

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебно-воспитательной работе  
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург



В.Б. Соловьев

2022 г.

ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
для государственной итоговой аттестации  
на 2022/2023 учебный год

по направлению подготовки  
49.03.01. Физическая культура  
квалификация - бакалавр

Направленность (профиль) образовательной программы:  
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Санкт-Петербург

2022

## Раздел 1 Объемные требования для Государственного экзамена Государственной итоговой аттестации на 2022/2023 учебный год

### 1.1 Общие объемные требования по направлению подготовки

#### 49.03.01. Физическая культура

1. Воздействие на организм неблагоприятных факторов внешней среды, закономерности адаптации к ним. Физиолого-биохимические механизмы срочной и долговременной адаптации. Тренировочный эффект. Роль физической культуры и спорта в повышении функционального состояния и неспецифической устойчивости организма к действию неблагоприятных внешних факторов у различных групп населения.

2. Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы. Дыхательные объемы и показатели внешнего дыхания (ЧД, МОД, МПК, кислородный долг). Участие эритроцитов в транспорте кислорода и углекислого газа. Влияние занятий физической культурой и спортом на дыхательную систему у различных групп населения.

3. Анатомо-физиологическая характеристика нейрогуморальной регуляции функций организма. Строение и механизм действия различных видов гормонов. Особенности нервно-гормональной регуляции мышечной работы на примере различных видов спорта.

4. Анатомо-физиологическая характеристика пищеварительной системы. Биологическое значение питания. Особенности переваривания и всасывания углеводов, белков и жиров, сбалансированность питания. Калорийность пищевого рациона и соответствие ее энергозатратам организма. Особенности питания спортсменов различных специализаций.

5. Анатомо-физиологическая характеристика сердечно-сосудистой системы. Показатели деятельности сердца (ЧСС, УОК, МОК), методы их определения. Кровяное давление, нормативные характеристики, способы измерения. Влияние занятий физической культурой и спортом на сердечно-сосудистую систему у представителей различных групп населения.

6. Анатомо-физиологическая характеристика центральной нервной системы. Рефлекторная дуга. Проявление статических и статокINETических рефлексов в различных физических упражнениях.

7. Методы самоконтроля и меры предупреждения травматизма при использовании упражнений с элементами избранного вида спорта в оздоровительных целях при занятиях с различным контингентом населения.

8. Биохимические и физиологические особенности стареющего организма: снижение интенсивности метаболизма, уменьшение возможностей энергетического обеспечения и восстановительных процессов. Особенности проведения занятий оздоровительной физкультурой с людьми пожилого возраста. Способы контроля состояния занимающихся.

9. Биоэнергетическое обеспечение мышечной деятельности. Соотношение между путями ресинтеза АТФ при выполнении физических нагрузок различного характера. Зоны относительной мощности работы. Биоэнергетические, структурно-функциональные, технические и психологические факторы, обуславливающие выносливость.

10. Высшая нервная деятельность. Условия образования и биологическое значение условных рефлексов. Типы высшей нервной деятельности и их учет при проведении занятий физической культурой и спортом с различным контингентом населения.

11. Физиологические механизмы, стадии и закономерности формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип. Особенности формирования двигательного навыка у представителей различных групп населения в избранном виде ФСД.

12. Воздействие на организм человека условий современной жизни (стресс, вредные привычки, гиподинамия, гипокинезия). Влияние недостатка двигательной активности на организм человека. Способы коррекции гиподинамии и гипокинезии средствами физической культуры.

13. Медико-биологическая характеристика процесса формирования тренированности.

Тестирование уровня тренированности в покое, при выполнении стандартных и предельных нагрузок у представителей различных специализаций.

14. Медико-биологические основы спортивного отбора и прогнозирования спортивных результатов в избранном виде спорта. Учет генетических факторов при проведении спортивного отбора. Варианты тренируемости. Учет критических периодов онтогенеза, биологического возраста, типа высшей нервной деятельности при построении учебно-тренировочного процесса.

15. Морфологическое и физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок в избранном виде спорта. Взаимосвязь влияния уровня физической активности, особенностей строения и развития на состояние здоровья и адаптацию к физическим нагрузкам.

16. Общая характеристика выделительных процессов. Анатомо-физиологическая характеристика почек. Механизм и регуляция мочеобразования, изменение в онтогенезе. Особенности функционирования выделительной системы при выполнении физических упражнений.

17. Общая характеристика и биологические функции крови. Буферные системы крови и их роль в поддержании постоянства рН при выполнении физической работы различной направленности. Возрастные изменения системы крови.

18. Общий план организации и функции сенсорных систем (анализаторов). Роль сенсорных систем (двигательных анализаторов) в физкультурно-спортивной деятельности, способы оценки и нормативные характеристики состояния сенсорных систем у различных групп населения.

19. Определение и виды выносливости. Биохимические и физиологические основы выносливости. Резервы выносливости. Методы развития выносливости у различных групп, занимающихся на примере избранного вида спорта.

20. Острые патологические состояния при занятиях спортом (обмороки, травматизм, острая сердечная недостаточность). Первая помощь, профилактика.

21. Причины, признаки и профилактика хронических заболеваний у спортсменов (заболевания опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, хронические инфекции).

22. Периодизация роста и развития человека. Биохимические и физиологические особенности растущего организма: интенсивность и направленность метаболизма, особенности энергообеспечения и нервно-гормональной регуляции. Учет возрастных особенностей человека при занятиях физической культурой и спортом на примере базовых видов.

23. Психофизиологические особенности нестандартной (ситуационной) соревновательной деятельности (спортивные игры, единоборства и т.п.). Физиологические процессы восприятия информации, принятия решения и программирования ответных действий. Значение тактического мышления при спортивной деятельности.

24. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при выполнении работы разного характера. Физиолого-биохимическая характеристика восстановления после мышечной работы. Периоды восстановления. Классификация и краткая характеристика средств, используемых в спортивной практике для ускорения восстановительных процессов и стимуляции работоспособности в избранном виде ФСД.

25. Физиолого-биохимические механизмы проявления быстроты. Определение, формы. Резервы быстроты и их особенности проявления в различных видах спорта. Возрастные изменения быстроты, чувствительные периоды, тренируемость, способы оценки.

26. Строение и химический состав скелетных мышц. Двигательные единицы мышц. Механизмы мышечного сокращения и расслабления. Физиологические основы тренировки и резервы мышечной силы в избранном виде спорта. Тренируемость, чувствительные периоды, возрастные изменения силовых способностей.

27. Физическая работоспособность. Понятие и показатели. Принципы и методы тестирования (PWC170, степ-тест). Особенности тестирования различных групп населения.

28. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое,

вработывание, истинное и ложное устойчивое состояние (на примере базовых видов спорта). Неблагоприятные предстартовые состояния и способы их предотвращения.

29. Основные формы оздоровительной физической культуры. Физиологическое обоснование оптимальных двигательных режимов для различных групп населения.

30. Понятие об иммунитете и его видах. Влияние занятий физической культурой и спортом на иммунитет (на примере избранного вида спорта). Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД).

31. Основное средство формирования ФК личности: понятие, отличительные признаки.

32. Дополнительные средства формирования ФК личности: виды, значение, особенности применения.

33. Понятия «метод», «методический приём», «методика». Требования к определению методов и методических приёмов при проведении занятий физическими упражнениями.

34. Общепедагогические методы формирования ФК личности: виды, значение, особенности применения.

35. Методы обучения двигательным действиям: виды, особенности применения.

36. Структура процесса обучения двигательным действиям: цель, задачи, методика каждого этапа.

37. Классификация ошибок при обучении двигательным действиям. Причины возникновения ошибок и пути их устранения.

38. Равномерный и переменный методы развития двигательных способностей: содержание, особенности организации, назначение.

39. Повторный и интервальный методы развития двигательных способностей: содержание, особенности организации, назначение.

40. Игровой и круговой методы развития двигательных способностей: содержание, особенности организации, назначение.

41. Спортивная ориентация и отбор на разных этапах спортивной подготовки: понятие, виды, методы, критерии.

