

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

2023 г.

ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для государственной итоговой аттестации
на 2023/2024 учебный год

по направлению подготовки
49.03.01. Физическая культура
квалификация - бакалавр

Направленность (профиль) образовательной программы:
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Санкт-Петербург

2023

Раздел 1 Объемные требования для Государственного экзамена Государственной итоговой аттестации на 2023/2024 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. 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. 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. Характеристика нейрогуморальной регуляции функций организма. Строение и механизм действия различных видов гормонов. Особенности нервно-гормональной регуляции мышечной работы на примере различных видов спорта.

4. 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. 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. Характеристика центральной нервной системы. Рефлекторная дуга. Проявление статических и статокинетических 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. 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. Механизмы, стадии и закономерности формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип. Особенности формирования двигательного навыка у представителей различных групп населения в избранном виде спорта.

12. Воздействие на организм человека условий современной жизни (стресс, вредные привычки, гиподинамия, гипокinezия). Влияние недостатка двигательной

активности на организм человека. Способы коррекции гиподинамии и гипокинезии средствами физической культуры.

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

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

25. Определение, формы и резервы быстроты и особенности их проявления в избранном виде спорта. Возрастные изменения быстроты, чувствительные периоды, тренируемость, способы оценки. Физиолого-биохимические механизмы проявления быстроты.

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 избранного вида 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 работы (квалификационной работы 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 приставных 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 располагается 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 текстового материала квалификационной работы бакалавра

- Работа должна быть выполнена печатным способом с использованием компьютера и принтера на одной стороне листа белой бумаги одного сорта формата А4 (210x297 мм).

- Параметры полей: верхнее – 20 мм; правое – 10 мм; левое – 25 мм; нижнее – 20 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и равен пяти знакам.

- Шрифт – текстовый редактор Word, шрифт Times New Roman, размер шрифта - 14.

- Текст набирается через 1,5 интервала.

- Выравнивание основного текста - по ширине.

- Переносы в тексте не допускаются.

- Каждый раздел начинается с новой страницы (оглавление, введение, глава 1, глава 2, глава 3, выводы, список литературы, приложения).

- Точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся. Заголовок отделяется от основного текста сверху и снизу тремя интервалами. Переносить слова в заголовках не допускается.

- Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и равен пяти знакам.

- Нумерация страниц исследовательской работы сплошная. Титульный лист не нумеруется, но включается в общую нумерацию страниц. Цифру, обозначающую порядковый номер страницы, ставят на середине верхнего поля страницы. Нумерация начинается со второй страницы – «Оглавление».

- Разделы 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.

– Буквы греческого алфавита, формулы, отдельные условные знаки допускается вписывать от руки черной пастой или черной тушью.

Оформление таблиц

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.

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.

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

Квалификация	Мужчины			Женщины		
	Возраст, М±σ	Результат		Возраст, М±σ	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

Таблицы следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией в пределах всей ВКР. 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.

Таблицу с большим количеством строк допускается переносить на другой лист (страницу). В этом случае пишут: «продолжение таблицы» либо «окончание таблицы» и указывают номер таблицы, например, «Продолжение таблицы 1», либо «Окончание таблицы 1». 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 ВКР. Иллюстрации, за исключением иллюстраций приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией в пределах всей курсовой работы.

Иллюстрации должны иметь названия, которые помещают под иллюстрацией по центру (Например, Рисунок 1 – Название рисунка).

