

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

Кафедра теории и методики МФОРиТ

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**  
**(СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ)**

Основной профессиональной образовательной программы высшего образования  
программы бакалавриата по направлению подготовки

**49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направленность (профиль):

**СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

форма обучения:  
очная/заочная

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры

«22» декабря 2015 г., протокол №6

Зав. кафедрой  Шулико Ю.В.

Авторы-разработчики:  
к.п.н, доцент Казанцев С.А.

Санкт-Петербург, 2015

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

Кафедра теории и методики МФОРиТ

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**  
**(СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ)**

Основной профессиональной образовательной программы высшего образования  
программы бакалавриата по направлению подготовки

**49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направленность (профиль):

**СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

форма обучения:  
очная/заочная

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры

«22 » декабря 2015 г., протокол №6

**Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Шулико Ю.В.**

**Авторы-разработчики:**  
**к.п.н, доцент Казанцев С.А.**

Санкт-Петербург, 2015

## 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ:

- рекомендации для проведения лекционных занятий (презентации к лекциям, методические разработки ведущих специалистов кафедры НВС;
- видеоматериалы к практическим занятиям (учебные авторские видеофильмы по спортивному туризму);
- для проведения рубежного контроля – тестовые материалы;
- для проведения текущих контролей – формы документов и заданий.

*При разработке лекционного материала* в него следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, чтобы обучаемые могли интегрировать полученные знания в систему собственных знаний, умений и навыков в области теории и методики спортивный туризм. Для успешного освоения дисциплины в ходе учебно-воспитательного процесса необходимо использовать знания в области анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии, психологии, педагогики, общей теории и методики физической культуры и спорта.

Необходимо как в процессе теоретической, так и практической подготовки акцентировать внимание на освоение студентами дидактических основ преподавания учебной дисциплины, возможности творческой адаптации знаний к конкретным ситуациям учебно-воспитательного процесса и последующей возможности их использования в собственной профессиональной деятельности.

С этой целью, рекомендуется конкретизировать познавательную деятельность студентов с помощью комплекса дидактических средств, а также технических средств обучения. Необходимо также использовать мастер-классы с привлечением специалистов и экспертов.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля и балльно-рейтинговой системы оценки знаний и умений.

Особое внимание необходимо уделить процессу формирования у студентов практических педагогических умений и навыков основ управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью в спортивный туризм.

Преподаватель должен владеть грамотной речью, уметь излагать в доступной форме учебный материал; уметь выполнять изучаемые технические приемы спортивный туризм; ставить перед студентами проблемные задачи, стимулировать их мышление по анализу ошибок техники выполнения и выбору методики организации, проведения и начального обучения техническим приемам спортивный туризм.

На протяжении всего изучения спортивно-педагогической дисциплины следует проводить консультации студентам по вопросам, вызывающим затруднения в понимании.

В процессе проведения теоретических и методических занятий преподаватель должен использовать *наглядные средства* изучения учебного материала: рисунки на доске; таблицы, поясняющие тему занятия, презентации и видеоматериалы.

*Методические указания по оцениванию рубежных и текущих контролей* подробно раскрыты в Фонде оценочных средств, которые составляют часть рабочей программы по дисциплине Технологии Спортивной Тренировки в избранном виде спорта (спортивный туризм).

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

**Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме**

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Рубежный контроль в не тестовой форме может быть в виде:

- письменной (контрольной работы);
- собеседования;
- выполнения методических заданий (для спортивно-педагогических дисциплин).

**Оценка результатов промежуточного контроля (зачет или экзамен)**

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) формируется с учетом результатов текущего контроля – зачета или экзамена.

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

**Очная форма обучения**

- за текущие контроли – до 50 баллов;
- за рубежные контроли – до 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формами промежуточного контроля являются: сдача экзамена или зачета по дисциплине).

**Заочная форма обучения**

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- за рубежные контроли – до 10 баллов;
- за контрольную работу – до 30 баллов;
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формами промежуточного контроля являются: сдача экзамена или зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количества баллов (полученных студентом по всем видам контроля по каждой дисциплине, по защите курсовой работы, по практике) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА:

- методические указания по подготовке к устным опросам;
- методические указания по подготовке к практическим занятиям;
- методические указания по подготовке презентаций и пр.;
- методические указания по подготовке контрольных работ;
- методические указания по подготовке к деловой игре;
- методические указания по выполнению квалификационной работы;
- методические указания по выполнению реферата;
- методические указания по написанию конспекта занятия;
- методические указания по подготовке к проведению учебного занятия (фрагмента учебного занятия);
- методические указания по выполнению индивидуальных заданий, творческих работ, решению задач, тестированию в соответствии с технологической картой дисциплины.

Изучение дисциплины ТСТ Спортивный туризм осуществляется студентами в форме посещения *лекции, практических, семинарских занятий, и самостоятельной работы* студента.

Студент должен стремиться к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства, уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки в ходе учебного процесса.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время *семинарских и практических занятий*, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Студент должен самостоятельно осуществлять поисково-библиографическую работу, изучая основную и или дополнительную литературу по теории и методике спортивный туризма, соблюдая при этом основные требования информационной безопасности; анализировать различные методики тренировки, выявлять ошибки в технике выполнения технических приемов игры спортивный туризм. Должен уметь разрабатывать фрагменты тренировочных занятий.

При сдаче практических нормативов студент должен выполнить технику оцениваемого технического приема в полном объеме изученных технических требований.

В ходе практических занятий, предусматривающих учебную практику студентов, студент демонстрирует не только усвоение теории курса, но и приобретает практические навыки публичного выступления и педагогической деятельности.

При выполнении контрольной работы, письменного опроса, сдаче зачета или экзамена студент должен грамотно, соблюдая нормы литературного языка, логически обоснованно и последовательно изложить материал каждого вопроса в билете.

В методическом обеспечении приведены списки основной и дополнительной литературы по ТСТ спортивный туризм, которую можно использовать при подготовке по каждой изучаемой теме.

В ходе практических занятий, предусматривающих учебную практику студентов, студент должен демонстрировать не только основы спортивного мастерства, но и владение практическими навыками тренерской деятельности на основе собственных знаний медико-биологических и психологических основ тренировочного процесса, умения разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий, проводить фрагменты занятий с учетом профилактики травматизма и с элементами контроля и коррекции тренировочных нагрузок.

В ходе опроса и собеседования, при сдаче зачета студент должен грамотно, соблюдая нормы литературного языка, логически обоснованно и последовательно изложить материал своего вопроса.

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ✓ развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ решение задач;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ реферирование, рецензирование текста;
- ✓ написание рефератов, конспектов занятий;
- ✓ работа с компьютерными программами;
- ✓ подготовка к зачету;

Необходимым условием формирования компетенций является посещение практических занятий, на которых студент осваивает технику и методику обучения спортивный туризма *для приобретения умений*:

- планировать различные формы занятий;
- самостоятельно проводить учебные занятия в рамках изучения предмета физической культуры;
- разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета;
- применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных и поведенческих особенностей занимающихся;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования.

*и овладения:*

- техническими элементами избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов,
- навыками составления и оформления документов планирования и учета;
- показам основ элементов техники;
- методами обучения технике физических упражнений, развития способностей, воспитания личности, проверки и оценивания результатов деятельности занимающихся;
- опытом проведения занятий.

### ***МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ:***

Изучение дисциплины (модуля) инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Для освоения дисциплины (модуля) созданы следующие специальные условия:

*Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.

2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

*Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.

2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

*Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся

### ***УКАЗАНИЯ ПО НАПИСАНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ***

Контрольная работа предусматривает владение студентами знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками

доступного разъяснения информации по разработке и оформлению различных видов документов по ИВС, демонстрации умений использовать формы письменной речи. Контрольная работа проводится в письменном виде и содержит два (три) вопроса. Оценка результатов контрольной работы осуществляется с учетом представленных в программе критериев оценки.

### ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 15 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту магистратуры рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту предоставляется возможность 7 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимальное количество баллов.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Структура и оформление	
Характеристика	Баллы
Объем контрольной составляет 12 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	15
Объем контрольной составляет 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	16
Объем контрольной составляет более 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	17
Объем контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	18
Объем контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в	19

тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	20
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки.	21
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	22
Реферирование только рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	23
Реферирование рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	24
Реферирование 5 рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники. Недостаточно последовательный доклад, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно	25
Реферирование 8 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	26
Реферирование более 10 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует	27

<p>требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объем контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.</p>	
<p>Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объем контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. При присутствии ошибок в изложении ответа на дополнительные вопросы, студент исправляет их самостоятельно.</p>	28
<p>Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объем контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Ответы на дополнительные вопросы точны и корректны.</p>	29
<p>Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объем контрольной составляет около 30 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Легко ориентируется в материале доклада, отвечает на вопросы быстро и корректно.</p>	30

**УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ ВКР**  
**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПОДГОТОВКИ**  
**И ЗАЩИТЫ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Ф.И.О. студента			
Направление подготовки		ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
Направленность (профиль) образовательной программы			
Выпускающая кафедра			
Тема выпускной квалификационной работы:			
Ф.И.О. научного руководителя			
Ф.И.О. научного консультанта			
Дата утверждения темы на заседании кафедры			
Срок выполнения работы			
Ожидаемые результаты		Баллы (мин/макс)	Сроки отчётности
<b>I. ПОДГОТОВКА выпускной квалификационной работы</b>			
1.1. Разработка и выполнение плана подготовки выпускной квалификационной работы		2/3	
1.2. Определение и выбор темы ВКР. Формулировка цели, задач и определение объекта, предмета и методов исследования. Обоснованность структуры исследования.		2/3	
1.3. Анализ литературных источников по теме исследования. Количество литературных источников, их адекватность избранной тематике исследования.		2/3	
1.4. Инициативность при проведении исследования, работа с научным руководителем.		2/3	
1.5. Организация и проведение собственного исследования. Своевременность проведения исследования. Правильность подбора выборки исследования. Адекватность использования методов и методик, точность использования процедур, полнота и релевантность результатов		2/3	
<b>Итого:</b>		<b>10/15</b>	
<b>II. ПРЕДЗАЩИТА выпускной квалификационной работы</b>			
2.1. Актуальность и практическая значимость исследования. Грамотность постановки цели, задач исследования их согласованность с названием работы, предметом и гипотезой исследования. Соответствие выводов поставленным задачам.		4/5	
2.2. Системность анализа полученных результатов. Степень решения поставленных исследовательских задач. Качество собственного исследования.		4/5	
2.3. Соответствие требованиям оформления ВКР		4/5	

по направлению подготовки.			
2.4. Качество анализа литературных источников по проблеме, полнота представления, корректность использования ссылок. Оформление списка литературы в соответствии с требованиями ГОСТа	4/5		
2.5. Качество доклада; умение представить полученные результаты, соблюдение регламента, чёткая и грамотная речь, наличие иллюстративного материала.	4/5		
<b>Итого:</b>	<b>20/25</b>		
<b>III. ЗАЩИТА выпускной квалификационной работы</b>			
<b>Содержание выпускной квалификационной работы:</b>			
3.1. Определение актуальности исследования для отрасли физической культуры и спорта. Практическое значение результатов исследования.	2/4		
3.2. Объект, предмет и гипотеза исследования.	1/4		
3.3. Определение цели, задач и подбор методов исследования.	2/5		
3.4. Качество организации исследования.	1/3		
3.5. Выводы. Грамотность и логичность представленных выводов, их соответствие поставленным задачам исследования.	1/3		
3.6. Литературный обзор. Соответствие объёма литературного обзора требованиям. Полнота и соответствие обзора литературных источников теме диссертации. Корректность ссылок, цитат приведённых в работе.	1/4		
3.7. Использованная литература. Активное использование современных научно-исследовательских работ по теме ВКР, использование достоверных интернет-ресурсов.	1/3		
3.8. Собственное исследование. Качество выполнения исследования	1/4		
<b>Итого за содержание ВКР:</b>	<b>10/30</b>		
<b>Доклад и умение вести научную дискуссию:</b>			
3.9. Качество изложения материала. Отчётливость, лаконичность, структура и последовательность изложения материала, контакт с аудиторией, язык изложения представляемого материала, соблюдение регламента.	2/7		
3.10. Представление решения проблемы, его соответствие задачам и целям исследования.	3/6		
3.11. Представление результатов исследования	2/6		
3.12. Владение материалом. Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы.	1/6		
<b>Итого за доклад:</b>	<b>8/25</b>		
<b>Иллюстрации*:</b>			

3.13. Качество иллюстративного материала применяемого в ходе защиты диссертации: логичность подобранных слайдов, их презентабельность и читаемость.	2/5		
<b>Итого за иллюстрации:</b>	<b>2/5</b>		
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b> <b>ИТОГО:</b>	<b>50/100</b>		

\*примечание – без иллюстративного материала в виде мультимедийного представления и печатного, раздаточного материала студент к защите ВКР не допускается

Научный руководитель выпускной квалификационной работы \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_

1. Студент допускается к защите квалификационной работы, если набрал не менее 30-ти баллов.

2. Оценка ВКР осуществляется по следующим критериям:

- Качество работы – максимально 40 баллов;
- Качество защиты – максимально 55 баллов;
- Качество иллюстраций – максимально – 5 баллов.

3. Соответствие окончательного количества баллов оценке по пятибалльной шкале представлено в таблице ниже.

По окончании защиты выставляется оценка в соответствии с количеством набранных баллов по итогам

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

## **ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ (ВКР) БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

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, рассмотрев, 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, прилагательные 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»). Многозначные 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 многозначные порядковые числительные, как правило, пишутся словами (например, «третий ряд», «пятнадцатый разряд»). Порядковые числительные, входящие в состав сложных слов, а также в научных текстах пишутся 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.

## СТРУКТУРА ВКР

Квалификационная работа экспериментального характера состоит из следующих разделов:

Титульный лист

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (название главы должно быть в соответствии с темой ВКР)

1.1. Название параграфа

1.2. Название параграфа

1.3. Название параграфа

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ (подробно раскрываются методы и конкретные методики исследования и организация исследования)

2.1. Методы исследования

2.2. Организация исследования

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ (Название главы должно отражать результаты исследования по теме ВКР).

3.1. Название параграфа

3.2. Название параграфа

3.3. Название параграфа

ЗАКЛЮЧЕНИЕ (Выводы в виде заключения)

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ

**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 спортивный туризм).

*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: ScienceCitationIndex) или его интернет-версия (WOS: WebofSciences). 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 (15-20 с.).

## **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:

- 1) где (на базе какого учреждения или организации);
- 2) с каким контингентом (возрастно-половой состав; уровень подготовленности и т.п.);
- 3) какова продолжительность периода практического исследования (наблюдений, эксперимента: количество занятий, недель, месяцев);
- 4) сколько и каковы особенности этапов выполнения работы;
- 5) каково содержание внедряемого фактора;
- 6) какое требуется материально-техническое обеспечение;

7) 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 с.

**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 заголовков.

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.

#### **ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ ТЕКСТОВОГО МАТЕРИАЛА ВКР**

- 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 – 20 мм.
- Шрифт – текстовый редактор Word, шрифт TimesNewRoman, 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 исследовательской 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.