42. Принципы спортивной тренировки: виды, способы реализации в учебно-тренировочном процессе.

43. Подготовительный период спортивной тренировки: задачи, особенности содержания и организации.

44. Соревновательный период спортивной тренировки: задачи, особенности содержания и организации.

45. Переходный период спортивной тренировки: задачи, особенности содержания и организации.

46. Структура спортивной тренировки: микро-, мезо- и макроцикл (назначение, содержание, сроки).

47. Физическая и техническая, подготовка в спортивной тренировке.

48. Тактическая, интеллектуальная, психологическая подготовка в спортивной тренировке.

49. Двигательное умение, двигательный навык: понятие, особенности. Перенос двигательных навыков.

50. Техника физических упражнений, основы техники, ведущее звено техники, детали техники, фазы техники; способы контроля.

51. Гибкость: понятие, виды, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические). Анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости.

52. Выносливость: понятие, виды, факторы, определяющие её развитие; средства, методы развития и контроля. Методика развития выносливости в избранном виде ФСД.

53. Силовые способности: понятие, виды, факторы (анатомо-физиологические, биомеханические; психологические) определяющие её развитие; гипертрофии мышц. Физиолого-биохимические механизмы формирования и проявления силы. Факторы, определяющие максимальную мышечную силу (основные и дополнительные).

54. Скоростные способности: понятие, виды, формы проявления, факторы, обуславливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические). Физиологические механизмы и резервы развития скоростных способностей.

55. Координационные способности: понятие, виды, факторы, обуславливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические), морфофункциональная характеристика ловкости. Физиологические, анатомические механизмы и резервы развития.

56. Задачи, средства, методы и формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.

57. Задачи, средства, методы и формы занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста.

58. Задачи, средства, методы и формы занятий физическими упражнениями со взрослыми.

59. Рекреационные формы занятий для лиц разного возраста.

60. Особенности дозирования физической нагрузки на занятиях рекреационной направленности для лиц разного возраста.

## **1.2 Объемные требования для государственного экзамена Государственной итоговой аттестации по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы: Физкультурно-оздоровительная деятельность**

1. Тенденции развития мирового физкультурно-оздоровительного движения за здоровый образ жизни.
2. Современные требования к здоровью и существующие в литературе концепции. Определения здоровья.
3. Назвать принципы оздоровительной тренировки и дать их краткую характеристику.
4. Методика проведения комплексных занятий и варианты эффективного сочетания различных средств физической культуры.
5. Задачи и средства физической культуры при организации отдыха и культурного досуга.
6. Методика развития кондиционных и координационных способностей занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью (фитнесом).
7. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса для взрослого населения в физкультурно-оздоровительной деятельности.
8. Организации восстановительных мероприятий при систематических занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
9. Сущность оздоровительной тренировки. Её отличительные черты от спортивной тренировки.
10. Компоненты нагрузки, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий. Параметры нагрузки и показатели интенсивности при проведении оздоровительных занятий.
11. Новые оздоровительные технологии в физкультурно-оздоровительной практике.
12. Критерии оценки эффективности оздоровления на занятиях оздоровительной физической культурой.
13. Методические условия и требования к проведению тестирования в группах.
14. Формы педагогического контроля (предварительный, текущий и итоговый контроль).
15. Отбор тестов для проведения контроля за физическим состоянием занимающихся оздоровительной физической культурой.
16. Оценка функционального состояния сердечно - сосудистой системы при проведении оздоровительной тренировки.
17. Оценка функционального состояния дыхательной системы.
18. Программа оценки адаптационного уровня системы кровообращения по Р.М. Баевскому.
19. Тест Купера и система оценки физической подготовленности занимающихся.

20. Дать характеристику видов занятий для развития гибкости и подвижности в суставах в современном фитнесе.
21. Дать характеристику видов занятий, направленных на коррекцию телосложения занимающихся фитнесом.
22. Дать краткую характеристику видов занятий, основанных на восточных оздоровительных системах.
23. Пути совершенствования педагога в вопросах педагогического мастерства. Педагогические способности, знания и умения современного тренера (инструктора) в оздоровительной физической культуре (ОФК) (творческие способности, культура речи и экспрессивные способности, требования к личности).
24. Методика контроля и самоконтроля за физическим состоянием занимающихся за эффективностью физкультурно-оздоровительных занятий.
25. Проведение самонаблюдения во время оздоровительной тренировки.
26. Оценка показателей физического развития (компоненты), занимающихся фитнесом.
27. Метод индексов при оценке физического развития.
28. Тесты, характеризующие общий оздоровительный эффект физкультурных занятий взрослого населения.
29. Диагностические комплексные системы оценки состояния здоровья.
30. Интерпретация результатов тестирования. Педагогические рекомендации лицам, занимающимся двигательной активностью.

## Раздел 2 Общие требования к выпускной квалификационной работе (квалификационной работе бакалавра)

### 2.1 Требования к структуре квалификационной работы бакалавра

Структура ВКР должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Введение.
4. Обзор литературы по проблеме исследования (глава 1 Название главы должно быть в соответствии с темой ВКР).
5. Методы и организация исследований (глава 2).
6. Результаты исследований и их анализ (глава 3 Название главы должно отражать результаты исследования по теме ВКР).
7. Заключение. (Выводы в виде заключения)
8. Практические рекомендации.
9. Список литературы.
10. Приложения.

**Титульный лист** оформление титульного листа см приложение

**Оглавление** - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц (начала раздела) и расположенных на полосе так, чтобы можно было судить о соотношении заголовков между собой по значимости (главы, разделы, параграфы). Правильно выстроенная структура работы - это очень подробное оглавление, т.к. именно развернутый план исследования позволяет увидеть ход мысли, основные принципы, выводы, к которым пришел автор.

Оглавление пишется ступенчатообразно. Левее располагаются названия глав, которые пишутся прописными (заглавными) буквами; несколько правее - названия разделов и еще правее - подразделов. Названия разделов и подразделов пишутся строчными буквами.

**Введение** - это описание всей работы в сжатом виде.

Вначале объясняется научная и практическая *актуальность работы*. Для этого исследователь изучает степень разработанности проблемы другими авторами (дает краткую характеристику предшествующих исследований) и обосновывает важность решения *проблемы исследования* в настоящее время.

Выделяется объект и предмет исследования.

**Объект исследования** - это конкретное явление, которое рассматривается в проблемной ситуации. В педагогической науке объектом исследования являются: учебно- воспитательный

процесс, учебно-организационный процесс, управленческий процесс (например, тактическая подготовка волейболистов).

**Предмет исследования** - это то, что изучается в объекте (свойства, признаки, характеристика). Предметом исследования выступают: прогнозирование, способы совершенствования учебно-воспитательного процесса; содержание образования, условия совершенствования обучения, особенности педагогических взаимоотношений и т.д. (например, особенности методики преподавания гимнастики во вспомогательной школе).

Во введении ВКР должна быть представлена **практическая значимость** полученных в ходе проведенного исследования результатов (как, кем, где могут быть использованы результаты исследования).

Если при написании ВКР студент разработал что-то самостоятельно (например, комплекс физических упражнений, предложил какие-либо новые методические приемы обучения или организации занятий), то во введении выделяется научная **новизна исследования**.

Также во введении приводится **гипотеза исследования**

Гипотеза исследования - это предполагаемое решение проблемы. Гипотеза должна раскрывать предполагаемую связь изучаемых явлений, процессов (например, предположим, что развитие скоростных способностей у спринтеров разной квалификации будет успешно при использовании средств и методов, учитывающие следующие условия: индивидуальные и возрастные особенности; сенситивные периоды развития скоростных способностей; этапы спортивной подготовки и учет цикличности тренировочного процесса).

На основе гипотезы формируются цель и задачи исследования.

**Цель исследования** фиксирует направленность данного научного поиска, т.е. результат который планируется получить. Цель формулируется кратко и точно. Формулировки следует начинать со следующих глаголов: *выявить и обосновать...; проанализировать...; сравнить...; сформулировать рекомендации ...* и т.д.

