

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

Р.С. Кулешов, Г.М. Юламанова, А.И. Свинин, Е.В. Данилов

**ПОДГОТОВКА И ОФОРМЛЕНИЕ ВЫПУСКНЫХ
КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

методическое пособие для обучающихся по направлениям подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
направленность (профиль) Физическая культура дополнительное
образование (спортивная подготовка)

Уфа, 2026

УДК 796.011:001.8

ISBN 978-5-907730-88-5

Р.С. Кулешов, Г.М. Юламанова, А.И. Свинин, Е.В. Данилов.
Подготовка и оформление выпускных квалификационных работ: Учебное
пособие. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, 2026.- 76 с.

Данное учебное пособие предназначено для студентов направлений
49.03.01 - *Физическая культура*; 44.03.05 Педагогическое образование (с
двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая
культура и профиль по выбору; 44.03.01 Педагогическое образование,
направленность (профиль) Физическая культура, а также для
преподавателей ВУЗов.

Рецензенты

Кандидат педагогических наук, доцент
декан факультета спорта и адаптивной физической культуры
Башкирского института
физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Р.Р. Швец

Кандидат биологических наук, доцент
заведующий кафедрой физического воспитания
и спортивной борьбы
ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

А.В. Данилов

© Башкирский государственный педагогический университет
им М. Акмуллы, 2026;
© Кулешов Р.С., 2026;
© Юламанова Г.М., 2026;
© Свинин А.И., 2026;
© Данилов Е.В., 2026.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ.....	7
1.1. Общие требования к выпускным квалификационным работам.....	7
1.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы.....	8
1.3 Описание разделов выпускной квалификационной работы.....	9
1.4 Правила оформления выпускной квалификационной работы.....	18
ГЛАВА II. РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ	23
2.1. Структура выпускной квалификационной работы экспериментально-исследовательского характера.....	23
2.2 Содержание раздела «ВВЕДЕНИЕ» выпускной квалификационной работы.....	25
2.3 Содержание разделов «ГЛАВА I» и «ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ» выпускной квалификационной работы.....	29
2.4 Содержание раздела «ГЛАВА II» выпускной квалификационной работы.....	34
2.5 Содержание разделов «ГЛАВА III» и «ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ» выпускной квалификационной работы.....	45
2.6 Содержание разделов «ВЫВОДЫ» и «ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ» выпускной квалификационной работы.....	55
2.7 Содержание доклада и презентации к выпускной квалификационной работе.....	56
ГЛАВА III. ПРОЦЕДУРА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	61
3.1. Функции и требования к исполнителю выпускной квалификационной работы, заведующему кафедрой, научному руководителю	61
3.2. Допуск к защите выпускной квалификационной работы	64

3.3. Процедура защиты итоговой выпускной квалификационной работы	66
3.4. Критерии оценки выпускных квалификационных работ	67
ПРИЛОЖЕНИЯ	72

ВВЕДЕНИЕ

Написание и защита выпускной квалификационной (бакалаврской) работы, согласно требованиям федерального государственного образовательного стандарта, являются обязательной составной частью итоговой государственной аттестации выпускников на предмет соответствия их подготовки государственному образовательному стандарту.

Выпускная квалификационная работа бакалавра должна представлять собой законченную разработку (как правило, экспериментального характера), в которой решается актуальная задача в области физической культуры и спорта по содержанию физического воспитания детей дошкольного и школьного возрастов, по формированию здорового стиля жизни, по спортивной подготовке в детско-юношеском и массовом спорте.

Цель подготовки выпускной квалификационной работы – это систематизация теоретических знаний и практических умений студентом, полученных им по соответствующим государственным образовательным стандартам.

В выпускной квалификационной (бакалаврской) работе выпускник должен показать умение самостоятельно ставить задачи, определять варианты их решения, используя для этого адекватные методы исследования, анализировать полученные данные и обобщать их, делать выводы, оформлять текст работы и иллюстрации к нему.

Выпускная квалификационная работа бакалавра представляет собой законченную научно-исследовательскую разработку.

В работе выпускник должен показать умение:

- выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи исследования на основе анализа учебной, научной и методической литературы и материалов, отражающих практику физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать адекватные поставленным задачам методы

исследования; организовывать и осуществлять экспериментальные исследования; осуществлять необходимую обработку полученных результатов; интерпретировать и оформлять результаты исследования; делать выводы и давать практические рекомендации.

Выпускная квалифицированная работа (ВКР) бакалавра в исключительных случаях может представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное и (или) практическое значение.

ВКР бакалавра должна представлять собой законченное самостоятельное исследование студента, выполненное на творческой основе с использованием междисциплинарных знаний, полученных за предшествующие годы обучения. В этой связи к ВКР предъявляются такие требования, как:

- исследование проблемы, не получившей достаточного освещения в литературе (новая постановка известной проблемы) и обладающей бесспорной актуальностью;
- содержание элементов научного исследования;
- четкость построения и логическая последовательность изложения материала;
- наличие убедительной аргументации, подкрепленной иллюстративно-аналитическим материалом (таблицами и рисунками);
- присутствие обоснованных рекомендаций и доказательных выводов;
- использование специализированных пакетов компьютерных программ.