### **ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ТАБЛИЦ**

Таблицы должны иметь номер и название, определяющее их тему и содержание. Сокращения в заголовках не допускаются. При оформлении таблицы пишется слово "Таблица" и проставляется ее порядковый номер арабскими цифрами (с левой стороны листа). Знак "№" (номер) не ставится. После порядкового номера ставится тире и дается название. Точка в конце названия не ставится. Нумерация должна быть сквозной через всю работу. Если таблица не умещается на стандартном листе бумаги, ее можно давать с продолжением на следующей странице, где пишется "Продолжение таблицы 2" или "Окончание таблицы 2". Название таблицы на новой странице не повторяется. В начале таблицы под «шапкой» делается дополнительная графа с номерами столбцов. Такая же графа дается на следующей странице, где продолжается таблица. При наличии в таблице измеряемых величин, они обязательно указываются в соответствии с общепринятыми сокращениями, либо в каждом из столбцов, в скобках или через запятую, либо в названии таблицы. В графах таблицы нельзя оставлять свободные места. При упоминании о таблице в тексте делается ссылка (таблица 2). Пример оформления таблицы:

Таблица 2 - Модельные показатели эффективности выполнения блокирования у спортивный туризмисток 14-15 лет (по Ю.Д. Железняку, А.Б. Петрову, 2009)

Показатель	Критерий оценки (в %)
Эффективность блокирования в игре	30

### **ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РИСУНКОВ**

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.

Шрифт в рисунке TimesNewRoman, 12, межстрочный интервал - одинарный, выравнивание - по ширине.

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

- изображение иллюстрации в виде: схемы, графика и т.п.;
- подрисуночный текст (если он необходим).
- надпись Рисунок и порядковый номер арабскими цифрами, далее тире (Рисунок1 - . . .);
- наименование иллюстрации.

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

В конце названия или подрисуночного текста иллюстрации точки не ставят. Нумерация иллюстраций сквозная. Если иллюстрации комментируются в тексте, даются ссылки, например (рисунок 3). В ВКР допускаются цветные рисунки. Пример выполнения иллюстрации:

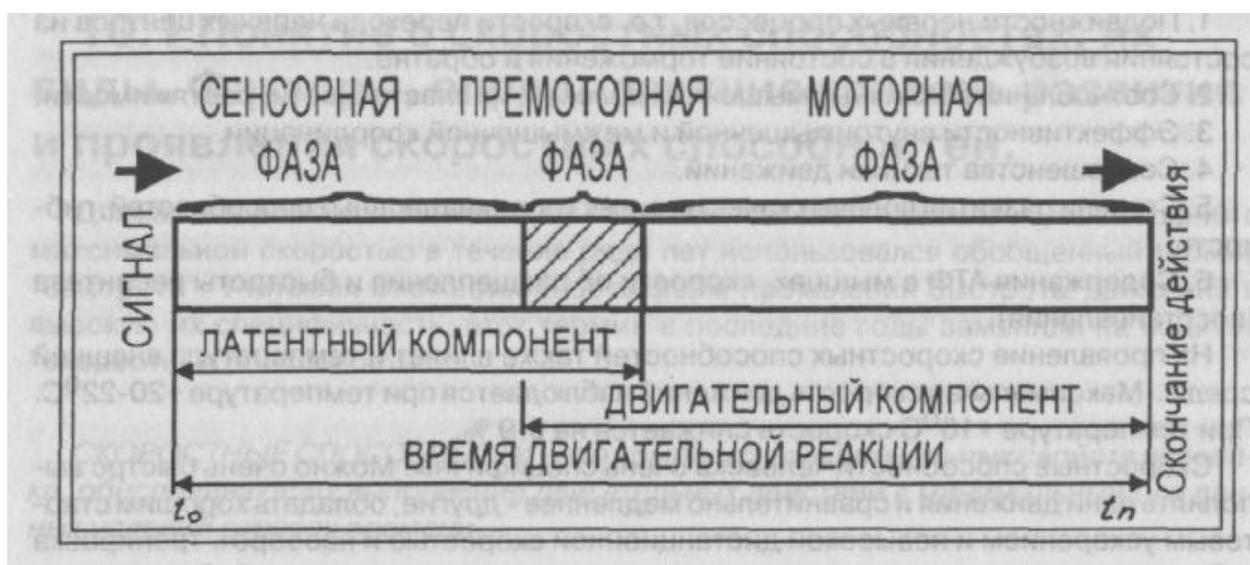


Рисунок 3 - Компонентный состав времени простой реакции

Результаты исследований наиболее часто представляются в виде диаграмм и графиков. Диаграммы могут иметь вид столбцов или секторов. Секторная диаграмма (рисунок 4) и круговая диаграмма (рисунок 5) 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 4 - Структура успеваемости школьников по физкультуре

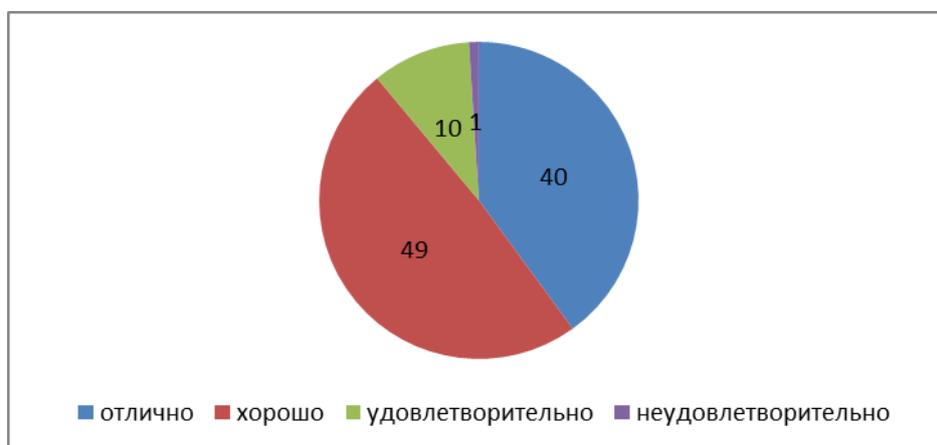


Рисунок 5 - Структура успеваемости школьников по физкультуре

Столбиковая диаграмма (рисунок 6): 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 6 - ЧСС спортсменов во время тестирования на функциональную подготовку

Иллюстрируют ВКР, исходя из определенного общего замысла, по тщательно продуманному тематическому плану, помогает избежать иллюстраций случайных, связанных с второстепенными деталями текста, избежать неоправданных пропусков

иллюстраций к важнейшим фактам. Каждая иллюстрация должна отвечать тексту, а текст - иллюстрации.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ССЫЛОК НА АВТОРОВ В ТЕКСТЕ РАБОТЫ**

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**

(Гогонов 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

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

##### **Повторная ссылка**

(Гогонов 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 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://krotov.info/lib\\_sec/shso/71\\_rost1.html](http://krotov.info/lib_sec/shso/71_rost1.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\\_rost1.html](http://krotov.info/lib_sec/shso/71_rost1.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 ).

### ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ

Каждый литературный источник, на который сделана ссылка в тексте работы или положение которого цитировалось, должен быть представлен в «Списке литературы» с полным библиографическим описанием (обязательно включающим помимо прочего наименование издательства, год издания, указание страниц). Несколько работ одного и того же автора располагаются в хронологическом порядке, начиная с более ранней.