**Задачи исследования** раскрывают конкретные пути (этапы) достижения цели исследования. Это этапы, на каждом из которых производится та или иная исследовательская операция (изучение литературы, сбор эмпирических данных, их анализ, построение классификаций, разработка методик и их реализация и т.д.).

Обычно ставится не более четырех задач.

Например:

1. Изучить состояние разработанности вопроса.
2. Разработать содержание или методику чего-либо.
3. Выявить эффективность применения (средств, методики и т.п.) на практике.
4. Проанализировать полученные результаты.

Формулировки следует начинать со следующих глаголов: *определить...; разработать...; выявить...; установить...* и т.п.

Объем введения составляет - 1-5 страниц.

**Анализ данных специальной литературы по проблеме исследования приводится в Главе 1 Название главы должно отражать тематику исследования.**

Этот раздел должен включать в себя анализ научных сведений (за последние 10 лет) по избранной проблеме. Необходимо привести мнения разных авторов, сопоставить их, дать собственную интерпретацию.

Формулировки предложений при анализе литературных источников следующие: *(Автор отмечает..., указывает..., показывает..., подчеркивает..., считает...)* и т.п.

Ссылки на авторов оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления».

### **Подбор литературы**

Начало выполнения ВКР связано с процессом подбора литературы, который целесообразно начинать с изучения тех работ, которые близки к выбранной студентом тематике.

Знакомиться с литературой рекомендуется в следующей последовательности:

- 1) руководящие документы - вначале законы, затем законодательные акты;
- 2) научные издания - сначала монографии, затем периодические издания;

3) статистические данные.

При этом вначале стоит изучить самые свежие публикации, затем - более ранние.

При подборе нормативно-правовых актов желательно использовать возможности тематического поиска документов в справочной правовой системе «Консультант», а также в других справочных системах («Гарант», «Кодекс» и др.). Данные справочно-информационные системы значительно облегчают тематический поиск необходимых нормативных документов.

Со статистическим и аналитическим материалом, связанным с протекающими в экономике процессами, можно ознакомиться в Интернете. При этом очень важным является умение работать в поисковых системах.

Для подбора изданий по интересующей теме могут быть использованы списки литературы, содержащиеся в уже проведенных исследованиях (диссертациях на соискание ученых степеней, отчетах по НИР, научных статьях, монографиях и т.д.).

Значимость работ определяется известностью автора. В настоящее время в иностранных реферативных базах для оценки работы, как отдельных ученых, так и научных коллективов, используется индекс научного цитирования (SCI: Science Citation Index) или его интернет-версия (WOS: Web of Sciences). В России формируется собственная реферативная база - РИНЦ (Российский индекс научного цитирования).

Индекс научного цитирования - реферативная база данных научных публикаций, индексирующая ссылки, указанные в пристатейных списках этих публикаций и предоставляющая количественные показатели данных ссылок (например, суммарный объем цитирования, индекс Хирша и др.). Индекс цитирования - это принятая в научном мире мера «значимости» трудов какого-либо ученого. Величина индекса определяется количеством ссылок на этот труд (или фамилию автора) в других источниках.

При подборе литературы необходимо сразу составлять библиографическое описание отобранных изданий в строгом соответствии с требованиями, предъявляемыми к оформлению списка литературы. Данный список литературы по теме выпускной квалификационной работы согласовывается с научным руководителем.

Первая глава заканчивается *резюмирующим абзацем*: «Таким образом, проведенный анализ научной и методической литературы свидетельствует о ... и актуальности проблемы ...».

Резюмирующий абзац располагается сразу в конце первой главы.

Далее может быть приведена еще раз *гипотеза исследования*. Объем первой главы составляет примерно 1/3 объема всей работы (15-20с)

## *Глава 2 Методы и организация исследования*

Вторая глава может начинаться с повторения задач исследования, если этого требует логика изложения, или сразу следует описание использованных методов исследования, которые применялись для анализа литературы по проблеме исследования, проведения экспериментального исследования и обработки полученных в ходе исследования данных.

Методы педагогического исследования - это способы и приемы получения информации, добывания фактического материала (например, анализ и синтез, наблюдение, анкетирование).

Глава содержит сведения об организации проведения исследования, которая должна содержать ответы на следующие вопросы:

- где (на базе какого учреждения или организации);
- с каким контингентом (возрастно-половой состав; уровень подготовленности и т.п.);
- какова продолжительность периода практического исследования (наблюдений, эксперимента: количество занятий, недель, месяцев);
- сколько и каковы особенности этапов выполнения работы;
- каково содержание внедряемого фактора;
- какое требуется материально-техническое обеспечение;
- с какой периодичностью применялись методы оценки эффективности проведенного исследования.

Глава может содержать иллюстративный (табличный, графический) материал, указывающий нормативные или сравнительные показатели. Демонстрация технологии применения тех или иных методик (формы анкет, опросных листов, изображения технических средств и т.п.) предоставляются в приложениях с указанием ссылки на них в тексте главы.



При разработке собственных методик следует дать их описание, желательно сопроводить схемой или рисунком. При использовании известных методик необходимо делать ссылки на авторов.

Вторая глава заканчивается *резюмирующим абзацем*, например: «Таким образом, для решения поставленных задач нами были использованы адекватные и достаточные (в количественном отношении) средства..., схема организации и методы оценки их эффективности...». Резюмирующий абзац располагается сразу в конце второй главы. Объем второй главы составляет 5-10 стр.

***Глава 3 Результаты исследований и их анализ. Название главы должно отражать результаты исследования в соответствии с тематикой исследования.***

Третья глава содержит данные, полученные в ходе исследования, их анализ и обсуждение в соответствии с поставленными задачами. Результаты исследований подкрепляются рисунками, таблицами, фотографиями и т.п. При этом необходимо помещать таблицы с фактическим материалом до начала исследования и после его завершения.

При оценке эффективности, например, комплекса упражнений, разработанного (или использованного) автором ВКР, полученные результаты необходимо сопоставить с данными других исследователей, высказать свое мнение и суждение по существу полученных результатов.

При необходимости можно оценить положения с точки зрения их теоретического и практического значения, изложить аспекты, оставшиеся открытыми.

В тексте необходимо употреблять единообразные термины (например, «двигательные качества», «физические качества») условные сокращения и обозначения. Нельзя одним и тем же термином обозначать разные понятия. Новые термины, которые вводятся автором или малоизвестны читателям, следует объяснять.

Иностранные слова и термины рекомендуется употреблять только в исключительных случаях:

- когда они получили широкое распространение и слились с русским языком (аут, аутсайдер и т.п.);
- когда без них нельзя обойтись при изложении научных фактов (гипокинезия, аэробные процессы и т.п.);
- когда необходимо познакомить читателя с новыми или малоизвестными терминами, встречающимися в зарубежной литературе.

Изложение результатов собственных исследований не принято вести от собственного имени («я утверждаю», «мною открыто» и т.п.). Нельзя злоупотреблять вступительными словосочетаниями в начале абзацев и фраз («Следует подчеркнуть ..», «Необходимо заметить», «Что касается» и т.п.).

Не рекомендуется:

- часто употреблять одинаковые слова, словосочетания и обороты;
- дважды использовать какое-либо понятие в одной фразе;
- располагать близко друг к другу слова, образованные от одного корня («нагрузка» и «груз», «школа» и «школьник» и пр.), сходные по звучанию или сливающиеся в произношении («у учащихся», «об обмене», «при применении» и т.п.).

Следует избегать длинных предложений: они затрудняют понимание текста.

Третья глава заканчивается *резюмирующим абзацем*, например, «Таким образом, анализ полученных результатов показал, что ...».

Резюмирующий абзац располагается сразу в конце третьей главы. Объем третьей главы должен быть не менее 15 с.

**Заключение** носит обобщающий характер полученных результатов исследования, выводы по доказательности или не доказательности выдвинутой гипотезы.

