотомное издание, автор которого не указан или авторов четверо и более:***

1. Грец, И.А. Теория и методика физического воспитания человека в различные периоды его жизни: учебно-методическое пособие / И.А. Грец, Т.М. Булкова, С.К. Потапенко [и др.]. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020. – 103 с.
2. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

***Многотомные издания:***

1. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т. 2. – 608 с.

***Статьи из сборников и материалов конференций:***

1. Бумагина, М.А. Применение подвижных игр с мячом в физическом воспитании обучающихся младшего школьного возраста / М.А. Бумагина, Е.Н. Алексеева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VI Международной научно-практической конференции; под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань, Казанский

государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2020. – С. 210-211.

2. Данилова, З.Е. Подвижные игры с мячом в развитии ловкости у младших школьников / З.Е. Данилова, С.Ф. Харитонова // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы VII региональной научной конференции молодых ученых; под редакцией А.Я. Оконешниковой, А.И. Андросовой. – Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2021. – С. 66-69.

#### *Статьи из журналов и газет:*

1. Владимира, А. Пилатес и фантазия / А. Владимира // Советский спорт. – 2003. – № 70 (16021). – 17 апреля. – С.24.
2. Авсиевич, В.Н. Методика тренировок спортсменов в пауэрлифтинге в возрастном диапазоне 40-50 лет / В.Н. Авсиевич, А.И. Федоров, В.С. Быков, Е.Т. Колунин // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 2 (56). – С. 94-101.
3. Демидова, И.В. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников / И.В. Демидова // Молодой ученый. – 2020. – № 9 (299). – С. 186-188.
4. Лаврухина, Г.М. Сайкл-аэробика как средство повышения здоровья и работоспособности женщин зрелого возраста / Г.М. Лаврухина, Ю.А. Скачков, Н.А. Дьяченко // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 3 (54). – С. 66-68.
5. Литвинов, Е. Подвижные игры в физическом воспитании / Е. Литвинов // Спорт в школе. – 2007. – № 14. – С. 40-48.

#### *Диссертации и авторефераты диссертаций*

1. Орлан, А.С. Построение занятий оздоровительной физической культурой женщин-педагогов 45-55 лет на основе блочно-модульного представления содержания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Орлан Анна Сергеевна. – Краснодар, 2017. – 24 с.
2. Ершкова, Е.В. Оздоровительная физическая культура женщин первого зрелого возраста на основе применения упражнений с локальными отягощениями: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ершкова Екатерина Викторовна. – Москва, 2015. – 139 с.

#### *Нормативно-технические документы*

##### *(конституции, конвенции, договоры, соглашения, концепции, доктрины):*

1. Конституция Российской Федерации: принята 12 декабря 1993 г. – М.: Юрист, 2012. – 48 с.

2. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ (ред. от 07.06.2013) // Собрание законодательства РФ. – 2002. – № 1 (ч. 1). – Ст. 1; 2013. – № 23. – Ст. 2875.
3. О мерах по обеспечению информационной безопасности Российской Федерации при использовании информационно-телекоммуникационных сетей международного информационного обмена: указ Президента РФ от 17.03.2008 № 351 (ред. от 30.06.2012) // Собрание законодательства РФ. – 2008. – № 12. – Ст. 1110; 2012. – № 28. – Ст. 3880.

### ***Электронные ресурсы***

1. Армашевская, О.В. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста [Электронный ресурс] / О.В. Армашевская, Л.Ю. Чучалина // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1. – Режим доступа: <https://www.science-education.ru> (дата обращения: 12.03.2024).
2. Мордвинова, А. Йогалатес с Аленой Мордовиной. Видеоурок № 1 [Электронный ресурс] / А. Мордвинова. – Режим доступа: <https://www.jv.ru/video/video/2197> (дата обращения: 14.03.2024).

**Приложения.** В данном разделе помещается вспомогательный материал, несущий дополнительную информацию по содержанию работы (таблицы; протоколы контрольно-педагогических испытаний, педагогических наблюдений и экспериментов; программы занятий; комплексы экспериментальных упражнений; образцы анкет; графический материал, рисунки, фотографии и другой иллюстративный материал, не вошедший в первую или третью главы).