ГЛАВА I. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ

1.1 Общие требования к выпускным квалификационным работам

Подготовка и защита выпускной квалификационной работы является завершающей частью итоговой государственной аттестации выпускников, определяющей соответствие уровня их подготовленности требованиям государственного образовательного стандарта.

К квалификационной работе студента-выпускника должны предъявляться следующие общие требования:

- квалификационная работа должна носить научно-исследовательский характер;
- тема квалификационной работы должна быть актуальной;
- квалификационная работа должна отражать наличие умений у студента-выпускника самостоятельно собирать, систематизировать материалы практики и анализировать сложившуюся ситуацию (тенденции) в практике или в данной сфере общественных отношений или деятельности;
- тема квалификационной работы, цели и ее задачи должны быть тесно связаны с решением проблем исследования;
- работа должна отражать добросовестное использование студентом-выпускником данных отчетности и опубликованных материалов других авторов как у нас в стране, так и за рубежом;
- квалификационная работа должна иметь четкую структуру, завершенность, отвечать требованиям логичного, последовательного изложения материала, обоснованности сделанных выводов и практических рекомендаций;
- положения, выводы и рекомендации квалификационной работы должны опираться на новейшие статистические данные и действующие нормативные акты, достижения науки и результаты практики; иметь

расчетно-аналитическую часть (с соответствующими аналитическими таблицами, графиками, диаграммами и т. п.).

Теоретические положения, самостоятельные выводы и рекомендации - это обязательное условие квалификационной работы студента-выпускника.

Квалификационная работа бакалавра подлежит обязательному рецензированию и защите в государственной экзаменационной комиссии (ГЭК).

Выпускная квалификационная работа бакалавра представляет собой исследование (разработку) одной из актуальных проблем теории либо практики. Это исследование должно базироваться на знании научной, учебно-методической литературы, состояния практики в рамках предмета исследования.

1.2 Этапы выполнения выпускной квалификационной работы

Процесс подготовки выпускных квалификационных работ можно условно разделить на следующие этапы:

1. Выбор темы выпускной квалификационной работы.
2. Разработка задания и календарного плана выполнения работы.
3. Изучение научно-методической литературы по теме исследования.
4. Определение объекта и предмета исследования.
5. Формулирование гипотезы исследования.
6. Определение цели и задач исследования.
7. Выбор методов исследования, адекватных поставленным задачам.
8. Проведение исследовательской части работы.
9. Математико-статистическая обработка результатов исследований.
10. Обобщение и интерпретация полученных данных.
11. Формулирование выводов и практических рекомендаций.
12. Научное и техническое оформление работы.
13. Подготовка доклада по существу работы и наглядности

(презентации) к защите работы.

14. Защита.

Выбор темы выпускной квалификационной работы – одна из наиболее ответственных задач, от результата решения которой зависит успех работы в целом. Количество тем, требующих разработки, и теоретически, и практически неисчерпаемо. Тематика выпускных квалификационных работ разрабатывается и ежегодно обновляется выпускающей кафедрой.

Тема работы должна выбираться по собственному желанию исполнителя. В отдельных случаях студенты могут предложить свою тему с обоснованием целесообразности ее разработки. Выбранные студентами темы и назначенные научные руководители утверждаются соответствующими кафедрами и оформляются протоколом.

После выбора темы студент с помощью научного руководителя составляет подробный календарный план с указанием сроков выполнения отдельных разделов выпускной квалификационной работы, этапов проведения педагогических наблюдений, экспериментов и т.п. Студенты не реже одного раза в месяц должны отчитываться перед научным руководителем, который обязан следить за ходом подготовки работы и информировать об этом заведующего кафедрой.

1.3 Описание разделов выпускной квалификационной работы

Описание «Введения»

Назначение введения - характеризовать современное состояние проблемы, которой посвящена работа.

Введение должно давать общее представление о выполненной работе.

В введении обязательно раскрывается актуальность выбранной темы исследования. Актуальность – это обоснование общественной значимости и необходимости предпринятого исследования в соответствии с предложенной темой ВКР. Обычно приводится краткая информация о важности данной

проблемы и несколькими выражениями логически связывается или обосновывается предпринятое автором практическое исследование, подчеркивается оригинальность и научная новизна. Теоретическая и практическая значимость исследования должна отражать, что данные научные наблюдения вносят определенный вклад в проблему изучения, а также могут быть использованы в практической работе методиста, тренера или учителя физической культуры при работе с детьми.

В выпускной квалификационной работе во введении необходимо чётко сформулировать цель работы исходя из названия, объекта и предмета исследования. В качестве примера можно привести несколько вариантов постановки цели в работе:

- обосновать и экспериментально апробировать комплекс упражнений направленный на воспитание скоростных способностей учащихся 9-х классов общеобразовательной школы;

- выявить влияние занятий аэробикой на динамику координационных способностей детей старшего школьного возраста;

- определить экспериментальным путём эффективность предложенной методики восстановления после выполнения физических нагрузок субмаксимальной мощности.

Задачи отражают компоненты реализация цели, они должны быть сформулированы чётко и лаконично. Как правило, каждая задача формулируется в виде поручения: «Проанализировать», «Выявить...», «Разработать...», «Установить...» и т.п. Например:

- проанализировать литературу по теме исследования;
- разработать комплексы физических упражнений, направленных на повышение скоростных способностей школьников;

- установить зависимость результатов в беге на короткие дистанции и результатов в прыжках в длину;

- экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитания скоростно-силовых

качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму. И т.п.