В заключении автор должен дать критическую оценку тому, насколько ему удалось достигнуть поставленной цели и выполнить задачи; насколько верным оказались методологические принципы, которых он придерживался. Выводы нумеруются и должны отвечать на поставленные в работе задачи. Выводы и практические рекомендации должны быть краткими, конкретными и вытекать из фактического материала исследования. Кроме того, автору нужно определить перспективы дальнейших исследований и рассказать о своих намерениях по разработке темы. Количество выводов может быть разным, однако должно составлять не менее 3-5. При большем их

количестве желательно вводить в их перечень дополнительное структурирование (т. е. разбивать выводы на группы по некоторому логическому основанию).

Выводы должны содержать оценку соответствия результатов поставленным задачам исследования. Таким образом, подводится общий итог работы так, чтобы, не читая всего предшествующего материала, эксперт мог получить целостное представление о выполненной дипломной работе.

**Практические рекомендации** составляются на основе полученных результатов исследования. Они содержат конкретные методические указания по использованию экспериментальных данных в практической профессиональной деятельности.

**Список литературы** представляет собой перечень используемой литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и с нумерацией по порядку. В список включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в основном тексте. Вначале указываются отечественные авторы, затем - зарубежные. Список электронных ресурсов располагаются после печатных изданий

**Приложения** включают материалы первичных эмпирических данных, результаты их статистической обработки (представленные в виде таблиц, графиков, рисунков и т.п.).

Приложения располагают после списка литературы. Их цель - избежать излишней нагрузки текста различными аналитическими, расчетными, статистическими и иллюстративными и технологическими материалами, которые не содержат основную информацию. Каждое приложение начинается с новой страницы, имеет номер и заголовок.

В приложение могут входить нормативные документы, инструкции, правила, программы и др. Каждому документу присваивается порядковый номер, который помещают в верхнем правом углу над заголовком, выделяют курсивом (например, *Приложение 1*). В тексте ВКР обязательно должны быть ссылки на приложение. Материалы приложения не входят в общий объем ВКР.

## 2.2 Требования к оформлению квалификационной работы бакалавра

ВКР должна быть выполнена в виде машинописного текста компьютерной верстки на одной стороне белого стандартного листа А4 (210x297 мм), сброшюрована.

- Параметры полей: верхнее - 20 мм; правое - 15 мм; левое - 30 мм; нижнее - 20мм.
- Шрифт - текстовый редактор Word, шрифт Times New Roman, размер шрифта - 14.
- Текст ВКР набирается через 1,5 интервала.
- Выравнивание основного текста - по ширине.
- Переносы в тексте не допускаются.
- Каждый раздел ВКР начинается с новой страницы (оглавление, введение, глава 1, глава 2, глава 3, выводы, список литературы, приложения).
- Заголовки разделов и подразделов пишутся по центру прописными (заглавными) буквами. Точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся. Заголовок отделяется от основного текста дополнительным интервалом (1,5).
- Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ - не менее 125 мм.
- Нумерация страниц работы сплошная. Титульный лист не нумеруется, но включается в общую нумерацию страниц. Цифру, обозначающую порядковый номер страницы, ставят в середине верхнего поля страницы или в правом верхнем углу без точек и литерных знаков. Нумерация начинается со второй страницы - «Оглавление».
- Разделы ВКР должны иметь порядковую нумерацию и обозначаться *арабскими* цифрами с точкой и записываться в середине строки, например, 1,2,3 и т.д. Пункты должны иметь порядковую нумерацию в пределах каждого раздела или подраздела. Номер пункта включает номер раздела, подраздела, пункта и порядковый номер подпункта, разделенные точкой, например, 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3 и т.д. Если раздел или подраздел имеет только один пункт, или пункт имеет один подпункт, то нумеровать пункт (подпункт) не следует.
- Вписывать в отпечатанный текст ВКР отдельные слова, формулы, знаки допускается только черными чернилами или черной тушью, при этом плотность вписанного текста должна быть максимально приближена к плотности основного изображения.

### Стиль изложения научных материалов

Бакалаврская работа должна быть выдержана в научном стиле, который обладает некоторыми характерными особенностями.

Прежде всего, научному стилю характерно использование конструкций *исключающих* употребление местоимений первого лица единственного и множественного числа, местоимений второго лица единственного числа. В данном случае предполагается использовать неопределенно-личные предложения (например, «Сначала производят отбор факторов для анализа, а затем устанавливают их влияние на показатель»); формы изложения от третьего лица (например, «Автор полагает...»); предложения со страдательным глаголом (например, «Разработан комплексный подход к исследованию...»).

В научном тексте нельзя использовать разговорно-просторечную лексику. Необходимо применять терминологические названия. Если есть сомнения в стилистической окраске слова, лучше обратиться к словарю.

Важнейшим средством выражения смысловой законченности, целостности и связности научного текста является использование специальных слов и словосочетаний. Подобные слова позволяют отразить следующее:

- последовательность изложения мыслей (*вначале, прежде всего, затем, во-первых, во-вторых, значит, итак*);
- переход от одной мысли к другой (*прежде чем перейти к, обратимся к, рассмотрим, остановимся на, рассмотрим, перейдем к, необходимо остановиться на, необходимо рассмотреть*);
- противоречивые отношения (*однако, между тем, в то время как, тем не менее*);
- причинно-следственные отношения (*следовательно, поэтому, благодаря этому, сообразно с этим, вследствие этого, отсюда следует, что*);
- различную степень уверенности и источник сообщения (*конечно, разумеется, действительно, видимо, надо полагать, возможно, вероятно, по сообщению, по сведениям, по мнению, по данным*);
- итог, вывод (*итак, таким образом, значит, в заключение отметим, все сказанное позволяет сделать вывод, резюмируя сказанное*).

Для выражения логической последовательности используют сложные союзы: *благодаря тому, что, между тем как, так как, вместо того чтобы, ввиду того что, оттого что, вследствие того, что, после того как, в то время, как и др.* Особенно употребительны производные предлоги *в течение, в соответствии с, в результате, в отличие от, наряду с, в связи с, вследствие* и т.п.

В качестве средств связи могут использоваться местоимения, прилагательные и причастия (*данные, этот, такой, названные, указанные, перечисленные*).

В научной речи очень распространены указательные местоимения «*этот*», «*тот*», «*такой*». Местоимения «*что-то*», «*кое-что*», «*что-нибудь*» в тексте научной работы обычно не используются.

Для выражения логических связей между частями научного текста используются следующие устойчивые сочетания: *приведем результаты, как показал анализ, на основании полученных данных*.

С целью образования превосходной степени прилагательных чаще всего используются слова *наиболее, наименее*. Не употребляется сравнительная степень прилагательного с приставкой *по-* (например, *повыше, побыстрее*).

Особенностью научного стиля является констатация признаков, присущих определяемому слову. Так, прилагательное *следующие*, синонимичное местоимению *такие*, подчеркивает последовательность перечисления особенностей и признаков (например, «*Рассмотрим следующие факторы, влияющие на ....* »).

Сокращение слов в тексте не допускается (за исключением общепринятых).

В тексте выпускной квалификационной работы, кроме общепринятых буквенных аббревиатур (начальных букв слов, образующих исходное словосочетание), могут быть использованы вводимые лично авторами буквенные аббревиатуры, сокращенно обозначающие какие-либо понятия из соответствующих областей знания. При этом первое упоминание таких аббревиатур указывается в круглых скобках после полного наименования, в дальнейшем они употребляются в тексте без расшифровки.

Нельзя употреблять в тексте знаки (<, >, =, №, %) без цифр.

При использовании *формул* их располагают отдельными строками в центре листа или внутри текстовых строк. В тексте рекомендуется помещать формулы короткие, простые, не имеющие самостоятельного значения и не пронумерованные. Наиболее важные формулы, а также длинные и громоздкие формулы, содержащие знаки суммирования, произведения, дифференцирования, интегрирования, располагают на отдельных строках. Для экономии места несколько коротких однотипных формул, выделенных из текста, можно помещать на одной строке, а не одну под другой.

Нумеровать следует наиболее важные формулы, на которые имеются ссылки в работе. Порядковые номера формул обозначают арабскими цифрами в круглых скобках у правого края страницы.