Приложения должны иметь общую с остальной частью работы сквозную нумерацию страниц. В тексте научной работы на все приложения указываются ссылки. Приложения располагаются в порядке ссылок на них в тексте ВКР.

Каждое приложение должно начинаться с новой страницы с указанием в правом верхнем углу слова «Приложение» и иметь тематический заголовок. При наличии в работе более одного приложения они нумеруются арабскими цифрами (без знака №), например, «Приложение 1», «Приложение 2» и т. д., а перед приложениями на отдельном листе в центре прописными буквами печатается заголовок «ПРИЛОЖЕНИЯ».

***Объем экспериментальной работы*** без литературы и приложений должен составлять не менее 25 страниц.

### **3.2. Структура и содержание теоретической ВКР**

***В теоретических работах*** обучающиеся проявляют умение анализировать, критически оценивать информацию, получаемую из литературных источников. Итогом данной работы должны быть обобщающие выводы, имеющие практическое значение.

Теоретическая выпускная квалификационная работа имеет следующую структуру и содержание: ***титульный лист, аннотация, оглавление и введение***, как и в экспериментальной ВКР.

***Основное содержание*** представляется, как правило, в нескольких главах теоретического анализа и обобщения, которые оформляются ***в виде сложного плана (приложение 4)***.

Изложение материала оформляется на основе изучения и анализа научно-методической литературы по изучаемой проблеме (не менее 40 источников, в том числе последних 5-10 лет издания).

***Выводы, практические рекомендации, литература и приложения*** аналогичны данным разделам экспериментальной ВКР.

Объем теоретических работ, как правило, должен составлять не менее 35 страниц без литературы и приложений.

### **3.3. Выпускная квалификационная работа, выполненная в виде проекта**

***Работы, выполненные в виде проекта*** являются комплексом научно-исследовательских, расчётных, теоретических, графических и других видов работ, проводимых обучающимися самостоятельно с целью практического или теоретического решения значимой проблемы в области спорта, рекреации, туризма и других сфер деятельности, обоснование и разработка различных проектов.

Применение при написании ВКР метода проектов является способом достижения цели исследования через детальную разработку проблемы, которая должна завершиться реальным, практическим результатом.

***Титульный лист, аннотация, оглавление*** оформляются как в экспериментальной ВКР.

***Введение*** включает актуальность выбранной темы, цель, объект, предмет исследования, гипотезу, задачи, методы, организацию исследования и практическую значимость работы. Рекомендуемый объем введения составляет 3-4 страницы.

***Глава 1. Теоретико-методические основы исследования*** включает анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

**Глава 2. Анализ состояния предмета исследования** содержит изучение степени разработанности предмета исследования, на основе чего будет создаваться определенный проект.

**Глава 3. Разработка проекта и определение его эффективности** включает название разработанного проекта и его практическое содержание.

**Выводы, литература и приложения** аналогичны разделам в экспериментальной ВКР.

Общий объём ВКР без списка литературы и приложений составляет 45-50 страниц.

Список литературы должен включать не менее 40 литературных источников, в том числе за последние 5-10 лет.

#### **4. ОФОРМЛЕНИЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Выпускная квалификационная работа выполняется *печатным способом на одной стороне листа белой бумаги формата А 4, полуторным межстрочным интервалом (размер шрифта 14, гарнитура – Times New Roman, цвет – черный).*

Текст документа печатается с соблюдением следующих размеров полей: правое – 10 мм, левое – 30 мм, верхнее и нижнее – 20 мм; располагается по ширине листа без расстановки переносов. Абзацы в тексте начинаются отступом, равным 12,5 мм.

Все страницы работы нумеруются арабскими цифрами (в центре верхней части листа без точек и литерных знаков), без пропусков и повторений. Первой страницей считается титульный лист, на нем цифра 1 не ставится, затем следует (без нумерации) аннотация, а цифра 2 проставляется на странице с оглавлением.