При оформлении списка литературы должны использоваться общепринятые сокращения: «вып.» - выпуск; «изд.» - издание; «сб.» - сборник; «изд-во» - издательство; «ред.» - редактор; «сост.» - составитель; «ст.» - статья; «с.» страница; «т.» - том; «ч.» - часть; «дис.» - диссертация; «канд. пед. наук» - кандидат педагогических наук; «д-р пед. наук» - доктор педагогических наук и др. Также нужно следовать схеме библиографического описания источников:

- *порядковый номер* арабская цифра; *точка*;
- *фамилия автора*, стоящего первым в списке; *запятая*; *его инициалы с точками*; (фамилии нескольких авторов перечисляются в том порядке, в котором они напечатаны на титульном листе за названием источника после /; для книг, которые на титульном листе не имеют фамилии автора, библиографическое описание начинается с названия книги);
- *название* (в полном соответствии титульному листу, без кавычек); /; *инициалы с точками и фамилия автора*; *точка*; либо после названия *двоеточие*; *вид* (пособие, диссертация и т.п.); /; *инициалы с точками и фамилия автора или всех авторов через запятую*; *точка*, либо после авторов *точка с запятой и указание где выполнена работа*; *точка*;
- *тире*, *место издания*; *запятая*, либо после места издания *двоеточие*, если далее указывается название издательства; сокращение названия городов принято только для Москвы - М. и Санкт-Петербурга - СПб.; при отсутствии места издания пишется Б.м., что означает без места;
- *название издательства*; *запятая*; (сокращения допускаются для некоторых издательств, например: «ФиС» - «Физкультура и спорт»; издательства, не имеющие сокращенного названия, указываются полностью без кавычек, например: Высшая школа, Наука и пр., при отсутствии издательства пишется: Б.и., что означает без издательства);
- *год издания*; *точка*, *тире*, *количество страниц*. (Например: 215 с. При цитировании автор может делать ссылку на конкретные страницы работы, тогда будет указано С. 205-270.).
- при необходимости указания *порядкового номера издания*, это делается перед местом издания, например: - 2-е изд. – М.; если нужно указать *номер выпуска* или *номер главы*, то это пишется перед страницами после года издания, например: 1998. – Гл. 3. – С. 56-65. (1973. – Вып. 1. – С. 87-94.).

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 ; Моск. 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. Неминущий. – 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. Стратегия 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. Джиго, С. Ю. Калинин. – М., 1998. – С. 132-137.

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

Пат. 1328945 Российская Федерация, МКИ В03 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. Неминуций // Бурлаков, И.Р. Специализированные сооружения для легкой атлетики : учеб. пособие для студ. акад. и ин-тов физ. культуры / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминующий. – 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

**ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЮ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА ВКР**  
**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 неолимпийских видов спорта

**ПЕТИНА ЛИДИЯ НИКОЛАЕВНА**

**РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕВУШЕК 13- 14 ЛЕТ,**  
**ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ**

Выпускная квалификационная работа  
(квалификационная работа бакалавра)

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура  
Направленность (профиль)  
Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивный туризм)

Представляется для защиты

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Защищена на ГИА \_\_\_ (дата) \_\_\_\_\_

С оценкой \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_

Научный руководитель:  
А.А. Иванов,  
к.п.н., доцент

Санкт-Петербург  
2017

## УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Работы над рефератом начинаются с выбора студентом темы. Возможны два варианта:

1. Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика рефератов».
2. Выбор темы, отсутствующей в списке «Примерная тематика рефератов». В этом случае студент должен *согласовать тему с преподавателем*, ведущим занятия в группе.

Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным.

Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме.

Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала.

## ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кегелем через полтора интервала.

## СТРУКТУРА РЕФЕРАТА

1. Реферат открывается *титульным листом*, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы.
2. После титульного листа отдельной страницей идет *оглавление (содержание или план реферата)* с указанием страниц.
3. Реферат обязательно включает *Введение*. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются *Цель и Задачи реферата*.
4. Основная часть реферата состоит обычно из *3-5 параграфов (разделов, подпунктов)* и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.
5. В тексте реферата обязательны *ссылки* на авторов или используемую литературу.
6. Реферат заканчивается *Заключением*. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
7. На последней странице реферата должен быть представлен *список литературы*. В списке указывается реально использованная для написания реферата литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

При написании реферата должно быть использовано не менее 6 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2000 года.

## ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ РЕФЕРАТА

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор реферата не отделяет главные проблемы от второстепенных.
2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для реферата устаревшей литературы.
4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.
5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.
6. Небрежное оформление реферата (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

## УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ КОНСПЕКТА

### ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА КОНСПЕКТА

ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

Конспект проведения занятия (фрагмента урока: подготовительной части урока, основной части  
урока, заключительной части урока, и т.д.).

Тема задания:

Общие задачи урока:

Исполнитель:  
студент 4 курса, 408 группы  
Петров Николай Иванович

2017

### ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ КОНСПЕКТА

Частные задачи урока	Содержание	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

### ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

#### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Рубис, Л.Г. Спортивный туризм [Текст: учебник / Л. Г. Рубис ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Санкт-Петербургский государственный университет технологии и дизайна. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2015. - 144 с.: ил. - Библиогр.: с.144. - ISBN 978-5-7937-1038-1
2. Рубис, Л.Г. Безопасность в спортивном туризме [Текст]: учебное пособие / Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Санкт-Петербургский государственный университет технологии и дизайна. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 118 с. : ил. - Библиогр.: с.114. - ISBN 978-5-7937-0928-6
3. Теория и методика спортивного туризма [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - Физическая культура / [под

ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. - Москва : Советский спорт, 2014. - 423 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 348-350. - ISBN 978-5-9718-0647-9

4. Виды и тенденции развития туризма: учебное пособие / В.А. Назаркина, Ю.О. Владыкина, Е.Ю. Воротникова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет ; под общ. ред. Б.И. Штейнгольца. - Новосибирск: НГТУ, 2014. - 235 с. : схем., граф. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7782-2437-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436302>

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:**

1. Благово, В.В. Краткий курс спортивного туризма [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по основным видам спортивного туризма / В. В. Благово, С. А. Казанцев ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 18,1 МБ). - Санкт-Петербург : [Б. и.], 2012. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 52.
2. Константинов, Ю.С. Организация детско-юношеского туризма : учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. С. Константинов, В. С. Степанов, Ю. Н. Федотов ; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта; [под ред. В. А. Таймазова]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 19,4 МБ). - СПб. : [б. и.], 2008. - Электрон. дан. (1 файл). - Гриф.: Рек. УМО по образованию в области производственного менеджмента. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии.
3. Линчевский Э.Э. Типология и психология туризма : учеб. пособие / Э. Э. Линчевский, Ю. Н. Федотов. - М. : Сов. спорт, 2008. - 271 с. - Гриф.: Рек. УМО по образованию в области физ. культуры и спорта. - Библиогр.: с. 268-269. - ISBN 978-5-9718-0204-4
4. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» : монография / С.В. Соболев, Н.В. Соболева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 134 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-3112-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364618>
5. Специальные виды туристской деятельности. Профессионально-прикладной туризм в физической культуре студентов [Текст] : 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. - 505 [6] с. : ил. - Гриф.: Доп. УМО по образованию в обл. производственного менеджмента. - [Посвящен памяти А. В. Иванова]. - Библиогр.: с. 348. - ISBN 978-5-904718-07-7
6. Федотов, Ю.Н. Моделирование нагрузочных характеристик в практике спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" : в 2 ч. Ч. 1 / Ю. Н. Федотов, В. К. Шеманаев, Ю. А. Скачков ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 2,48 МБ). - СПб. : [б. и.], 2013. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.

7. Федотов, Ю.Н. Моделирование нагрузочных характеристик в практике спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" : в 2 ч. Ч. 2 / Ю. Н. Федотов, В. К. Шеманаев, Ю. А. Скачков ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 8,13 МБ). - СПб. : [б. и.], 2013. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.
8. Федотов, Ю.Н. Организация спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов / Ю. Н. Федотов ; М-во образования и науки Рос. Фед. Учебно-метод. об-ние по образованию в обл. производственного менеджмента, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 54,6 МБ). - СПб. : ООО"Аскорт", ООО"Репринт" , 2007. - Электрон. дан. (1 файл). - Гриф: Допущено УМО по образованию в обл. производственного менеджмента. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии.
9. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Сов. спорт, 2008. - 463 с. : ил. - Гриф: Доп. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры. - ISBN 978-5-9118-0190-0

#### **ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):**

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
- Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) <http://fano.gov.ru/ru/>
- Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) <http://www.fadm.gov.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: [http://fcior.edu.ru\(link is external\)](http://fcior.edu.ru(link is external))
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line <http://biblioclub.ru/>
- Спортивная Россия - национальная информационная сеть [http://www.infosport.ru/\(link is external\)](http://www.infosport.ru/(link is external))
- Библиотека международной спортивной информации [http://bmsi.ru/ \(link is external\)](http://bmsi.ru/ (link is external))
- Мирспорта [http://www.sportedu.by/zhurnal-mir-sporta/\(link is external\)](http://www.sportedu.by/zhurnal-mir-sporta/(link is external))
- Теория и практика физической культуры [http://www.teoriya.ru/ru\(link is external\)](http://www.teoriya.ru/ru(link is external))
- Теория и практика физической культуры [http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/\(link is external\)](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/(link is external))

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения занятий по дисциплине ТСТ в ИВС (Спортивный туризм) необходимы:

- учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (ноутбук с необходимым программным обеспечением, проектор, экран), компьютер с доступом в интернет, видеомagneфон, телевизор, DVD-проигрыватель, и компакт-диски с видеозаписями соревнований, и другого учебного материала, цифровая видеокамера;

- Спортивный стадион НГУ им. П.Ф. Лесгафта

- Загородный спортивный комплекс в Кавголово с полигоном (картой) для ориентирования.