В тексте используются только арабские цифры, но при нумерации кварталов, полугодий допускается употребление римских цифр.

При записи десятичных дробей целая часть числа от дробной должна отделяться запятой (например, 15,6 тыс. руб., 18,5 м<sup>2</sup>).

При написании числительных в тексте однозначные количественные числительные пишутся словами (например, «срок обучения шесть лет», «в пяти странах проводятся реформы»). Многочисленные количественные числительные пишутся цифрами (например, 55 лет, 115 штук) за исключением числительных, с которых начинается абзац. В этом случае они пишутся словами. Количественное числительное, записанное арабскими цифрами и названное вместе с существительным, не имеет падежного окончания (например, в 10 рядах). Однозначные и многочисленные порядковые числительные, как правило, пишутся словами (например, «третий ряд», «пятнадцатый разряд»). Порядковые числительные, входящие в состав сложных слов, а также в научных текстах пишут цифрами (например, «5-тонный грузовик»). Порядковые числительные, записанные арабскими цифрами, имеют падежные окончания. Если порядковые числительные оканчиваются на две гласные буквы, на букву «и» и на согласную букву, падежное окончание состоит из одной буквы (например, «9-я улица Соколиной горы», «50-й том», «в 90-м году»). Если порядковые числительные оканчиваются на согласную и гласную буквы, падежное окончание состоит из двух букв (например, «слесарь 2-го разряда»). Порядковые числительные, записанные арабскими цифрами и расположенные после существительного, к которому они относятся, не имеют падежных окончаний (например, «абзац 3, гл. 1»). Порядковые числительные, записанные римскими цифрами, не имеют падежных окончаний (например, «XX век»).

Изложение материала в бакалаврской работе должно быть последовательным и логичным. Все главы должны быть связаны между собой. Следует обращать особое внимание на логические переходы от одной главы к другой, от параграфа к параграфу, а внутри параграфа - от вопроса к вопросу. Приложения в общий объём работы не включаются.

### **Оформление таблиц**

Таблицы применяют для лучшей наглядности и удобства сравнения показателей. Таблица - форма представления текста, документа, в котором характеризуются несколько объектов по ряду признаков. При составлении аналитических таблиц исходные данные выносятся в приложение к выпускной квалификационной работе, а в тексте приводятся расчёты отдельных показателей.

Таблица должна занимать не более одной страницы. Если аналитическая таблица по размеру превышает одну страницу, её следует включить в приложение. В отдельных случаях можно заимствовать таблицы из литературных источников.

На все таблицы должны быть ссылки в тексте. Ссылаться на таблицу нужно в том месте текста, где формулируется положение, подтверждаемое или иллюстрируемое ею. При ссылке следует писать слово «таблица» с указанием её номера. В тексте, анализирующем или комментирующем таблицу, не следует пересказывать её содержание, а уместно формулировать основной вывод, к которому подводят табличные данные, или вводить дополнительные показатели, более отчётливо характеризующие то или иное явление, или его отдельные стороны.

Таблица 2 - Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших бегунов мира на дистанциях 100 и 200 м, секунды

Квалификация	Мужчины			Женщины		
	Возраст, M±a	Результат		Возраст, M±o	Результат	
		100 м	200 м		100 м	200 м
III	14,6±0,5	11,86	24,20	13,7±0,5	13,7	27,75
II	15,4±1,0	11,21	23,02	14,5±1,0	12,67	26,48
I	16,3±1,0	10,84	22,04	15,3±1,0	12,22	25,24
КМС	17,6±1,0	10,51	21,35	16,56±1,0	11,81	24,37
МС	18,5±1,0	10,23	20,87	18,5±1,0	11,36	23,30

Таблицу следует располагать в выпускной квалификационной работе непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, или на следующей странице. Таблицы сверху, слева, справа и снизу ограничиваются линиями. Название таблицы должно отражать её содержание, быть точным, кратким. Название таблицы следует помещать над таблицей по левому краю без отступа.

Таблицы следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией в пределах всей выпускной квалификационной работы. Слева над таблицей размещают слово «Таблица», после него приводят номер таблицы, точку после номера не ставят, наименование таблицы записывают с прописной буквы над таблицей после её номера, отделяя от него тире. Точку после наименования таблицы не ставят. При переносе части таблицы название помещают только над первой частью таблицы. Таблицу с большим количеством строк допускается переносить на другой лист (страницу). При переносе части таблицы на другой лист (страницу) слово «Таблица», её номер и наименование указывают один раз над первой частью таблицы, над другими частями пишут слово «Продолжение таблицы 7» либо «Окончание таблицы 7». При переносе таблицы на другой лист (страницу) заголовок помещают только над её первой частью. В таком случае в начале таблицы, под «шапкой», делается дополнительная графа с номерами столбцов. Такая же графа даётся на следующей странице, где продолжается таблица, над соответствующими строками.

Таблицу с большим количеством граф допускается делить на части и помещать одну часть под другой в пределах одной страницы.

Если в выпускной квалификационной работе всего одна таблица, её обозначают «Таблица 1». Заголовки граф и строк таблицы следует писать с прописной буквы в единственном числе, а подзаголовки граф - со строчной буквы, если они составляют одно предложение с заголовком, или с прописной буквы, если они имеют самостоятельное значение. В конце заголовков и подзаголовков таблиц точки не ставят.

Допускается применять размер шрифта в таблице меньший, чем в тексте.

### Оформление графического материала

Иллюстрации (чертежи, графики, схемы, диаграммы, фотоснимки, рисунки) следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице, если в указанном месте они не помещаются.

Иллюстрации могут быть в компьютерном исполнении, в том числе и цветные. На все иллюстрации должны быть даны ссылки в тексте выпускной квалификационной работы. Иллюстрации, за исключением иллюстраций приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией в пределах всей выпускной квалификационной работы.

Иллюстрации должны иметь названия, которые помещают под иллюстрацией по центру (Например, *Рисунок 1 - Название рисунка*). При необходимости после названия рисунка можно поместить поясняющие данные.

При ссылках на рисунки пишется: «на рисунке 5 показано (приведено, представлены)...», «как представлено на рисунке 6...», «что и отражено на рисунке...».

Шрифт в рисунке Times New Roman, 12, межстрочный интервал - одинарный, выравнивание - по ширине.

Рисунки, схемы, графики в приложении должны располагаться на отдельных листах.

Для иллюстрирования структуры явлений или процессов, взаимосвязей элементом системы, иерархии, классификационных признаков и т.п. в работе размещают схемы (рисунок 1).