Объектом исследования в выпускных квалификационных работах по профилю «Физическая культура» в большинстве случаев является учебно-воспитательный, тренировочный, учебно-организационный процесс, а в рамках этих процессов определяется предмет исследования. Например:

Объект исследования: тренировочный процесс, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

Предмет исследования: разработанный комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции спортивному по туризму.

Гипотеза работы формулируется в виде ожидаемых результатов. Например: предполагалось, что процесс воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму проходить более эффективно, если в тренировочный процесс внедрить разработанный комплекс упражнений

Описание «ГЛАВА I»

Данная глава отражает результаты первого подготовительного этапа работы автора. В этой главе подводится итог работы над доступной научно-методической литературой, определяется исходная установка для исследования: есть ли специальная литература по исследуемой проблеме какие вопросы проблемы получили полное, а какие частичное освещение в литературе, какие методы при этом использованы; в чем достоинства и недостатки проведенных другими авторами исследований.

В первой главе выпускной квалификационной работы «Обзор литературных источников по теме исследования» анализируются литературные источники, прямо или косвенно относящиеся к выбранной автором теме. Главное условие написания этой главы состоит в том, чтобы на современном уровне развития научных представлений осветить состояние

затронутого вопроса. Показываются мнения различных авторов, специалистов, сопоставляются результаты их исследований, полученные в разное время. Обзор литературы не должен быть написан так, чтобы он выглядел как автоматически переписанное из других источников. Каждый раз, когда автор работы пользуется чужими фактами, суждениями, необходимо ссылаться на автора и год источника. Таким образом, из работы должно быть совершенно ясно, в каком месте студент пользуется положениями, заимствованными из литературных источников, а где он приводит свои собственные мысли, заключения, соображения.

В работе используются ссылки, которые требуют особого оформления в зависимости от того, к какому виду они относятся. По месту расположения относительно основного текста выпускной квалификационной работы библиографические ссылки бывают: 1) внутритекстовые, т.е. являются неразрывной частью основного текста; 2) подстрочные, т.е. вынесенные из текста вниз страницы; 3) затекстовые, т.е. вынесенные за текст всего произведения или его части.

В выпускных квалификационных работах бакалавра допускаются затекстовые ссылки

Затекстовые ссылки указывают на источник цитаты с отсылкой к пронумерованному списку литературы, помещенному в конце выпускной квалификационной работы. Данный вид ссылки считается наиболее экономным. При отсылке к произведению, описание которого включено в библиографический список, в тексте документа после упоминания о нем (после цитаты из него), проставляют в квадратных скобках номер, под которым оно значится в библиографическом списке. Например: [27, 35], что означает: 27 источник, 35 источник.

При изложении в квалификационной работе противоречивых мнений необходимо приводить ссылки на ученых и практиков. Если в работе критически рассматривается точка зрения кого-то из них, то его мысль следует излагать без сокращений, т. е. необходимо приводить цитаты.

Обязательным, при наличии различных подходов к решению изучаемой проблемы, является сравнение рекомендаций, содержащихся в действующих инструктивных материалах и работах различных авторов. Только после этого следует обосновывать свое мнение по спорному вопросу или соглашаться с одной из уже имеющихся точек зрения, выдвигая в каждом из случаев соответствующие аргументы.

Тщательный анализ и сопоставление результатов исследований других авторов позволяет выявить противоречия и мало изученные стороны проблемы, что дает возможность автору работы конкретизировать задачи исследования.

Описание «ГЛАВА II»

В главе II «ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ» необходимо привести те методы исследования, которые непосредственно применялись в работе. Если в первой главе основным методом исследования является анализ научно-методической литературы, то во второй главе, в зависимости от темы ВКР, соответственно цели и задач исследования в работе могут применяться самые разнообразные методы:

- анализ документальных и архивных материалов;
- педагогическое наблюдение;
- беседа, интервью и анкетирование;
- контрольные испытания;
- хронометрирование;
- экспертное оценивание;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы исследования.

Кроме того, в области физического воспитания и спорта могут использоваться в каждом конкретном случае самые разнообразные приёмы, способы и методики регистрации и сбора информации (физиологические, психологические, биомеханические, медицинские и др.

При обозначении метода исследования в работе, например – анализа

документальных и архивных материалов необходимо отразить какие конкретно материалы изучались, за какой период, что именно анализировалось (динамика спортивных результатов, динамика нагрузок, посещаемость уроков, оценка технического мастерства и т.п.).

В педагогическом наблюдении рекомендуется указывать конкретный предмет наблюдения, если это учебно-тренировочный процесс, то в нём предметом наблюдения может быть переносимость физических нагрузок или степень владения техникой конкретных упражнений. Необходимо также указывать, как было организовано педагогическое наблюдение, в какое время, как часто оно проводилось, и каким образом регистрировались результаты и т.д.

Применяя беседу, интервью и анкетирование, также указывается основное содержание беседы, контингент участников беседы. В интервью и анкетировании обозначаются конкретные вопросы, задаваемые респондентам, количество опрошенных, основной контингент и т.п.