- Комплект электронного оборудования для проведения соревнований и тренировок.
- Инвентарь для оборудования дистанций спортивного ориентирования.
- Портативная компьютерная техника (ноутбук) и программное обеспечение для составления спортивных карт.
- Принтер для цветной печати учебных пособий и карт.
- Оборудованные дистанциями и обеспеченные картами полигоны для спортивного ориентирования в парках «Удельный» и «Сосновка»
- Компаса жидкостные 20шт для обучения студентов навыкам ориентирования на местности

Таблица 1 - Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки (Приложение N 11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для дисциплин: «маршрут - пешеходный (1-6 категория)», «маршрут - лыжный (1-6 категория)», «маршрут - горный (1-6 категория)», «маршрут - водный (1-6 категория)», «маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория) - включает вело, авто-мото, конные маршруты»; «маршрут - спелео (1-6 категория)», «маршрут - парусный (1-6 категория)», «маршрут - комбинированный (1-6 категория)»			
1	Рюкзак (объем от 80 до 120 л)	штук	16
2	Мешок спальный (от +5... до -30 0С)	штук	16
3	Коврик туристический ППЭ (180х60х12 мм)	штук	16
4	Компас жидкостной	штук	16
5	Приемник GPS для позиционирования на местности	штук	2
6	Курвиметр	штук	4
7	Палатка трёхместная	штук	6
8	Тент групповой (4 х 4 м)	штук	2
9	Топор	штук	4
10	Пила	штук	2
11	Котлы туристские с чехлом (объем от 5 до 8 л)	штук	6
12	Тросик костровой с тремя подвесками (комплект)	штук	2
13	Примус мультитопливный	штук	4
14	Репшнур Ø 3мм	метр	50
15	Рация УКВ (дальность до 5 км)	штук	4

16	Термометр воздушный (от +50... до -50 0С)	штук	2
17	Электромегафон	штук	1
18	Рулетка, 10 м	штук	2
19	Рулетка, 50 м	штук	1
20	Секундомер электронный	штук	2
21	Перекладина гимнастическая	штук	1
22	Мат гимнастический	штук	1
23	Стенка гимнастическая	штук	2
24	Скамейка гимнастическая	штук	2
25	Палка гимнастическая	штук	16
26	Мяч баскетбольный	штук	1
27	Мяч волейбольный	штук	1
28	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
29	Мяч футбольный	штук	1
30	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
31	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
32	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
33	Баул для транспортировки веревок	штук	4
34	Зажим для подъема по веревке	штук	16
35	Устройство для спуска по веревке	штук	16
36	Карабины альпинистские	штук	32
37	Страховочная система (ленточная)	штук	16
38	Каска защитная (или шлем альпинистский)	штук	16
39	Молоток скальный	штук	2
40	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
41	Стропы, петли страховочные, веревки для навешивания страховочных веревок	комплект	2
42	Карты топографические ближайшей местности герметизированные (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	16
43	Верёвка с флажками для разметки трасс (по 50 м)	штук	4

Для дисциплины «маршрут-пешеходный (1-6 категория)»			
1	Кошки альпинистские	штук	16
2	Крючья скальные	комплект	2
3	Крючья ледовые (ледобуры)	штук	16
4	Айсбайль	штук	2
5	Молоток скальный	штук	2
6	Закладки	комплект	2
7	Ледовый инструмент (айс фи-фи)	комплект	2
8	Ледоруб	штук	8
9	Трек для навесной переправы	штук	2
10	Петли страховочные	комплект	
11	Палки телескопические	комплект	16

#### Для спортивной дисциплины "маршрут-лыжный (1-6 категория)"

1	Лыжи туристские с креплениями	штук	12
2	Лыжные палки	штук	12
3	Кошки альпинистские	штук	12
4	Айсбайль	штук	2
5	Закладки	комплект	2
6	Крючья скальные	комплект	2
7	Крючья ледовые (ледобуры)	штук	48
8	Ледовый инструмент (айс фи-фи)	комплект	2
9	Ледоруб	штук	12
10	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	12
11	Лавинная лента, длинна от 15 до 20 м	штук	12
12	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
13	Маска ветрохолодозащитная	штук	12
14	Очки горнолыжные	штук	12
15	Палатка зимняя восьмиместная с тентом	штук	2
12	Электронный датчик для поиска в лавине "БИПЕР"	штук	4
17	Эспандер лыжника	штук	12

#### Для спортивной дисциплины "маршрут-горный (1-6 категория)"

1	Кошки альпинистские	штук	12
2	Айсбайль	штук	2
3	Крючья ледовые (ледобуры)	штук	48
4	Крючья скальные	комплект	4
5	Закладки	комплект	4
6	Ледовый инструмент (айс фи-фи)	комплект	2
7	Ледоруб	штук	12
8	Молоток скальный	штук	2

9	Трек для навесной переправы	штук	4
10	Страховочное устройство (металлическое)	штук	4
11	Лопата лавинная альпинистская	штук	6
12	Очки солнцезащитные альпинистские	штук	12
13	Маска ветрохолодозащитная	штук	12
14	Лавинная лента, длинна от 15 до 20 м	штук	12
15	Электронный датчик для поиска в лавине "БИПЕР"	штук	4
12	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	12

**Для спортивной дисциплины "маршрут-водный (1-6 категория)"**

1	Жилет спасательный	штук	12
2	Катамаран двухместный	штук	2
3	Весло для катамарана	штук	12
4	Катамаран четырехместный	штук	2
5	Гермомешок объемом от 100 до 120 л	штук	12
6	Гидрокостюм "мокрый"	штук	4
7	Конец спасательный Ø 8 мм, длина 25 м, плавающий	штук	4
8	Шлем защитный	штук	12

**В зависимости от специализации учебной группы по средствам сплава, вместо катамаранов могут применяться байдарки или каяки**

1	Байдарка двухместная с фартуком	штук	6
2	Каяк полиэтиленовый с юбкой	штук	12
3	Весло для байдарки	штук	12
4	Весло для каяка	штук	12

**Для спортивной дисциплины "маршрут-велосипедный (1-6 категория)"**

1	Велосипед туристский	штук	12
2	Велорюкзак объемом от 100 до 120 л	штук	12
3	Задний красный сигнал и передняя фара	комплект	12
4	Тормозные колодки и тросики	комплект	12
5	Велосипедный шлем, защитный	штук	12
6	Очки велосипедные атравматические	штук	12
7	Ремонтная велосипедная аптечка	комплект	12
8	Запасная велосипедная камера	штук	12
9	Велосипедный насос	штук	12

Продолжение Приложения N11

**Для спортивной дисциплины "маршрут-автомото (1-6 категория)"**

1	Лебедка	штук	2
2	Домкрат типа хай-джек	штук	2
3	Сенд-трак (пластинаы под колёса, для облегчения продвижения автомобиля по сыпучему грунту)	штук	8
4	Буксировочный трос (длиной 10 м)	штук	2
5	Шины повышенной проходимости	штук	8