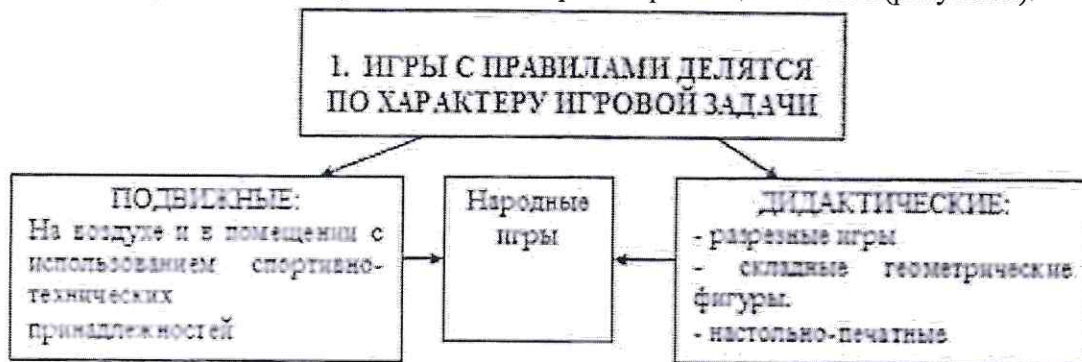


Рисунок 1 - Классификация подвижных игр

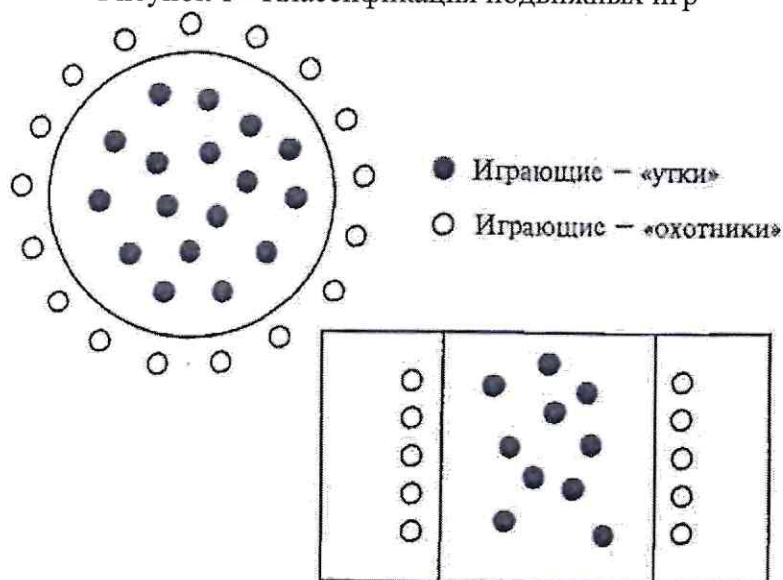


Рисунок 2 - Варианты размещения игроков в подвижной игре «Охотники и утки»

Для иллюстрирования организации занятий также используются чертежи. Данный вид иллюстраций чаще всего включается в приложения.

Результаты исследований наиболее часто представляются в виде диаграмм и графиков. Диаграммы могут иметь вид столбцов или секторов. Секторная диаграмма (рисунок 3) и круговая диаграмма (рисунок 4) может быть использована в случаях, когда результаты представлены в процентном отношении. При этом площадь круга принимается за 100%. Каждый сектор диаграммы должен иметь название и значение.

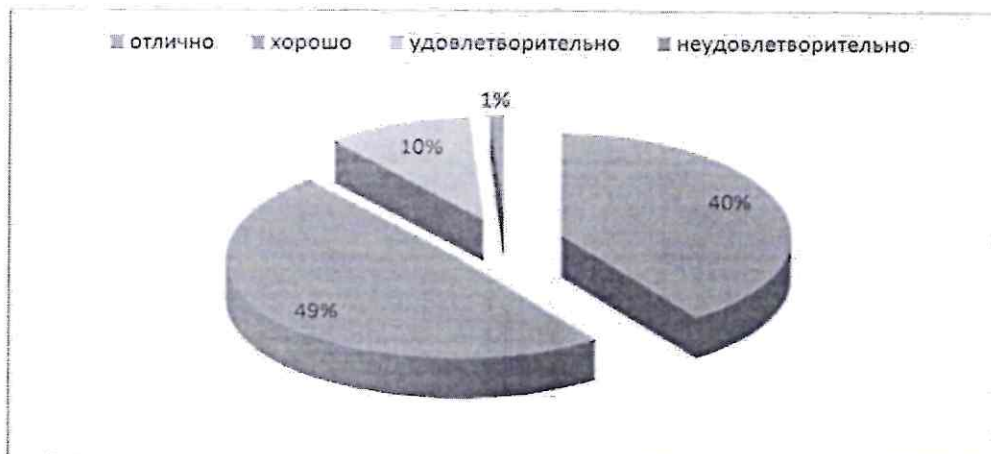


Рисунок 3 - Структура успеваемости школьников по физкультуре



Рисунок 4 - Структура успеваемости школьников по физкультуре

Столбиковая диаграмма (рисунок 5): это последовательность столбцов, каждый из которых опирается на один разрядный интервал, а высота его отражает число случаев или частоту в этом разряде. Каждая ось должна быть обозначена.



Рисунок 5 - ЧСС спортсменов во время тестирования на функциональную подготовку

Иллюстрируют ВКР, исходя из определенного общего замысла, по тщательно продуманным тематическим планом, помогает избежать иллюстраций случайных, связанных с второстепенными деталями текста, избежать неоправданных пропусков иллюстраций к важнейшим фактам. Каждая иллюстрация должна отвечать тексту, а текст - иллюстрациям.

#### Оформление ссылок и списка литературы в тексте работы

*ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»*

#### Ссылки в текстах работ

Библиографические ссылки - это библиографические описания источников цитат, заимствований, а также произведений печати.

По месту расположения в документе различают библиографические ссылки:

- **внутритекстовые**, помещенные в тексте документа;
- **подстрочные**, вынесенные из текста вниз полосы документа (в сноску);
- **затекстовые**, вынесенные за текст документа или его части (в выноску).

При повторе ссылок на один и тот же объект различают библиографические ссылки:

- **первичные**, в которых библиографические сведения приводятся впервые в данном документе;
- **повторные**, в которых ранее указанные библиографические сведения повторяют в сокращенной форме.

Если объектов ссылки несколько, то их объединяют в одну **комплексную** библиографическую ссылку.

### Примеры внутритекстовых библиографических ссылок

#### *На книгу:*

##### **Первичная ссылка**

(Зеличенко В. Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. : Терра-Спорт, 2000. 240 с.) или

(Зеличенко В. Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М.,

2000

##### **Повторная ссылка**

(Зеличенко В. Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. С. 125)

#### *На монографию:*

##### **Первичная ссылка**

(Ефременков К.Н. Олимпийское образование: теория и методика : монография / Смоленский гос. ин-т физ. культуры. Смоленск : [б.и.], 2011. 131 с.) или

(Ефременков К.Н. Олимпийское образование: теория и методика : монография. Смоленск, 2011. 131 с.)

##### **Повторная ссылка**

(Ефременков К.Н. Олимпийское образование. Смоленск, 2011. С. 99)

#### *На автореферат:*

##### **Первичная ссылка**

(Гогунов Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера (на примере стрельбы из лука): автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тольятти, 1998. 19 с.) или

(Гогунов Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера (на примере стрельбы из лука). Тольятти, 1998)

##### **Повторная ссылка**

(Гогунов Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов ... С. 12-13)

#### *На статьи:*

##### **Первичная ссылка**

(Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте: энциклопедия систем жизнеобеспечения / [ЮНЕСКО и др.] ; гл. ред. А. Д. Жуков. М., 2011. С. 205-245)

(Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 68-71)

##### **Повторная ссылка**

(Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте. М., 2011. С. 205-245)

(Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения ... // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 70)



**На электронные ресурсы:****Первичная ссылка**

(Педагогика и психология высшей школы [электронный ресурс] / под общ. ред. М. В. Буланова-Топоркова. Ростов на Дону, 2002. URL: [http://krotov.info/lib\\_sec/shso/71\\_rost1.html](http://krotov.info/lib_sec/shso/71_rost1.html)).

**Повторная ссылка**

(Педагогика и психология высшей школы. URL: [http://krotov.info/lib\\_sec/shso/71\\_rost1.html](http://krotov.info/lib_sec/shso/71_rost1.html)).

*При последовательном расположении первичной и повторной ссылок текст повторной ссылки заменяют словами «Там же»*

**Первичная ссылка**

(Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте: энциклопедия систем жизнеобеспечения / [ЮНЕСКО и др.]: гл. ред. А. Д. Жуков. М., 2011. С. 205-245)

**Повторная ссылка**

(Там же. С. 235)

**Примеры подстрочных библиографических ссылок****Первичная ссылка**

<sup>1</sup> Ефременков К.Н. Олимпийское образование: теория и методика : монография / Смоленский гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск : [б.и.], 2011. - 131 с.

*или*

'Ефременков К.Н. Олимпийское образование: теория и методика. Смоленск, 2011. 131с.

**Повторная ссылка**

'Ефременков К.Н. Олимпийское образование. Смоленск, 2011. С. 99.

<sup>1</sup> Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 4 (38). - С. 68-71.

<sup>2</sup> Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте: энциклопедия систем жизнеобеспечения / [ЮНЕСКО и др.]; гл. ред. А. Д. Жуков. - М., 2011.-С. 205-245.