Контрольные испытания необходимо описать, чтобы было видно, насколько они соответствуют правилам выполнения и выявлению тех или иных результатов. Подробно описываются условия проведения контрольных испытаний, указывается количество попыток, единица измерения, количество протестированных их пол, возраст т.п.

Если в работе определяют плотность урока или тренировочного занятия, то описывается методика проведения хронометрирования и формула её вычисления.

При проведении педагогического эксперимента, подробно описывается его суть. Если применяется своя разработанная методика занятий, то она подробно описывается и объясняется сама организация эксперимента по данной методике. Если на одной группе применяется общепринятая методика, а на другой экспериментальная, то также подробно описываются обе методики, как они организованы, в течение, какого периода времени, каким образом регистрировались результаты и т.п.

В математико-статистических методах исследования необходимо

показать по какому критерию определялась достоверность различий (по t -критерию Стьюдента, по T -критерию Уайта или по критерию χ^2 и др.). При оценке качественных признаков определяется коэффициент корреляции, при определении взаимосвязи тех или иных показателей высчитывается коэффициент ранговой корреляции. Сами математические расчёты в работе не указываются, а только формулы, по которым высчитывались коэффициенты.

После изложения методов исследования описывают организацию исследования: этапы и сроки проведения определенных исследований, количество обследуемых на каждом этапе, их пол, возраст, спортивную квалификацию, условия проведения экспериментальных исследований.

Описание «ГЛАВА III»

В данной главе приводится фактический материал, полученный в результате проведенных студентом исследований и параллельно дается теоретическое объяснение (анализ) полученным данным. При этом необходимо материал собственных исследований сопоставить с данными других исследований, высказать свое мнение по существу полученных результатов.

В этой главе должны быть показаны ответы на поставленные в работе задачи исследования. В данном разделе работы необходимо помещать таблицы, рисунки, графики, цифровые данные которых обработаны методами математической статистики. В тексте студент оперирует только математическими данными, полученными в результате обработки цифрового материала. Первичные результаты исследований оформляются в виде протоколов, которые могут быть размещены в главе III, так и вынесены в приложение.

Все приведённые таблицы, графики, диаграммы, необходимо описывать.

Все приведённые в работе таблицы и рисунки должны быть оформлены согласно требованиям.

Описание выводов

Подведение итогов работы и оценка полученных результатов представляются в выводах, в которых должны быть представлены результаты исследования, причем следует помещать даже те из них, которые не соответствуют первоначальным представлениям автора работы по данному аспекту. В выводах могут быть представлены цифровые данные, но, желательно, в небольшом количестве. Каждый вывод обозначается соответствующим номером и должен отвечать на соответствующую поставленную задачу.

Некоторые выводы могут не иметь непосредственного исследовательского (экспериментального) подтверждения, т. е. могут быть получены логическим путем.

Описание практических рекомендаций

Практические рекомендации даются в соответствии с темой исследования, где указывается практическая значимость работы, приводятся подробные рекомендации по решению выявленной проблемы.

Пример ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

1. Полученные в результате исследования данные рекомендуется использовать в практической работе учителей физической культуры, так как эти данные позволяют усовершенствовать процесс воспитания координационных способностей, и следовательно, повысить уровень развития данных качеств у детей младшего школьного возраста.

2. В методику воспитания координационных способностей детей младшего школьного возраста в оздоровительной аэробике рекомендуем включать упражнения, включающие в себя связки базовых шагов без предмета, с предметами (скакалки, мячи), на возвышенности (скамейке).

Описание списка использованных источников

Каждый литературный источник, на который сделана ссылка в тексте работы или выдержки, из которого цитировались, а также простое упоминание фамилии автора, должен быть помещен в список

использованных источников с полным библиографическим описанием. Работы, которые не упоминаются в тексте, помещать в этот список не разрешается. Все источники перечисляются в алфавитном порядке. Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1 -2003

Раздел «Список использованных источников» составляется в алфавитном порядке. В числе списка литературы обязательно должны быть источники издания последних 2-3 лет. Если работа насыщена источниками только 15-20 летней давности, ВКР считается недоработанной.

В списке литературы должны присутствовать не менее трёх электронных ресурсов и иностранных авторов.

Описание приложений

В приложении рекомендуется включать материалы, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть выпускной квалификационной работы. Это связано, как правило, с тем, что имеющийся вспомогательный материал, представляющий определенную ценность, при включении в основной текст, излишне его загромождает и затрудняет развитие главной мысли автора.

В приложении могут быть приведены ряд рабочих документов – протоколы исследований, интересные, связанные с тематикой работы информационные таблицы, таблицы вспомогательных цифровых данных, описание аппаратуры и приборов, применяемых при проведении исследований; инструкции, иллюстрации вспомогательного характера; анкеты опроса спортсменов, тренеров; акты внедрения результатов исследования в практику др. Не следует включать в приложения свой собственный материал в виде сводных таблиц со статистически обработанными цифровыми данными. Оно должно быть в главе «Результаты исследований и их обсуждений». Приложения приводятся после списка литературы. В зависимости от специфики работы приложения могут и отсутствовать.

Приложения можно скомпоновать по «видовому» признаку, т.е.