**Для спортивной дисциплины "маршрут-конный (1-6 категория)"**

1	Рюкзак конный	штук	12
2	Шлем защитный, для верховой езды	штук	12
3	Хлыст	штук	12
4	Краги	пар	12
5	Защитный жилет для верховой езды	штук	12

6	Бич	штук	2
7	Корда	штук	2
8	Переметная сумка	комплект	12
9	Набор коваля	комплект	2
10	Тренажер универсальный	комплект	1
11	Тренажер-симулятор для верховой езды	комплект	1
12	Средства для ухода за лошадью: щетка, скребница, суконка, крючок	комплект	12

#### Для спортивной дисциплины "маршрут-спелео (1-6 категория)"

1	Крючья скальные	комплект	6
2	Закладки	комплект	6
3	Молоток скальный	штук	4
4	Карабины альпинистские	штук	32
5	Фонари влагозащищенные, аккумуляторные	штук	10
6	Гидрокостюм "мокрый"	комплект	10
7	Акваланг	комплект	4
8	Шлем защитный	штук	12

Для спортивных дисциплин "дистанция - водная - каяк", "дистанция - комбинированная", "дистанция - лыжная", "дистанция - на средствах передвижения", "дистанция - парусная", "дистанция - пешеходная", "дистанция - спелео"; "дистанция - водная - байдарка", "дистанция - водная - катамаран 2", "дистанция - горная - связка", "дистанция - лыжная - связка", "дистанция - пешеходная - связка", "дистанция - спелео - связка", "дистанция - водная - катамаран 4", "дистанция - водная - командная гонка", "дистанция - горная - группа", "дистанция - лыжная - группа", "дистанция - на средствах передвижения - группа", "дистанция - пешеходная - группа", "дистанция - спелео - группы"

1	Веревка Ø 10 мм (статика) для постановки этапов	метр	500
2	Карабин альпинистский с муфтой	штук	100
3	Веревка Ø от 6 мм (статика) для постановки этапов	метр	200
4	Система страховочная альпинистская	штук	12
5	Зажим для подъема по веревке	штук	12
6	Устройство для спуска по веревке	штук	12
7	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
8	Трек для переправы	штук	4
9	Перчатки защитные для работы с веревкой	штук	48
10	Стропы, петли страховочные, веревки для навешивания страховочных веревок	комплект	4
11	Средства связи (рации УКВ, диапазон работы до 5 км)	штук	4
12	Секундомер электронный	штук	2
13	Электромегафон	штук	1
14	Рулетка, 10м	штук	2
15	Рулетка, 50м	штук	1
12	Лента оградительная для организации дистанции	метр	500
17	Переключатель навесной на гимнастическую стенку	штук	1
18	Мат гимнастический	штук	1
19	Стенка гимнастическая	штук	2
20	Скамейка гимнастическая	штук	2
21	Палка гимнастическая	штук	12
22	Мяч баскетбольный	штук	1

23	Мяч волейбольный	штук	1
24	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
25	Мяч футбольный	штук	1
26	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
27	Веревка с флажками для разметки трасс (по 50 м)	штук	8
<b>Для спортивной дисциплины "дистанция-пешеходная"</b>			
1	Зацепы скалолазные с крепежными винтами	штук	30
2	Карты топографические ближайшей местности герметизированные (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
3	Компас жидкостный	штук	12
4	Карабин альпинистский, с муфтой	штук	50
5	Каска защитная альпинистская	штук	12
6	Айсбайль	штук	8
7	Крючья скальные	комплект	8
8	Закладки	комплект	8
9	Трек для навесной переправы	штук	4
10	Петли страховочные	комплект	10
<b>Для спортивной дисциплины "дистанция-горная"</b>			
1	Оттяжки страховочные с карабинами	штук	15
2	Зацепы скалолазные с крепежными винтами	штук	30
3	Индивидуальная страховочная система	штук	12
4	Карабин альпинистский с муфтой	штук	50
5	Каска защитная альпинистская	штук	12
6	Кошки альпинистские	штук	12
7	Молоток скальный	штук	6
8	Ледобуры	штук	60
9	Айсбайль	штук	8
10	Крючья скальные	комплект	8
11	Закладки	комплект	8
12	Ледоруб	штук	12
13	Устройство для спуска по веревке	штук	12
14	Трек для переправы	штук	4
15	Петли страховочные	штук	10
<b>Для спортивной дисциплины "дистанция-лыжная"</b>			
1	Лыжи туристские с палками и креплениями	комплект	12
2	Компас жидкостной	штук	12
3	Стол для обработки лыж	штук	2
4	Индивидуальная страховочная система	штук	12
5	Карабин альпинистский с муфтой	штук	50
6	Каска защитная альпинистская	штук	12
7	Кошки альпинистские	штук	12
8	Молоток скальный	штук	6
9	Ледовый инструмент (айс фи-фи)	штук	6
10	Ледобуры	штук	60
11	Айсбайль	штук	8
12	Крючья скальные	комплект	8
13	Закладки	комплект	8

14	Ледоруб	штук	12
15	Лопата лавинная альпинистская	штук	6
12	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	12
17	Петли страховочные	штук	10
21	Зажим для подъема по веревке	штук	12
22	Устройство для спуска по веревке	штук	12
23	Трек для переправы	штук	4
24	Электронный датчик для поиска в лавине "БИПЕР"	штук	12

**Для спортивной дисциплины "дистанция-водная"**

1	Жилет спасательный	штук	12
2	Катамаран двухместный	штук	2
3	Весло для катамарана	штук	12
4	Катамаран четырехместный	штук	2
5	Гидрокостюм "мокрый"	штук	4
6	Конец спасательный Ø 8 мм, длина 25 м, плавающий	штук	4
7	Шлем защитный	штук	12
8	Якоря на буй	штук	5

**В зависимости от специализации учебной группы по средствам сплава, вместо катамаранов могут применяться байдарки или каяки**

1	Байдарка двухместная с фартуком	штук	6
2	Каяк полиэтиленовый с юбкой	штук	12
3	Весло для байдарки	штук	12
4	Весло для каяка	штук	12

**Для спортивной дисциплины "дистанция-парусная"**

1	Парусное судно количество посадочных мест 2 до 8	штук	2
2	Буй	штук	5
3	Якоря на буй	штук	5
4	Шлем защитный	штук	12
5	Жилет спасательный	штук	12
6	Шкоты	метр	500
7	Гидрокостюм "мокрый"	штук	12

**Для спортивной дисциплины "дистанция-спелео"**

1	Индивидуальная страховочная система	штук	12
2	Каска защитная, альпинистская	штук	12
3	Фонари влагозащищенные, аккумуляторные	штук	12
4	Крючья скальные, закладки	комплект	10
5	Гидрокостюм "мокрый"	комплект	12
6	Акваланг	комплект	10
7	Скальный инструмент: айсбайль, крючья скальные, закладки	комплект	6
8	Петли страховочные	штук	10
9	Зажим для подъема по веревке	штук	12
10	Устройство для спуска по веревке	штук	12
11	Оттяжки	штук	10

**Для спортивной дисциплины "дистанция-на средствах передвижения"**

1	Велосипед туристский	штук	12
2	Велорюкзак объемом от 100 до 120 л	штук	12
3	Задний красный сигнал и передняя фара	комплект	12

4	Тормозные колодки и тросики	комплект	12
5	Камера для велосипеда	штук	24
6	Веревка О от 9 до 10 мм (статика)	метр	100
7	Карабин альпинистский с муфтой	штук	10
8	Велосипедный шлем, защитный	штук	12
9	Очки велосипедные атравматические	штук	12
10	Ремонтная велоаптечка, две,	комплект	12
11	Запасные велокамеры	штук	12
12	Велонасос	штук	12
13	Индивидуальная страховочная система	штук	12

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Таблица 2- ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ (Приложение N 12 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм)

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Едини ца измерения	Расчетная единица	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуатации (лет)	количе ство	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм тренировочный спортивный	штук	На занимающего с я	1	1	1	1
2	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	На занимающего с я	1	1	1	1
3	Костюм тренировочный спортивный утеплённый	штук	На занимающего с я	1	1	1	1
4	Шапочка спортивная	штук	На занимающего с я	1	2	1	2
5	Футболка	штук	На занимающего с я	2	1	2	1
6	Термобелье	пар	На занимающего с я	1	2	1	2
7	Кроссовки легкоатлетичес кие	пар	На занимающего с я	1	1	1	1
8	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	На занимающего с я	4	1/4	4	1/4

## ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Азимут** – это горизонтальный угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана до заданного направления в пределах от 0 до 360 градусов.