*или, если о данной статье говорится в тексте*

<sup>1</sup> Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 68-71.

<sup>1</sup> Наука о спорте: энциклопедия систем жизнеобеспечения. М., 2011. С. 205-245.

*При последовательном расположении первичной и повторной ссылок текст повторной ссылки заменяют словами «Там же»*

<sup>1</sup> Ефременков К.Н. Олимпийское образование: теория и методика : монография / Смоленский гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск : [б.и.], 2011. - 131 с.

<sup>3</sup> Сошкин П.А. Показатели ориентации офицеров на педагогическую деятельность // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 10 (92). - С. 156-159.

<sup>4</sup> Изучение адаптационно-иммунных параметров у спортсменов с кожной патологией / Н.П. Кириллова [и др.] // Там же. № 6 (88). С. 62-66.

**Примеры затекстовых библиографических ссылок**

Совокупность затекстовых библиографических ссылок оформляется как перечень библиографических записей, помещенный после текста документа или его составной части.

Совокупность затекстовых библиографических ссылок не является

библиографическим списком или указателем, как правило, также помещаемыми после текста документа и имеющими самостоятельное значение в качестве библиографического пособия.

**В тексте:**

Вопрос об эстетических показателях исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта подробно разработан в статье Р.Н. Терехиной, И.А. Винер, Л.И. Турищевой, М.Э. Плехановой<sup>59</sup>.

**В затекстовой ссылке:**

<sup>59</sup> Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта / Р.Н. Терехина [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. -№ 11 (45).-С. 98-101.

**Примеры внутритекстовой комплексной библиографической ссылки**

Библиографические ссылки, включенные в комплексную ссылку, отделяют друг от друга точкой с запятой с пробелами **до и после** этого предписанного знака.

Несколько объектов в одной ссылке располагают в алфавитном или хронологическом порядке, либо по принципу единой графической основы - кириллической, латинской и т. д., либо на каждом языке отдельно (по алфавиту названий языков).

*В алфавитном порядке:*

(Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте : энциклопедия систем жизнеобеспечения / [ЮНЕСКО и др.] ; гл. ред. А. Д. Жуков. М., 2011. С. 205-245 ; Гогонов Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера (на примере стрельбы из лука). Тольятти, 1998 ; Педагогика и психология высшей школы [электронный ресурс] / под общ. ред. М. В. Буланова-Топоркова. Ростов на Дону, 2002. URL: [http://ki-otov.info/lib\\_sec/shso/71\\_rostl.html](http://ki-otov.info/lib_sec/shso/71_rostl.html) ; Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 68-71).

*В хронологическом порядке:*

(Гогонов Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера (на примере стрельбы из лука). Тольятти, 1998 ; Педагогика и психология высшей школы [электронный ресурс] / под общ. ред. М. В. Буланова-Топоркова. Ростов на Дону, 2002. URL: [http://krotov.info/lib\\_sec/shso/71\\_rostl.html](http://krotov.info/lib_sec/shso/71_rostl.html); Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 68-71 ; Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям // Наука о спорте : энциклопедия систем жизнеобеспечения / [ЮНЕСКО и др.] ; гл. ред. А. Д. Жуков. М., 2011. С. 205-245 ).

**Примеры подстрочной комплексной библиографической ссылки**

\* Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. 543 с. ; Его же. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для студентов высш. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. 5-е изд., испр. и доп. М. : Сов. спорт, 2010. 340 с.

*При упоминании авторов и их публикаций в основном тексте ВКР рекомендуется полностью переносить описание, представленное в разделе «Список литературы» (при этом использовать размер шрифта 12 pt).*

Пример: «Роль физической культуры в оздоровления нации является неоспоримой (Сербина, Л.П. Возможности гимнастики в развитии творчества студентов института физкультуры / Л.П. Сербина // Развитие массовой физ. культуры и олимп. движения : тез. докл. науч.-практ. конф. Великолукского гос. ин-та физ. культуры 3-4 июня 1995 г. / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - Великие Луки, 1995. - С. 41-42., Бурлаков, И.Р. Места для легкоатлетических прыжков и метаний / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуший // Бурлаков, И.Р. Специализированные сооружения для легкой атлетики : учеб. пособие для студ. акад. и ин-тов физ. культуры / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуший. - М. : [б. и.], 2001. - Гл. 4.-С.41-56.>.

### Список литературы

Список используемой литературы в конце текста оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

Список литературы должен включать библиографические записи на документы, использованные автором при работе над темой.

Список должен быть размещен в конце основного текста, после словаря терминов.

Допускаются следующие способы группировки библиографических записей: алфавитный, систематический (в порядке первого упоминания в тексте), хронологический.

При алфавитном способе группировки все библиографические записи располагают по алфавиту фамилий авторов или первых слов заглавий документов. Библиографические записи произведений авторов-однофамильцев располагают в алфавите их инициалов.

При систематической (тематической) группировке материала библиографические записи располагают в определенной логической последовательности в соответствии с принятой системой классификации.

При хронологическом порядке группировки библиографические записи располагают в хронологии выхода документов в свет.

При наличии в списке литературы на других языках, кроме русского, образуется дополнительный алфавитный ряд, который располагают после изданий на русском языке.

#### Примеры описаний в списке литературы

##### *Библиографическая запись на книгу одного автора*

Габай, Т.В. Педагогическая психология : учеб, пособие для студ. вузов / Т.В. Габай. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 240 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6174-0.

Апарин, В.А. Основы начального обучения фигурному катанию на коньках : учеб.- метод. пособие / В.А. Апарин ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010. - 42 с.

Миронов, В.В. Философия : учебник / В. В. Миронов ; Моек. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, философ, фак. - М. : Проспект, 2009. - 239 с. - ISBN 978-5-482-01411-0.

##### *Библиографическая запись на книгу 2-х авторов*

Бурлаков, И.Р. Специализированные сооружения для легкой атлетики : учеб, пособие для студ. акад. и ин-тов физ. культуры / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуший. - М. : СпортАкадемПресс, 2001. - 115 с. - (Спортивные сооружения и оборудование). - ISBN 5- 8134-0070-2.

Козлов, А.В. Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания : монография / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2010. - 245 с. : ил.

##### *Библиографическая запись на книгу 3-х авторов*

Косарев, В.В. Клиническая фармакология : [учеб, пособие] / В.В. Косарев, В.С. Лотков, С.А. Бабанов. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 348 с. - (Медицина). - ISBN 978-5- 222-13850-2.

**Библиографическую запись под заглавием** составляют на издания произведений четырех и более индивидуальных авторов; на заведомо авторские произведения, в которых автор не указан и не установлен, в том числе на анонимные классические произведения; на сборники произведений разных авторов, имеющих общее заглавие.

Терминология спорта: толковый слов, спорт, терминов : ок. 9500 терминов / сост. П.Ф. Суслов, Д.А. Тышлер. - М. :СпортАкадемПресс, 2001. - 479 с. - ISBN 5-8134-0047-8.

Теория и методика физической культуры : учебник для студ. высш. учеб. заведений по направлению 521900 "Физ. культура" и специальности 022300 "Физ. культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - [4-е изд., стереотип.]. - М. : Сов. спорт, 2010. - 464 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0431-4.

Специальные виды туристской деятельности. Профессионально-прикладной туризм в физической культуре студентов : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 080502 "Экономика и управление на предприятии туризма" / В. И. Григорьев [и др.] ; Балт. акад. туризма и предпринимательства, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; [под ред. Ю.Н. Федотова, Е.И. Богданова]. -СПб. : [Копи-Р], 2010.-511 с. : ил. - ISBN 978-5-904718-07-7.

#### ***Библиографическое описание диссертаций***

Парамонова, Г.А. Стратегии поведения студентов различных спортивных специализаций в межличностном конфликте :дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : защищена 08.04.04 / Парамонова Галина Анатольевна ; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2004. - 160 с.

Пантелеева, Г.В. Самопрезентация личности как фактор успешности деятельности тренеров-женщин [Электронный ресурс] : дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 : защищена 28.01.10 / Пантелеева Галина Владимировна ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2010. - 1 электрон, опт. диск (DVD- R).