Каждая глава и другие основные структурные части работы (оглавление, введение, выводы, список литературы и приложение) должны начинаться с новой страницы. Названия глав пишутся прописными буквами с выравниванием по центру без красной строки и точки в конце. Главы должны иметь порядковые номера, обозначаемые арабскими цифрами.

Наименование разделов каждой главы записывается в виде заголовков строчными буквами, нумерация которых состоит из номера главы и непосредственного номера раздела, отделенного от номера главы точкой. Заглавие раздела не должно быть последней строкой.

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

## 5. ПОДГОТОВКА ВКР К ИТОГОВОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АТТЕСТАЦИИ

Текст выпускной квалификационной работы подлежит обязательной **проверке на объём заимствования** (без титульного листа, списка литературы и приложений). Объем оригинального текста должен быть не менее 50 %. **Проверка на объём заимствования** проводится обучающимся **самостоятельно** с помощью программ антиплиагиата (например, [www.antiplagiat.ru](http://www.antiplagiat.ru)). **Отчет о проверке на объём заимствования представляется в форме результата проверки программы (screenshot.)** Он должен содержать фамилию студента, объем проверяемого текста (количество символов, слов и предложений в тексте), оценку оригинальности, объём заимствования. Отчет заверяется подписями студента-исполнителя, руководителя ВКР и заведующего кафедрой (*приложение 5*).

Текст ВКР размещается в электронно-библиотечной системе вуза при заключении **договора о согласии** обучающегося на размещение его работы (*приложение 6*).

Законченная, оформленная и подписанная автором работа вместе с аннотацией представляется **научному руководителю** не позднее, чем за **месяц до защиты**. Выпускная квалификационная работа, утвержденная научным руководителем, предоставляется **заведующему кафедрой**, не позднее, чем за **три недели до защиты**. Заведующий кафедрой, на основании представленных материалов, решает вопрос о допуске обучающегося к защите или возвращает ВКР на доработку.

Выпускная квалификационная работа, подписанная заведующим кафедрой, представляется в **деканат** не позднее, чем за **три календарных дня до государственных экзаменов (защиты ВКР)**. В случае непредставления работы в деканат, в установленные сроки обучающийся не допускается к защите ВКР.

Тексты выпускных квалификационных работ размещаются **в электронно-библиотечной системе Университета** не позднее, чем за **5 дней до защиты**. Студент предоставляет **ответственному работнику библиотеки**:

- текст ВКР в электронном виде;
- отчет о проверке на объём заимствования (*приложение 5*);
- библиографическое описание ВКР (*приложение 6*);
- договор о передаче (отчуждении) исключительных прав на произведение, о согласии на размещение его работы в электронно-библиотечной системе Университета (*приложение 7*);

– акт приема-передачи ВКР в библиотеку университета для размещения ее в электронно-библиотечной системе (*приложение 8*).

**В государственную экзаменационную комиссию** не позднее, чем за два календарных дня до защиты выпускных квалификационных работ представляются следующие документы:

– выпускная квалификационная работа, оформленная в соответствии с Положением о ВКР;

– отзыв научного руководителя и схема его выполнения представлены в *приложении 9*;

– договор о передаче (отчуждении) исключительных прав на произведение (ВКР) (*приложение 7*);

– отчет о проверке на объем заимствования, подписанный автором, руководителем ВКР и заведующим кафедрой (*приложение 5*).

## ЛИТЕРАТУРА

1. ГОСТ Р 7.0.5-2008. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления. – Введ. 2008-04-28. – М.: Стандартинформ, 2008. – 44 с.

2. ГОСТ Р 7.0.11-2011. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Диссертация и автореферат диссертации. Структура и правила оформления. – Введ. 2011-12-13. – М.: Стандартинформ, 2011. – 15 с.

3. ГОСТ 2.105-2019. Единая система конструкторской документации. Общие требования к текстовым документам. – Введ. 2019-04-29. – М.: Стандартинформ, 2019. – 44 с.

4. Положение о выпускной квалификационной работе: [принят на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «СГУС» от 28.03.2023, Протокол № 94 утверждён 11.04.2023] / ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта». – Смоленск, 2023. – 8 с.