сгруппировав вместе все анкеты, таблицы, чертежи и т. д. Перед каждым разделом сверху справа должно указываться: Приложение 1 и т. д., а ниже их названия.

1.4 Правила оформления выпускной квалификационной работы

Выпускная квалификационная работа должна быть выполнена печатным способом с использованием компьютера на одной стороне листа белой бумаги формата А4. Текст набирается в редакторе MS Word. Цвет шрифта должен быть чёрным, шрифт Times New Roman размер 14 (для таблиц допускается использование шрифта 12), основной текст выравнивается по ширине, междустрочный интервал полуторный (для таблиц допускается использование одинарного интервала), отступ первой строки на 1,25мм.

Текст выпускной квалификационной работы следует печатать соблюдая размеры полей: правое - 15мм, левое – 30мм, верхнее и нижнее - 20мм. Страницы работы следует нумеровать арабскими цифрами нормальным шрифтом № 14, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляют справа сверху листа без точки.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц выпускной квалификационной работы. Номер страницы на титульном листе не проставляют.

Наименование разделов (введение, содержание, заключение, список использованных источников, приложения) печатаются в виде заголовков первого порядка, без точки в конце и с новой страницы.

Текст набирается с соблюдением следующих правил:

- 1) формирование абзацев выполняется через команду Формат - Абзац;
- 2) слова разделяются только одним пробелом;
- 3) перед знаком препинания пробелы не ставятся, после знака

препинания – один пробел;

4) при наборе должны различаться тире (длинная черточка) и дефисы (короткая черточка). Тире отделяется пробелами, а дефис нет.

5) после инициалов перед фамилией, внутри сокращений, перед сокращением г.– указанием года и т.п. ставится неразрывный пробел (Ctrl-Shift- пробел), для того чтобы не разрывать цельность написания, например: А.С. Пушкин, 1998 г., т. д., т. е.;

6) цитаты, прямую речь, иносказательные выражения лучше помещать в двойные кавычки;

7) при двухуровневой рубрикации заголовки печатаются следующим образом: первого уровня (названия глав и пр.) – прописными (шрифт 14), второго (названия параграфов) – строчным полужирным (шрифт 14). Выравнивание заголовков – по центру. Нумеровать главы, параграфы, пункты в тексте работы следует арабскими цифрами.

Не допускаются:

- интервалы между абзацами в основном тексте;
- перенос слов в заголовках, а также отрыв предлога или союза от относящегося к нему слова.

- формирование отступов с помощью пробелов;
- «ручной» перенос слов с помощью дефиса;
- внутритекстовые выделения подчеркиванием и прописными буквами;
- выделение текста подчеркиванием.

Окончательный вариант работы должен быть представлен на бумажном носителе и на электронном носителе.

Рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию страниц выпускной квалификационной работы.

Иллюстрации (чертежи, графики, схемы, диаграммы, фотоснимки) следует располагать непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице.

На все иллюстрации должны быть даны ссылки в работе. Допускается

выполнение графиков, диаграмм, схем посредством использования компьютерной печати, в том числе цветной.

Рисунки, за исключением рисунков приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией.

Если рисунок один, то он обозначается «Рис. 1». Слово «Рис.» и его наименование располагают посередине строки без точки в конце следующим образом:

Рис. 1. Показатели развития силы

Таблицей называют цифровой (иногда текстовой) материал, сгруппированный в определенном порядке в колонки, разделенные линейками.

Таблицы применяют для лучшей наглядности удобства сравнения показателей. Помещать в выпускную работу следует только такие таблицы, данные которых не поддаются воспроизведению другими способами: таблицы справочных сведений, результаты экспериментальных исследований, таблицы с неоднородными данными, не укладывающимися в графики, диаграммы или формулы.

Таблицу следует располагать после первого упоминания о ней в тексте, на той же или следующей странице.

Название таблицы должно отражать ее содержание, быть точным, кратким. Слово «Таблица» и ее порядковый номер пишут с прописной буквы над заголовком в правом верхнем углу. Название таблицы следует помещать над таблицей посередине, без абзацного отступа в одну строку.

Например:

Таблица 1

Результаты теста «Прыжок в длину»

№ п/п	Фамилия, имя	Дата			
		10.09	2.10	3.11	4.12

Список используемых источников в работе – это выражение научной этики и культуры научного труда. Именно по нему, присутствующие на

защите выпускной работы, могут судить о степени осведомленности студента, о состоянии проблемы в теории и практике.

Сведения об используемых в работе источниках следует располагать в алфавитном порядке, нумеровать арабскими цифрами с точкой и печатать с абзацного отступа.

Приложение оформляют как продолжение работы на последующих листах. В тексте выпускной работы на все приложения должны быть сделаны ссылки. Приложения располагают в порядке ссылок на них в тексте работы.

Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху в правом углу страницы слова «Приложение». Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой. После слова «Приложение» следует порядковый номер. Приложения должны иметь общую с остальной частью документа сквозную нумерацию страниц.

Сокращения

В выпускной квалификационной работе все слова, как правило, должны быть написаны полностью, за исключением союзов и словосочетаний, которые обычно употребляются в конце фраз после перечислений:

т.е. - то есть,

т.д. - так далее,

т.п. - тому подобное,

др. - другие,

пр. - прочие,

При использовании в работе сокращения необходимо сначала его ввести в текст с полной расшифровкой и представлением в скобках этого сокращения. Например: «сердечно-сосудистая система (ССС)».