#### ***Библиографическое описание авторефератов диссертаций***

Богданов, М.В. Развитие профессионально-важных качеств водителей автотранспорта средствами и методами подготовки спортсменов-автогонщиков :автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Богданов Михаил Валентинович ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2010. - 25 с. : ил.

#### ***Библиографическое описание нормативного документа по стандартизации***

Средства индивидуальной защиты рук. Перчатки камерные. Общие технические требования : ГОСТ Р 12.4.204 (ИСО 11933-2-87). - Введ. 2001-01-03. - М. : Изд-во стандартов, 2001. - III, 7 с.

ГОСТ 7.9-95 (ИСО 214-76). Реферат и аннотация. Общие требования :межгос. стандарт. - Введ. 01.07.97 // Стандарты по издательскому делу / сост. А. А. Джиги, С. Ю. Калинин.-М., 1998.-С. 132-137.

#### ***Библиографическое описание патента***

Пат. 1328945 Российская Федерация, МКИ ВОЗ М 35/10. Впускной трубопровод для двигателя внутреннего сгорания / К. Тимофеев, А. Маннини (Италия). -№ 2786786/76-08 ; заявл. 25.07.98 ; опубл. 15.05.01 ; Приоритет 25.03.97., № 564780. - 8с. : ил.

#### ***Аналитическая библиографическая запись на составную часть книги***

Рогожин, П.В. Современные системы передачи информации : Интернет и Россия / П.В. Рогожин // Компьютерная грамотность : сб. ст. / сост. П.А. Павлов. - 2-е изд. - М. : [б. и.], 2001.-С. 68-99.

Сербина, Л.П. Возможности гимнастики в развитии творчества студентов института физкультуры / Л.П. Сербина // Развитие массовой физ. культуры и олимп. движения : тез. докл. науч.-практ. конф. Великолукского гос. ин-та физ. культуры 3-4 июня 1995 г. / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - Великие Луки, 1995. - С. 41-42.

Бурлаков, И.Р. Места для легкоатлетических прыжков и метаний / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуший // Бурлаков, И.Р. Специализированные сооружения для легкой атлетики : учеб, пособие для студ. акад. и ин-тов физ. культуры / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуший. - М. : [б. и.], 2001.-Гл. 4.-С. 41-56.

Стрелкова, Н.И. Медицинская реабилитация больных паркинсонизмом / Н.И. Стрелкова // Медицинская реабилитация. Т. 2 / под ред. В.М. Боголюбова. - М. ; Пермь, 1998. - Гл. 3. - С. 56-65. - ISBN 5-88187-025-5.

***Библиографическая запись на публикацию в газете, журнале, периодическом или продолжающемся сборнике***

Морозов, Ю.А. Исследование уровня технической подготовки лучших футболистов мира / Ю.А. Морозов // Научно-методическая работа по спортивным играм : сб. ст. / под ред. П.А. Чумакова ; Ленинградский гос. ун-т. - Л., 1973. - Вып. 1. — С. 87-94.

Мельникова, С.В. Пути совершенствования системы физического воспитания школьников / С.В. Мельникова, Г.А. Ивахненко // Научные исследования и разработки в спорте : вестник аспирантуры / Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1997. - Вып. 4. - С. 27-33. - ISBN 5-7065-0390-7.

Гуськов, С.И. Социально-исторические аспекты олимпийских ритуалов и символов / С.И. Гуськов // Олимпийское движение и социальные процессы : материалы 5 Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию МОК / Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1996. - С. 148-151.

Николаев, А.Н. Адаптированность футболистов к матчам на «чужом» поле как компонент состояния предстартовой готовности / А.Н. Николаев // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - № 5. - С. 31-33.

Константинов, В. Ликуй, Испания! Гордись, Голландия! / Владимир Константинов, Александр Просветов // Спорт-экспресс. -2010.-12 июля.

***Библиографическое описание электронных и Интернет-ресурсов***

Художественная энциклопедия зарубежного классического искусства [Электронный ресурс]. - Электрон, текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (546 Мб). - М. : Большая Рос. энцикл. [и др.], 1996. - 1 электрон, опт. диск (CD-ROM): зв., цв.; 12 см + рук. пользователя (1 л.) + открытка (1 л.). - (Интерактивный мир). - Систем, требования : ПК 486 или выше; 8 Мб ОЗУ ; Windows 3.1 или Windows 95 ; SVGA 32768 и более цв. ; 640x480; 4x CD-ROM дисковод ; 16-бит. зв. карта ; мышь. - Загл. с экрана. - Диск и сопровод. материал помещены в контейнер 20x14 см.

Лесгафт, Пётр Францевич : материал из Википедии - свободной энциклопедии // <http://ru.wikipedia.org/wiki/>. - 21.07.2010.

**2.3 Примерная тематика ВКР (квалификационной работы бакалавра) на 2022/2023 учебный год по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) ОП: Физкультурно-оздоровительная деятельность**

1. Организационно-методические разработки типологической программы «Твоя физическая культура» с учетом особенностей различных контингентов учащейся молодежи и взрослого населения.

2. Разработка и обоснование новых эффективных технологий оздоровления для населения.

3. Использование компонентов ЗОЖ (здорового образа жизни) в физическом воспитании студенческой молодежи.

4. Технологии оздоровительных занятий в физкультурно-оздоровительной практике с учетом пола и возраста.

5. Планирование учебно-тренировочного процесса для взрослого населения в физкультурно-оздоровительной деятельности.

6. Проблема здоровья женщин и особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями.

7. Применение вариантов сочетания различных средств оздоровительной направленности, для эффективного воздействия на организм занимающихся.

8. Изучение и анализ состояния физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях/ДОУ, школа, колледж, ВУЗ.
9. Использование средств фитнеса в учебно-тренировочном процессе в видах спорта.
10. Разработка и обоснование новых эффективных технологий оздоровления населения.
11. Совершенствование организации и методов физического воспитания населения по месту жительства, месту работы, массового отдыха.
12. Технология организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательных учреждениях.
13. Технология внедрения ВФСК ГТО среди населения.
14. Организация спортивно-массовой работы с населением при подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.
15. Методика развития кондиционных и координационных способностей у населения при подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.
16. Содержание уроков по плаванию для девушек в старшей школе.
17. Технология проведения занятий оздоровительным плаванием с детьми 3-4 лет.
18. Методика обучения плаванию детей 5-6 лет с использованием элементов синхронного плавания.
19. Содержание занятий по обучению плаванию людей пожилого возраста.
20. Пути и методы, организации физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной работы с лицами пожилого возраста и ограниченными возможностями здоровья в центрах физической культуры, спорта и здоровья Санкт-Петербурга.
21. Развитие физических качеств гребцов-кануполистов средствами физкультурно-оздоровительных занятий.
22. Методика развития координационных способностей у детей 6-7 лет на физкультурно-оздоровительных занятиях с использованием нестандартного оборудования.
23. Развитие силовых способностей девушек 16-17 лет для успешной сдачи нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Объемные требования для Государственной итоговой аттестации  
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура  
направленность (профиль) ОП: Физкультурно-оздоровительная деятельность  
рассмотрены и утверждены на заседании Педагогического совета

Факультета Летних олимпийских видов спорта

Протокол № 1 от « 30 » августа 2022г.

Декан факультета ЛОВС  И.В. Дмитриев

Согласовано:

Декан факультета ЗиР  К.Ю. Шубин

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

---

Кафедра теории и методики плавания

ПЕТРОВ АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ НОВЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

Выпускная квалификационная работа  
(квалификационная работа бакалавра)

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы:  
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Представляется для защиты в ГЭК

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Защищена на ГИА \_\_\_\_\_

(дата)

С оценкой \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_

Научный руководитель:

А.А. Иванов, канд.пед.наук,  
доцент

Научный консультант:

В.В. Ветров, д-р пед. наук,  
профессор  
(при наличии)

Санкт-Петербург

20 \_\_\_\_