5. Данилов, А.В. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / А.В. Данилов, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелева. – Уфа: БГПУ, 2019. – 70 с.

6. Кетриш, Е.В. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: практикум: учебное пособие / Е.В. Кетриш; Министерство просвещения Российской Федерации; ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2023. – 99 с.

7. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / А.В. Анисимов, М.В. Баканов, Я.И. Крестенкова [и др.]; Государственный гуманитарно-технологический университет. – Владимир: Шерлок-пресс, 2019. – 152 с.
8. Учебно-исследовательская работа студентов на факультете физической культуры / Б.Р. Голощапов, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина, Е.В. Разова; Рецензенты: А.Б. Орлов – тренер высшей категории, мастер спорта СССР по дзюдо, президент «Клуба единоборств «Содружество»; А.С. Вяльцев – кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта. Выпускается по решению Учебно-методического и Редакционно-издательского советов МГОУ. – Москва: Московский государственный областной университет, 2020. – 117 с.
9. Якимович, В.С. Научно-методические основы исследовательской работы студентов: учебное пособие по направлению 050100.62/440301 – Педагогическое образование, профильной подготовки – Физкультурное образование / В.С. Якимович, В.Д. Бурлыков, С.Н. Прошкин; Калмыцкий государственный университет. – Элиста: Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова, 2015. – 89 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1  
Образец оформления титульного листа

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

Факультет заочного отделения

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой

 Грец И.А.

«\_\_\_» 20\_\_\_ г.

**ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ  
И ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Выпускная квалификационная работа по направлению

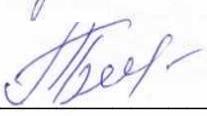
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель



Путникова Т.В.

Научный руководитель



к.п.н., доцент

Булкова Т.М.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_

Председатель ГЭК

\_\_\_\_\_

к.п.н., доцент

Агеев С.Б.

Смоленск 2024

## Приложение 2

### Образец оформления аннотации

#### АННОТАЦИЯ

выпускной квалификационной работы студентки факультета заочного обучения ФГБОУ ВО «СГУС» Ковалевой Т.В., выполненной на тему: «Влияние подвижных игр на физическое развитие и подготовленность детей младшего школьного возраста в процессе уроков физической культуры»

Выпускная квалификационная работа выполнена на 64 страницах компьютерной верстки, состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций и приложений; содержит 16 рисунков, 7 таблиц. Список литературы насчитывает 40 источников.

В последние годы вопросы физического воспитания младших школьников привлекают внимание педагогической, медицинской и родительской общественности. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Известно, какое большое значение имеет хорошо организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития, повышения работоспособности их организма и расширения функциональных возможностей. В период школьного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического развития.

Цель исследования – выявить влияние занятий физической культурой с использованием подвижных игр на физическое развитие и физической подготовленности детей 7-8 лет.

Объект исследования – процесс физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования – использование подвижных игр на уроках физической культуры в качестве фактора повышения уровня физической подготовленности учащихся младших классов.

Гипотеза исследования – предполагалось, что показатели физического развития и физической подготовленности младших школьников повысятся при:

- значительном увеличении (в среднем до 70 % времени урока) объема игрового материала на уроках физической культуры в младших классах;
- упорядочении подвижных игр и игровых упражнений на основе интенсивности и направленности на развитие физических качеств.

Практическая значимость результатов исследования состоит во внедрении в практику физического воспитания младших школьников уроков физической

культуры с увеличенным объемом игрового материала, что позволит повысить их уровень физической подготовленности и интерес к урокам физической культуры.

Задачи исследования:

1. Выявить роль семьи в воспитании интереса к физической культуре и спорту у детей младшего школьного возраста на основе применения подвижные игры.

2. Обосновать эффективность использования подвижных игр на уроках физической культуры с целью повышения уровня физической подготовленности учащихся младших классов.

Для решения поставленных задач были применены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос (анкетирование), педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий), контрольно-педагогические испытания (тестирование), методы математической статистики.