Кроме того, допускаются общепринятые и предусмотренные стандартом сокращения. Например: кг, м, мин и др.

Слова «год» и «век» после дат сокращают, оставляя одну букву: «г.»,

«В.», а после нескольких дат - две буквы «ГГ.», «ВВ.».

Условные буквенные обозначения механических, физических, химических и математических величин должны точно соответствовать стандартам.

Единицы измерения приводятся только в метрической системе.

Единицы измерения площадей и объемов следует писать с цифровыми показателями степеней. Например: см², см³, м², м³.

Единицы измерения, которые в сокращениях пишут без точки:

м - метр,

см - сантиметр,

л - литр,

км/час - километров в час,

кг - килограмм,

с - секунда,

мин – минута.

ГЛАВА II. РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

2.1. Структура выпускной квалификационной работы экспериментально-исследовательского характера

Примерный объем разделов выпускной квалификационной работы:

ВВЕДЕНИЕ (1,5-2 стр.);

ГЛАВА I . (20-25 стр.);

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ (1-2 стр.);

ГЛАВА II. (3-5 стр.);

ГЛАВА III. (10-15 стр.);

ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ (1-2 стр.);

ВЫВОДЫ (1-2 стр.);

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (1-2 стр.);

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ (не менее 40 источников).

Общий объем выпускной квалификационной работы должен составлять не менее 40 страниц без приложений.

Структурное содержание выпускной квалификационной работы

Титульный лист

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ (изучаемого вопроса по теме исследования)

1.1. Понятие/характеристика/роль (изучаемого аспекта по теме исследования)

1.2. Психолого-возрастные особенности (исследуемого контингента)

по теме исследования)

1.3. Средства и методы воспитания/совершенствования/обучения
(изучаемого аспекта по теме исследования)

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

2.2. Методы исследования

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Содержание составленного комплекса упражнений, направленного
на (согласно теме исследования)

3.2. Межгрупповой анализ показателей уровня (исследуемых
показателей по теме исследования) до и после педагогического эксперимента

ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЯ (если имеются)

**Пример содержания выпускной квалификационной работы по
теме «Воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет»**

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ АКРОБАТОВ 8-9 ЛЕТ

1.1. Характеристика и виды координационных способностей

1.2. Психолого-возрастные особенности девочек 8-9 лет

1.3. Средства и методы воспитания координационных способностей

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

2.2. Методы исследования

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Содержание составленного комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей

3.2. Межгрупповой анализ показателей уровня координационных способностей акробатов 8-9 лет до и после педагогического эксперимента

ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЯ

2.2 Содержание раздела «ВВЕДЕНИЕ» выпускной квалификационной работы

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Первый абзац о виде спорта или о физической культуре в целом. О популярности, доступности, важности в жизни общества. Четыре-пять предложений. В конце абзаца ссылка на автора.

Второй абзац о важности *физического качества/технического элемента/тактического действия (в зависимости от темы исследования)* в данном виде деятельности. Что это имеет ведущее значение для достижения наивысшего спортивного результата или для гармоничного развития организма. Четыре-пять предложений. В конце абзаца ссылка на автора.

Третий абзац. Необходимо обозначить привязку к возрасту. Следует отметить, что в данном возрасте важно уделять особое внимание *физическому качеству/техническому или тактическому действию (в зависимости от темы исследования)*. Обосновать почему. Четыре-пять предложений. В конце абзаца ссылка на автора.

Четвертый абзац подчеркивает актуальность исследования. Важно не путать актуальность исследования с его популярностью. Актуальность

исследования заключается в противоречии между недостатком и необходимостью.

«В настоящее время спортивная акробатика стремительно развивается, растёт уровень конкуренции в данном виде спорта. Координационные способности являются ведущим физическим качеством в спортивной акробатике, вследствие чего крайне важно для достижения наивысшего спортивного результата уделять особое внимание их развитию» – подобное умозаключение не имеет противоречий и подчеркивает популярность исследования, но не его актуальность. В данном абзаце введения подобные суждения не требуют своего отражения.

«В настоящее время спортивная акробатика стремительно развивается, растёт уровень конкуренции в данном виде спорта. На этом фоне имеющиеся методические разработки по воспитанию координационных способностей быстро теряют свою актуальность, что обуславливает необходимость постоянного поиска новых путей решения проблемы воспитания координационных способностей в спортивной акробатике» - данное суждение основано на противоречии между недостатком изучаемой проблемы и необходимостью новых разработок для ее решения.

Гипотеза исследования: предполагалось, что *воспитание физического качества/совершенствование или обучение/техническому или тактическому действию (в зависимости от темы исследования)* будет проходить более эффективно, если в учебно-тренировочный/учебно-воспитательный/физкультурно-оздоровительный процесс будет внедрен составленный нами комплекс упражнений.