**Активный туризм** – все виды туристских путешествий, которые характеризуются активным способом передвижения, по маршруту, то есть с затратой собственных физических усилий туриста.

**Альпеншток** – прочная круглая деревянная палка длиной до 1,5 метров и диаметром 3-4 см. с заостренным концом. Используется как страховочное средство в несложный пеших и горных походах.

**Базовый лагерь** – многократно используемый бивак.

**Байдарка** – узкая легкая запалубленная лодка без ключин.

**Балка** — сходна с оврагом, но имеет пологие, часто задернованные склоны.

**Барханы** — не закрепленные растительностью сыпучие песочные бугры полулунной формы с выпуклостью против ветра. Их высота 3—5 м (редко до 50—100 м), они труднопроходимы.

**Бахилы** – матерчатые чехлы, надеваемые во время лыжных и горных походов на ботинки для защиты их от снега и влаги и для утепления ног.

**Безопасность туризма** - личная безопасность туристов, сохранность их имущества и не нанесение ущерба окружающей среды при совершении путешествий.

**Бивак** – это лагерь, расположение для ночлега или отдыха вне населенного пункта.

**Бровка** — линия перегиба склона, ниже которой он становится более крутым.

**Брод** – мелкое место реки, озера или пруда, по которому при необходимости можно перейти или переехать на лошади или автомобиле.

**Быстрина** – стремнина, участок реки, характеризующийся большой глубиной и быстрым течением реки.

**Ведущий** - направляющий, участник группы, первый в походной колонне.

**Величина масштаба** - расстояние в метрах или километрах соответствует 1 см на карте ( в 1 см - 1 км).

**Велосипедный туризм** – путешествие и спортивные походы на велосипедах.

**Внемасштабные топографические знаки** ими изображаются местные предметы, которые не могут быть выражены в масштабе карты, но имеют важное значение: колодцы в пустыне, зимовки в лесу и др. Эти предметы изображаются на картах увеличенными.

**Внутренний** \_\_туризм – путешествия, походы, осуществляемые туристами в пределах территории собственной страны.

**Водный туризм** – походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах туристских, а также путешествия по водным маршрутам на теплоходах.

**Водораздел** — линия или полоса местности, разделяющая поверхностный сток противоположных склонов возвышенности.

**Высота сечения** - разность высот двух соседних горизонталей

**Географические карты** - карты изображающие всю земную поверхность или значительную ее часть (целый материк, страны) с уменьшением линий местности более чем в 1 млн. раз.

**Гора, высота** — это возвышенность, имеющая, как правило, коническую или куполообразную форму, от вершины которой во все стороны расходятся скаты.

**Горнолыжный туризм** – разновидность горного туризма, спуск с гор по естественным снежным склонам или специально подготовленным трассам.

**Горный туризм** – путешествие в горах, связанное с прохождением относительно сложных участков горного рельефа, форсированием горных потоков.

**Дневка** – день в походе, предназначенный главным образом для отдыха и

подготовки к дальнейшему движению по маршруту. Во время дневки туристская группа остается на одном месте, не меняя расположение лагеря.

**Долина** — вытянутая в длину полая форма рельефа, имеющая уклон в одном направлении. Всякая долина имеет дно или ложе (самая низкая ее часть) и склон. В речных долинах самую низкую ее часть (русло) занимает река. Заливаемая во время половодий часть долины называется поймой. Дно долины ограничено склонами, которые часто бывают ступенчатыми и состоят из ровных площадок и уступов (террас).

**Жилет спасательный** - индивидуальное средство самостраховки туриста-водника; позволяет удерживаться на плаву при падении в воду.

**Заложение это** расстояние между двумя соседними горизонталями вдоль проекции профиля склона.

**Замыкающий** – участник группы, последний в походной колонне.

**Инструктор туризма** – звание которое может быть присвоено туристу достигшему 18-летнего возраста, имеющему высшее или среднее образование, окончившему школу по подготовке инструкторов и прошедшему стажировку.

**Катамаран** – судно с двумя параллельно расположенными корпусами, соединенными в верхней части.

**Категория сложности маршрута** определяется совокупностью трех классификационных признаков: продолжительностью, протяженностью и технической сложностью маршрута, зависящей от характера, кол-ва и разнообразия препятствий.

**Категория трудности** – классификационный показатель, характеризующий степень трудности преодоления отдельных препятствий на маршрутах.

**Классифицированный маршрут** – маршрут, похода самодеятельного или планового, соответствующего одной из категории сложности.

**Комбинированный маршрут** – маршрут туристского путешествия, экскурсии, спортивного похода, при прохождении которого используются способы передвижения, относящиеся к различным видам туризма.

**Комбинированный поход** - это такой поход, составные части которого, представляют спортивные маршруты из разных видов туризма или имеют препятствия из разных видов туризма.

**Компас** – магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используют свойство намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении север-юг.

**Конный туризм** – путешествия на лошадях верхом или в экипаже.

**Котловина** — понижение местности, замкнутое со всех сторон.

**Кроки** – чертеж, на котором местность изображается условными знаками, расстояние примерно выдержано в масштабе, а изменения с достаточной точностью нанесены на азимут, на схеме маршрута - масштаб, углы изменены направления не соблюдается это чертеж.

**Крутизна ската** – это угол между направлением ската и его заложением

**Линейный масштаб** - графическое изображение численного масштаба. Он представляет собой прямую линию, разделенную на отрезки равной длины, называемую основанием линейного масштаба.

**Локальные препятствия (ЛП)** - препятствия, имеющие небольшую протяженность и характерны тем, что требуют от туристов при его преодолении соответствующий уровень технического мастерства, и, как правило, использование специального снаряжения.

**Лощина** — вытянутое углубление, понижающееся в одном направлении. Линия, соединяющая низкие точки по дну лощины, называется водосливом. Лощины, расположенные на равнине или на пологом склоне горы и имеющие резко очерченные границы, от которых по дну лощины идут обрывистые скаты, называются оврагами.

Большие широкие лощины с пологими склонами и мало наклонным дном называются долинами, а узкие, с очень крутыми скатами — ущельями, если они прорезают горный хребет.

**Лыжный туризм** – походы и путешествия по снегу на лыжах.

**Маршрут туристский** – заранее спланированный путь следования туристов, предусматривающий посещение исторических мест, культурных объектов, памятников природы, и т.п., в культурно-познавательных, спортивных и других целях.

**Маршрутная книжка** – основной путевой документ группы, совершающей туристский поход. В маршрутной книжке фиксируются сведения о туристской группе ее численный состав, вид туризма, район и маршрут похода, категория сложности маршрута, а так же список группы, с указанием паспортных данных, места работы и должности, домашнего адреса, их туристского опыта, обязанностей в группе и отметки (подписи) в знании «правил проведения туристско-спортивных походов.

**Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК)** – создается туристскими секциями, или другими туристскими организациями для практической помощи в организации туристских походов.

**Маршрутный лист** – основной путевой документ туристской группы, совершающий некатегоричный поход. В маршрутном листе указывается численность и состав туристской группы, с указанием паспортных данных на каждого участника, распределение обязанностей в группе, календарные сроки и район прохождения, вид туризма, маршрут похода с разбивкой по участкам, указанием их протяженности и дат прохождения, способов передвижения, схема маршрута.