В результате проделанной работы сделаны следующие выводы:

1. Выявлена незначительная роль семьи в воспитании интереса к физической культуре и спорту у детей младшего школьного возраста на основе применения подвижных игр: большая часть родителей не считает обязательным занятия их детей в спортивных секциях (66,7 %); 77 % родителей считают двигательный режим своего ребенка достаточным для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья; 50 % родителей не занимаются с детьми физической культурой с применением подвижных игр; у большей части учащихся младшего школьного возраста (53 %) отсутствует мотивация к самостоятельным занятиям физической культурой; основной причиной, не позволяющей родителям больше времени посвящать занятиям физической культурой с применением подвижных игр со своим ребенком указано отсутствие свободного времени (50 %), отсутствие инвентаря (40 %), удаленность спортивных сооружений (10 %); 80 % родителей не могут подобрать подвижные игры для своих детей с учетом их возраста и интересов или испытывают затруднения в подборе подвижных игр; 27 % родителей положительно относятся к дополнительным занятиям физической культурой с применением подвижных игр, 13 % – отрицательно, а 60 % родителей считают, что их детям достаточно уроков физической культуры. Таким образом, большинство родителей считает физическое воспитание исключительно функцией школы.

2. Установлено, что подвижные игры, как один из видов упражнений, применяемых на занятиях по физическому воспитанию учащихся младшего

школьного возраста, вызывают наибольший интерес к урокам физической культуры (83 %), способствуют желанию заниматься и выполнять задания на уроке (73 %), что, соответственно, увеличивает двигательную активность учащихся и повышение уровня физической подготовленности.

3. Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность применения подвижных игр на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста в повышении уровня их физического развития и физической подготовленности, что подтверждается достоверным приростом показателей испытуемых экспериментальной группы наблюдался в развитии силы на 44,2 % ( $P<0,05$ ), гибкости на 37,8 % ( $P<0,01$ ), выносливости на 13,4 % ( $P<0,05$ ), показателей координационных способностей на 6 % ( $P<0,001$ ), быстроты на 9,3 % ( $P<0,001$ ). Полученные данные подтверждают высокую эффективность применения подвижных игр в уроках физической культуры с учащимися младшего школьного возраста.

Студент-исполнитель



Путникова Т.В.

Образец оформления оглавления экспериментальной ВКР

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо-физиологическая характеристика детей 7-8 лет и особенности развития их физических качеств.....	6
1.2. Подвижные игры как средство физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.....	10
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	18
2.1. Методы исследования.....	18
2.2. Организация исследования.....	23
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	29
3.1. Исследование роли семьи в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом детей младшего школьного возраста на основе применения подвижных игр.....	29
3.2. Исследование уровня физического развития и физической подготовленности детей 7 – 8 лет под влиянием подвижных игр в процессе уроков физической культуры.....	34
Выводы .....	43
Практические рекомендации.....	45
Литература.....	47
Приложения.....	53

Образец оформления оглавления теоретической ВКР

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. ЗНАЧЕНИЕ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	6
1.1. Роль подвижных игр в развитии детей младшего школьного возраста.....	6
1.2. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств и уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста.....	10
Глава 2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	14
2.1. Классификация подвижных игр.....	14
2.2. Подвижные игры в школьной программе по физическому воспитанию.....	17
2.3. Направленность и содержание подвижных игр на уроках физической культуры детей младшего школьного возраста.....	20
Глава 3. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ.....	24
3.1. Подвижные игры как эффективное средство физического воспитания детей младшего школьного возраста в сельской малокомплектной школе.....	28
3.2. Методика организации и проведения подвижных игр на уроках физической культуры в условиях малокомплектной школы.....	32
Выводы.....	36
Практические рекомендации.....	37
Литература.....	39
Приложения.....	48

Образец оформления отчета о проверке на заимствования



Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: [grets-irina@mail.ru](mailto:grets-irina@mail.ru) / ID: 3261445

Проверяющий:

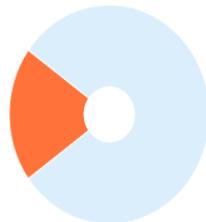
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - <http://users.antiplagiat.ru>