Обратите внимание, при определении процесса следует опираться на то, где проходило исследование:

- учебно-тренировочный процесс проходит в государственных спортивных школах (СШ и СШОР) и регламентируется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта;

- учебно-воспитательный процесс проходит в общеобразовательных школах и включает в себя уроки физической культуры и внеурочную деятельность. В школьных спортивных секциях также проходит учебно-воспитательный процесс, даже в том случае если школьники выступают на спортивных соревнованиях. Это обусловлено тем, что их подготовка не регламентируется ФССП по виду спорта и официально не может относиться к тренировочной деятельности.

- физкультурно-оздоровительный процесс проходит в частных спортивных клубах, фитнес центрах и тд. Их деятельность также не регламентируется ФССП по виду спорта, ввиду чего невозможно считать их деятельность тренировочной.

Объект исследования: *учебно-тренировочный/учебно-воспитательный/физкультурно-оздоровительный процесс (исследуемого контингента)*

Предмет исследования: комплекс упражнений, направленный на *(согласно теме исследования).*

Цель исследования: составить и экспериментально обосновать эффективность внедрения в *учебно-тренировочный/учебно-воспитательный/физкультурно-оздоровительный процесс комплекса упражнений, направленного на (согласно теме исследования).*

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы *(изучаемого вопроса по теме исследования)*

2. Определить содержание комплекса упражнений, направленного на *(согласно теме исследования).*

3. Экспериментально обосновать эффективность внедрения в *учебно-тренировочный/учебно-воспитательный/физкультурно-оздоровительный процесс комплекса упражнений, направленного на (согласно теме исследования).*

Пример раздела «ВВЕДЕНИЕ» выпускной квалификационной работы по теме «Воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет»

Актуальность. Спортивная акробатика — это вид спорта, в котором спортсмены выполняют различные акробатические упражнения, связанные с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. В каждом виде программы спортсмены выполняют одно, два или три упражнения. В России существует большое количество клубов, занимающихся акробатикой, и проводятся множество соревнований на региональном, национальном и международном уровнях [26].

Коркин В.П. считал, что: «Спортивная акробатика является сложно-координационным видом спорта, которому присуще быстрота выполнения технических действий, быстрота мышления, способность проявлять лучшие психологические и физические качества в напряженной ситуации, поэтому развитие координационных способностей является приоритетным направлением в подготовке акробатов» [15].

По мнению Гончаровой Ю.О: «Координационные способности важно воспитывать в возрасте 8-9 лет, так как этот период является наиболее благоприятным для развития данного физического качества». Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика в группы этапа спортивной специализации зачисляются в возрасте 8-9 лет, где на данном этапе проходит активное воспитание физических качеств, а координационные способности являются ведущими в физической подготовке акробатов [8; 36].

В настоящее время спортивная акробатика активно развивается в России, конкуренция этом виде спорта растет, и необходимо постоянно искать новые способы достижения наилучших спортивных результатов в данном виде спорта. Следует отметить, что имеющаяся научно-методическая литература в большом количестве случаев тяжела для восприятия молодыми

тренерами, что говорит о необходимости ее систематического обновления.

Гипотеза исследования: предполагается, что процесс воспитания координационных способностей акробатов 8-9 лет будет проходить более эффективно, если в учебно-тренировочный процесс внедрить составленный нами комплекс упражнений.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс акробатов 8-9 лет.

Предмет исследования: составленный комплекс упражнений, направленный на воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет.

Цель исследования: составить и экспериментально обосновать эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические основы воспитания координационных способностей.
2. Определить содержание комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет.
3. Экспериментально обосновать эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет.

2.3 Содержание разделов «ГЛАВА I» и «ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ» выпускной квалификационной работы

В первой главе необходимо выполнить анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Первая глава состоит из параграфов, определенных ранее при составлении плана работы.

Поиск литературы следует выполнять по проверенным источникам,

рекомендуется использовать поиск Академии Гугл, там сразу есть ссылка на цитирование. Диссертации и авторефераты нужно смотреть на сайте www.dissercat.com.

Анализ литературы следует выполнять цитированием, то есть прямой речью со ссылкой на источник в конце. Если вы просто скопируете текст без цитирования, он будет являться плагиатом.

В случае если вы работаете уже с готовым материалом, например это курсовая работа. Вам следует обратить внимание на ссылки в конце абзаца, там стоит цифра, например [5]. В таком случае вы должны обратиться к списку литературы и посмотреть, какой автор отмечен данным порядковым номером. Далее необходимо оформить прямую речь.

Например, в списке литературы под номер 5 представлен Баева Н.А. В таком случае вам следует оформить абзац следующим образом:

Баева Н.А. в своих трудах писала: «Правильное развитие организма ребенка в этом возрасте важно не только для сохранения его здоровья и физической формы, но и для формирования его личности и успеха в будущем. Знание анатомо-физиологических особенностей детей 8-9 лет помогает понимать, какие физические и психические нагрузки могут быть оптимальными для этого возраста, а какие – нежелательными» [5].

Ниже представлен краткий пример содержания первой главы выпускной квалификационной работы по теме «Воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет»

1.1 Координационные способности и их характеристика

Под координационными способностями понимаются способности человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность.

По мнению Майоровой Л.Т., Лопиной Н.Г.: «Применительно к детскому спорту можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе

управления двигательными действиями:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;

- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; ритмическая способность» [23].