**Масштабные топографические знаки** - изображение местных предметов (населенные пункты, участки леса, пашни, озера, болота, крупные реки) по своим размерам они могут быть выражены в масштабе карты. Внешний границы таких местных предметов показывают на карте сплошными линиями (озера, реки) или точками (контуры леса, луга, болота) в точном сочетании с действительными очертаниями на местности. Площадь внутри контура на карте покрывается краской соответствующего цвета или заполняется условными знаками.

**Масштабом карты** - называется отношение длины линии на карте к длине соответствующей линии на местности, выраженное в одинаковых мерах длины. Различают численные и линейные масштабы.

**Местность** - это определенное пространство на земной поверхности, на котором принято различать рельеф и местные предметы.

**Местные предметы** - все расположенные на местности естественные и искусственные предметы (реки, леса, кустарники, горы, населенные пункты, дороги и т. п.)

**Неорганизованный туризм** – туристские путешествия, поездки, походы осуществляемые туристами без путевок, без участия турорганизаций, по самостоятельно выбранным маршрутам.

**Нормативная продолжительность похода** - это минимальное время, необходимое для прохождения маршрута группой со средним уровнем подготовки, определяемое для каждой категории сложности и вида туризма, по-разному.

**Нормативная протяженность похода** - принимается как минимальная, ориентировочная длина маршрута для данной категории сложности.

**Овраг** — узкое, вытянутое понижение местности с крутыми или обрывистыми склонами. Овраги имеют уклон в одном направлении и не пересекаются между собой.

**Оздоровительный туризм** – туристские путешествия, поездки и походы в какую-либо местность с благоприятными для здоровья природно-климатическими условиями и пребывание там с целью отдыха.

**Определяющими препятствиями (ОП) или факторами (ОФ) маршрута**

называются препятствия (факторы), оказывающие наиболее существенное влияние на категорию его сложности.

**Организованный туризм** – тур.путешествия, поездки, походы, обеспечиваемые турорганизациями и регламентированные по маршруту, продолжительности, сроком пребывания в соответствующих пунктах маршрута.

**Ориентирование карты** — придание ей такого положения, при котором северная сторона карты будет обращена на север, а линии и направления на карте — параллельны линиям *и* направлениям на местности.

**Ориентирование на местности** – определение своего положения относительно сторон горизонта и окружающих объектов, позволяет сделать правильный выбор направления движения и выдержать его путь.

**Отрицательные формы рельефа** имеют вогнутую поверхность и образуют понижения местности (долина, овраг, балка, лощина, котловина)

**Отчет о походе** – содержит в систематизированном виде основные сведения о проведенном турпоходе, подводит его итоги, на основании которых дается объективная оценка действиям тур. группы на маршруте.

**Охрана природы** – система мероприятий по сохранению, рациональному использованию и восстановлению природных ресурсов для создания оптимальных условий существования человека и его гармоничного взаимоотношения с окружающей средой.

**Памятники природы** – уникальные или типичные природные объекты, имеющие научную, культурную или рекреационную ценность.

**Перевал** – понижение в гребне хребта обычно между соседними речными долинами; наиболее доступное и безопасное место для перехода через гонный хребет или иной водораздельный гребень.

**Переправа** – преодоление водных преград при отсутствии моста, парома и других постоянно действующих переправочных средств.

**Пешеходный туризм** – турпоходы совершаемые пешком.

**Пеший туризм** – это путешествие.

**Питание в походе** – должно покрывать энергетические затраты туриста, уровень которых зависит от характера похода.

**Подошва** — линия перегиба склона, ниже которой он становится более пологим. Иногда подошвой называют также подножие гор, холмов, обрывов и т. д.

**Познавательный туризм** – туристские поездки, путешествия, походы с целью посещения каких-либо регионов, местностей, центры туризма для ознакомления с памятниками природы, истории и культуры, бытом и традициями местного населения, народными ремеслами и промыслами, достижениями в области науки, культуры и т.д.

**Положительные формы рельефа** имеют выпуклую поверхность, возвышающуюся над окружающей местностью (гора, высота, горный хребет, холм, увал)

**Поход выходного дня** – наиболее массовый и распространенный вид похода. Продолжительностью 1-3 дня, протяженность маршрутов от 10-12 или 40-60 км. Число участников от 2-50 человек.

**Поход туристский** – предполагает прохождения нового либо известного маршрута как в населенной, так и в ненаселенной местности с определенными целями.

**Пояснительные топографические знаки** к этим условным знакам относятся цифры, собственные наименования объектов и подписи, дающие дополнительную характеристику местным предметам

**Предопределяющие препятствия (ПОП) или факторы (ПОФ)** являются препятствия (факторы), имеющие на одну категорию /полукатегорию трудности (уровень) ниже ОП, и влияющие на общую напряженность и сложность маршрута.

**Привал** – кратковременная остановка тургруппы в походе для отдыха, обеда, оказания медицинской помощи и т.д.

**Протяженные препятствия (ПП)** - препятствия, которые отличаются от ЛП значительной протяженностью и требуют от туристов при их преодолении значительных физических сил.

**Профессионально-прикладной туризм** - это совершенствование профессиональных знаний, умений, навыков средствами туризма.

**Радиальный выход** – прохождение, небольшого относительно всего маршрута, участка маршрута с возвращением в ту же точку.

**Реабилитационный туризм** - это лечение определенных заболеваний средствами туризма. При этом используются климатические условия различных мест пребывания туристов, целебные источники, дозированные нагрузки при прогулках и тому подобное.

**Рекреационный туризм** - это туризм активного отдыха и оздоровления, это восстановление физических и психических сил человека средствами туризма.

**Рекреация** – восстановление и развитие физических и духовных сил человека посредством отдыха, в том числе занятие туризмом.

**Рельеф местности** - изображается на топографической карте горизонталями - кривыми, замкнутыми линиями, проходящими через точки местности с одинаковой высотой над уровнем моря.

**Седловина** — пониженная часть хребта или вытянутой горы, расположенная между двумя соседними вершинами.

**Спортивный туризм** - это совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

**Схема маршрута** – упрощенный топографический чертеж местности, отображающий основные особенности трассы маршрута.

**Тактика туристского путешествия** - это выбор средств и способы их использования при реализации индивидуальных и командных возможностей туристов для достижения поставленной цели и решения конкретных задач в условиях туристских соревнований и походов.

**Тальвег** — линия, соединяющая наиболее низкие точки дна долины. В речных долинах тальвег совпадает с линией наибольших глубин дна реки.

**Техника бивачных работ** – это сложный комплекс приемов и средств, результатом которого является организация бивака.

**Техника туристского похода** предполагает разработку способов преодоления отдельных препятствий и трудностей на маршруте.

**Топографические карты** - Точное и подробное изображение местности на плоскости, выполненное условными знаками с уменьшением всех линий местности от 10 тыс. до 1 млн. раз.

**Туризм** - путешествие в свободное время; вид активного отдыха, средство оздоровления, познания, духовного и социального развития личности.

**Увал** — пологая, вытянутая возвышенность высотой менее 200 м с округлыми склонами и нерезко выраженной подошвой.

**Холм** — небольшая округлая возвышенность высотой менее 200 м и с пологими склонами и неясно выраженным подножием. Мелкие холмы часто называют буграми.

**Хребет** — вытянутая в одном направлении возвышенность. Линия вдоль хребта, от которого в противоположные стороны расходятся скаты, называется водоразделом или топографическим гребнем.

**Численный масштаб** – это масштаб карты, записанный в виде дроби или отношения двух чисел.

**Экскурсия** – коллективное или индивидуальное посещение достопримечательных мест, музеев под руководством экскурсовода.

**Эталонный маршрут** – это маршрут, имеющий минимальный набор ОП и ОФ, необходимый для отнесения его к той или иной категории сложности.