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 266  
Начало загрузки: 30.05.2022 16:26:33  
Длительность загрузки: 00:00:01  
Имя исходного файла: ВКР Путникова  
Т.В..pdf  
Название документа: ВКР Путникова Т.В.  
Размер текста: 79 kB  
Символов в тексте: 81114  
Слов в тексте: 9425  
Число предложений: 966

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Начало проверки: 30.05.2022 16:26:35  
Длительность проверки: 00:00:05  
Комментарии: не указано  
Модули поиска: Интернет Free



ЗАИМСТВОВАНИЯ  
20,11%

САМОЦИТИРОВАНИЯ  
0%

ЦИТИРОВАНИЯ  
0%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ  
79,89%

Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированию, по отношению к общему объему документа.  
Самоцитирования — доля фрагментов текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа, по отношению к общему объему документа.  
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты: общепринятые выражения: фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.  
Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.  
Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.  
Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.  
Заимствования, самоцитирования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.  
Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

Студент-исполнитель

Путникова Т.В.

Научный руководитель

Булкова Т.М.

Зав. кафедрой ТиМФКиС

Грец И.А

Приложение 6  
Образец оформления библиографического описания ВКР

**Библиографическое описание выпускной квалификационной работы**

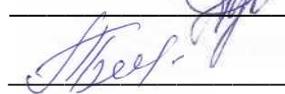
Автор	Заглавие	Аннотация	Ключевые слова	Доп. к заглавию	Сведения об ответственности	Издательство	Год издания
Путникова Т.В.	Влияние подвижных игр на физическое развитие и подготовленность детей младшего школьного возраста в процессе уроков физической культуры	В данной ВКР экспериментально доказано, что подвижные игры, вызывают наибольший интерес к урокам физической культуры, способствуют желанию заниматься и выполнять задания на уроке, увеличивает двигательную активность учащихся и повышают уровень физического развития и подготовленности	Дети младшего школьного возраста, физическая подготовленность, физическое развитие, подвижные игры, уроки физической культуры	Выпускная квалификационная работа по направлению 49.03.01 «Физическая культура»	Путникова Т.В.; научный руководитель к.п.н., доцент Булкова Т.М.	Смоленск	2022

Студент-исполнитель



Путникова Т.В.

Научный руководитель



Булкова Т.М.

**ДОГОВОР № \_\_\_\_\_**  
**о передаче (отчуждении) исключительных прав на Произведение**

г. Смоленск

« \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г.

Настоящий Договор заключен между:

- 1) \_\_\_\_\_  
(далее «Автор»), действующим от своего имени, с одной стороны, и
- 2) Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Смоленский государственный университет спорта» (ФГБОУ ВО «СГУС»)  
(далее «ВУЗ»), в лице ректора Обвинцева Алексея Анатольевича, действующего на основании Устава, с другой стороны, далее совместно именуемыми «Стороны».

Стороны договорились о нижеследующем:

1. Автор передает ВУЗу в полном объеме все принадлежащие ему Исключительные права на следующее произведение: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(далее «Произведение»).

2. Настоящий Договор является договором об отчуждении исключительных прав на Произведение, в соответствии с которым исключительные права на Произведение переходят к ВУЗу в полном объеме, в отношении любых видов использования на территории всего мира и в течение всего срока действия исключительных прав, с правом передачи полностью или частично, в том числе с правом выдачи лицензий, любым лицам на условиях, определяемых ВУЗом.

3. Исключительные права передаются Автором ВУЗу безвозмездно.

4. Автор разрешает ВУЗу осуществить обнародование Произведения любым способом по усмотрению ВУЗа. ВУЗ вправе указывать имя Автора при использовании Произведения. Автор разрешает также осуществлять использование Произведения без указания его имени по усмотрению ВУЗа.

5. Автор гарантирует, что заключение настоящего Договора не приведет к нарушению авторских прав или иных прав интеллектуальной собственности третьих лиц, а также что им не заключались и не будут заключаться в дальнейшем какие-либо договоры, предусматривающие отчуждение прав на Произведения или предоставление каких-либо исключительных или неисключительных лицензий на использование Произведения.