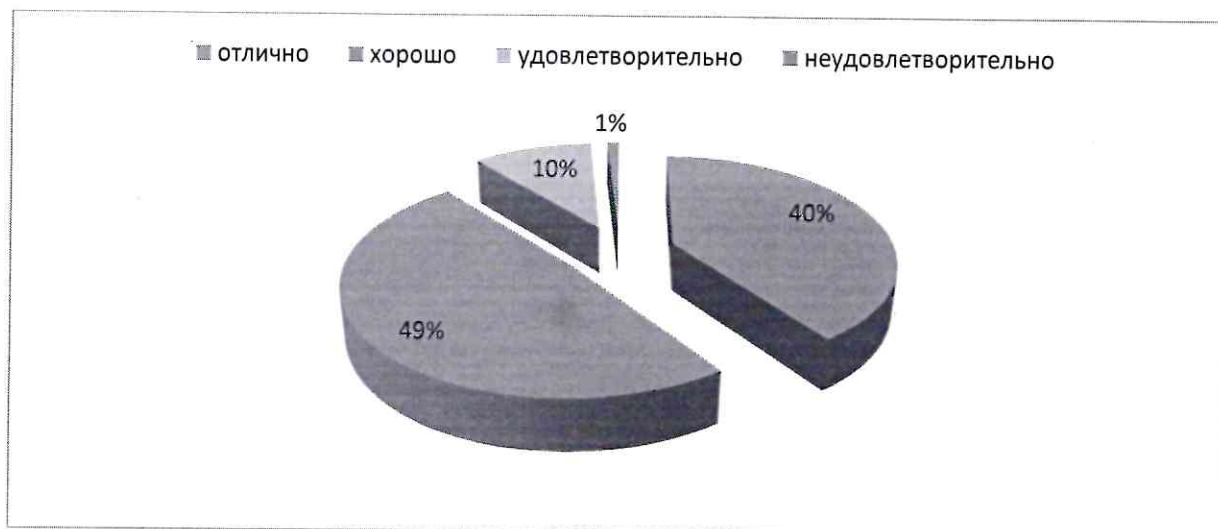


Рисунок 1 – Распределение ответов в опросе

После названия рисунка можно поместить поясняющие данные.

Оформление приложений

Приложения – это материал, который дополняет основной текст диссертации. 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 буквенное обозначение и заголовок. Не используются буквы Ё, З, Й, О, Ч, Ъ, Ы, Ь. Допускается использование букв латинского алфавита, за исключением букв I и O. В тексте ВКР обязательно должны быть ссылки на приложение (например, Приложение А).

Оформление ссылок в тексте работы

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

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

Примеры внутритекстовых библиографических ссылок

Первичная внутритекстовая ссылка

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

Повторная внутритекстовая ссылка

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

Примеры подстрочных библиографических ссылок

Подстрочная ссылка

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

¹ 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.

² 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.

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

⁴ 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

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»⁵⁹.

В затекстовой ссылке:

⁵⁹ 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.

Оформление списка литературы в тексте работы

Список литературы в конце текста оформляется в соответствии с ГОСТ 7.0.100—2018 «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. Рекомендуется следующий способ группировки библиографических записей: алфавитный. 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 наличии в списке литературы на других языках, кроме русского, образуется дополнительный алфавитный ряд, который располагают после изданий на русском языке, с продолжающейся нумерацией.

Примеры описаний в списке литературы

1. Алексеев, К. А. Спортивная журналистика : учеб. пособие / К. А. Алексеев, С. Н. Ильченко. – Москва : Юрайт, 2012. – 427 с. – ISBN 978-5-9916-2945-4.
2. Альмяшкина, О. А. Специфика подачи спортивной информации на телевидении и в печатном издании // Наука и современность. – 2012. – № 16. – С. 14–21.
3. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник по дисциплине "Физическая культура" для студентов, обучающихся по направлению "Педагогическое образование" / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : Кнорус, 2016. – 311 с. : ил. – (Бакалавриат). – ISBN 978-5-406-04558-9.
4. Воронков, П. Спортивная пресса как тип [Электронный ресурс]. Москва, 2006. – URL: http://zhurnal.lib.ru/w/woronkow_p/sport (дата обращения: 22.05.2022).
5. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – Москва : Советский спорт, 2010. – 296 с. – ISBN 978-5-9718-0453-6.
6. Курысь, В. Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения : учебное пособие / В. Н. Курысь. — Москва : Советский спорт, 2013. — 367 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0629-5.
7. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / С. С. Михайлов. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2014. – 148 с. : ил.
8. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.05.2018). Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 18.04.2018). – URL: <http://www.consultant.ru/document/> (дата обращения: 21.05.2022).

9. Специальные виды туристской деятельности. Профессионально-прикладной туризм в физической культуре студентов : учебник / В. И. Григорьев, А. В. Иванов, Ю. Ф. Курамшин [и др.]. – Санкт-Петербург : Копи-Р, 2010. – 511 с. : ил. – ISBN 978-5-904718-07-7.
10. Юсупов, Ш. Р. Эволюции языка спортивной журналистики. Перспективы и ограничения // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 11. – С. 57–59.
11. Якимович, В. С. Культура в мире спорта : монография / В. С. Якимович. – Москва, 2006. – 126 с. – ISBN 978-5-9336-2335-4.
12. Bedeski, R. The Transformation of South Korea: Reform and Reconstruction in the Sixth Republic under Roh Tae Woo, 1987-1992 / Bedeski R. – Padstow, 1994. – 113 p.
13. Spry, D. New Media in Korea and Japan: Emergent Trends / Spry D. – London, 2015. – 220 p.

**2.3 Примерная тематика выпускных квалификационных работ
(квалификационной работы бакалавра) на 2023/2024 учебный год по
направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность
(профиль): 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 совета Института спорта
Протокол № 1 от «29» августа 2023г.

Директор Института спорта  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 ____