6. Во всем, что прямо не урегулировано настоящим Договором, Стороны руководствуются законодательством Российской Федерации.

7. Настоящий Договор составлен в двух имеющих одинаковую юридическую силу экземплярах по одному для каждой из Сторон.

ПОДПИСИ СТОРОН:

Автор:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / А.А. Обвинцев /

ВУЗ:

**АКТ**  
**приема-передачи Выпускной квалификационной работы (ВКР)**  
**в библиотеку ФГБОУ ВО «СГУС»**

Студент ФГБОУ ВО «СГУС» \_\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

с одной стороны и заведующий библиотекой ФГБОУ ВО «СГУС» Павликова Е.В. с другой стороны, составили настоящий Акт о нижеследующем:

1. В соответствии с п. 38 Приказа МИНОБРНАУКИ РФ № 636 от 29 июня 2015 г. «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры», и п. 4.18 «Положения о государственной итоговой аттестации выпускников ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», в библиотеку ФГБОУ ВО «СГУС» для размещения в ЭБС передана ВКР в электронном виде (формат pdf) в количестве \_\_\_\_\_ (экз.):

№ п/п	Тема	Автор	Кол-во, экз.
	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	
<b>Итого:</b>			

2. Настоящий Акт составлен в трех экземплярах.

Студент \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

/ \_\_\_\_\_ /  
(подпись)

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

/ \_\_\_\_\_ /  
(подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
(дата)

## Приложение 9

### Схема отзыва и образец оформления отзыва научного руководителя

#### **Схема отзыва научного руководителя**

В отзыве необходимо обратить внимание на следующие основные моменты:

- отношение студента к выполнению ВКР;
- его личностные качества, которые проявились в процессе проведения исследований;
- степень владения основами ведения научной работы (умение ставить цель и задачи исследования, формулировать гипотезы, анализировать и обобщать материалы изучения литературных источников, подбирать соответствующие методы исследования, обрабатывать полученные данные, проводить их анализ и обсуждение);
- общее заключение о соответствии ВКР существующим требованиям и рекомендация ее к защите.

#### **Образец оформления отзыва научного руководителя**

##### **ОТЗЫВ**

научного руководителя выпускной квалификационной работы «Влияние подвижных игр на физическое развитие и подготовленность детей младшего школьного возраста в процессе уроков физической культуры», выполненной студенткой факультета заочного обучения ФГБОУ ВО «СГУС» Путниковой Т.В.

Выпускная квалификационная работа Путниковой Т.В. посвящена исследованию влияния подвижных игр на физическое развитие и подготовленность детей младшего школьного возраста в процессе уроков физической культуры.

Автором чётко сформулированы цель, рабочая гипотеза, объект, предмет и задачи исследования, определены адекватные задачам методы исследования. Выводы соответствуют содержанию работы и отвечают на поставленные задачи.

При подготовке выпускной квалификационной работы Путникова Т.В. проявила самостоятельность, трудолюбие, настойчивость.

Разработанные практические рекомендации проведения подвижных игр повышают уровень физической подготовленности младших школьников и могут применяться студентами физкультурных вузов при прохождении учебной практики в средней школе.

Данная ВКР выполнена на хорошем научно-методическом уровне, соответствует всем требованиям, предъявляемым к написанию выпускных квалификационных работ, может быть допущена к защите на государственной аттестационной комиссии и заслуживает положительной оценки.

Научный руководитель,

к.п.н., доцент

01.06.2024



Булкова Т.М.

**И.А. Грец, Т.М. Булкова**

**ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ, ОФОРМЛЕНИЮ И ЗАЩИТЕ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

**Методические рекомендации**

Дата сдачи в печать 30.05.2024 г. Формат 60x841/16.  
Усл. печ. л. 2,63. Тираж 300 экз. Заказ № 24/78.

---

Отпечатано в ФГБОУ ВО «СГУС»,  
г. Смоленск, проспект Гагарина, 23.  
Тел.: (4812) 30-71-69