По мнению Дмитриева С.Н.: «В качестве отправной точки при определении понятия «координационные способности» может служить термин «координация» (от лат. coordination – согласование, сочетание, приведение в порядок) .

Координационные способности - это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями» [11].

1.2 Психолого-возрастные особенности девочек 8-9 лет

Баева Н.А. в своих трудах писала: «Правильное развитие организма ребенка в этом возрасте важно не только для сохранения его здоровья и физической формы, но и для формирования его личности и успеха в будущем. Знание анатомо-физиологических особенностей детей 8-9 лет помогает понимать, какие физические и психические нагрузки могут быть оптимальными для этого возраста, а какие – нежелательными» [5].

По мнению Волкова Л.В.: «Дети в возрасте 8-9 лет находятся в стадии интенсивного роста и развития. В этом возрасте они становятся более гибкими, ловкими и сильными. У девочек начинается подростковый период, что сопровождается появлением первых признаков полового созревания» [7].

Дети 8-9 лет могут иметь индивидуальные различия в своем развитии,

их физические, умственные и социально-эмоциональные способности могут значительно отличаться. Это может зависеть от генетических факторов, среды обитания, питания, физической активности и других влияющих факторов.

По мнению Семенова Л.П.: «Исходя из этого можно сделать вывод, что на этом этапе развития дети нуждаются в правильном питании, регулярной физической активности и поддержке со стороны родителей и учителей для продолжения своего здорового развития и максимальной реализации своего потенциала» [34].

1.3 Средства и методы воспитания координационных способностей

По мнению Озолина Н.Г.: «Задача любого тренера изобрести свой универсальный комплекс определённых упражнений специфической направленности, способных развить у своих воспитанников координацию. При этом ему необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого, поскольку предрасположенность и потенциальная способность будет абсолютно разной. В этом смысле тренерам необходимо предусматривать строго индивидуальный подход в выборе способов и методов воздействия для развития координации движения» [30].

Жуков М.Н. считал, что: «Одним из основных средств формирования координационных способностей в возрасте 8-9 лет используются подвижные игры. Они положительно влияют на все психофизиологические функции и физические качества этого возраста. К тому же это как нам кажется, наиболее благоприятный период для разучивания новых движений и пространственно- временного восприятия двигательных действий. В это время, занимаясь сложно координационными видами спорта, дети довольно легко справляются с задачей освоения сложных форм движений, которые включают в себя подвижные игры» [13].

Структура выводов по первой главе.

Выводы по первой главе пишутся согласно параграфам. Если в главе три параграфа, соответственно должно быть три вывода, отражающих суть каждого из параграфов.

1. Понятие/характеристика/роль (изучаемого аспекта по теме исследования)
2. Психолого-возрастные особенности (исследуемого контингента по теме исследования)
3. Средства и методы воспитания/совершенствования/обучения (изучаемого аспекта по теме исследования).

Пример выводов по первой главе выпускной квалификационной работы по теме «Воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет»

ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Под двигательнo-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Выделяют три вида координации при выполнении двигательных действий - нервную, мышечную и двигательную. Нервная координация - согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение. Мышечная координация – это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела. Двигательная координация – согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека.

2. Возраст 8-9 лет у девочек характеризуется как самый благоприятный период для развития физических качеств и обучение основным двигательным навыкам. Особое внимание уделяется всестороннему развитию координационных способностей. Дети этого возраста проявляют живой интерес к физическим упражнениям, хорошую готовность к обучению, познавательную активность, высокую эмоциональность во время занятий.

3. Наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменения порядка расположения средств, их вес, высоту; изменяя площадь опор или увеличивать ее подвижность в упражнениях на равновесие и так далее.

2.4 Содержание раздела «ГЛАВА II» выпускной квалификационной работы

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на базе *(необходимо указать полное название базы, где проходил педагогический эксперимент)* В исследовании приняли участие 20 юношей/девушек *(указать возраст, если это спортсмен, то группу этапа спортивной подготовки)*. Было сформировано две группы: первая группа (n=10) – контрольная (КГ) и вторая (n=10) – экспериментальная (ЭГ). Занятия в контрольной группе проводились по *тренировочному плану спортивной школы/согласно тематического плана общеобразовательной школы/согласно оздоровительной программе центра или клуба*, а на занятиях в экспериментальной группе применялся

разработанный комплекс упражнений, направленный на *(согласно теме исследования)*

Теоретическая основа и поставленные задачи определили логику и методы теоретико-экспериментального исследования, которое выполнялось в три этапа, в течение *(указать даты в формате гггг - гггг)*

На первом этапе *(указать даты в формате месяц гггг – месяц гггг.)* опытно-экспериментальной работы были *изучены (указать параграфы, изучаемые в первой главе)*. На основе анализа научно-методической литературы был разработан комплекс упражнений, направленный на *(согласно теме исследования)*

Методы: анализ и обобщение научно-методической литературы.

На втором этапе исследования *(указать даты в формате месяц гггг – месяц гггг.)* был проведен педагогический эксперимент, в содержание которого входили: внедрение составленного комплекса упражнений, направленного на *(согласно теме исследования)*, анализ межгрупповых различий показателей уровня *(показатель исследуемый в работе)* до и после эксперимента.

Методы: педагогический эксперимент, педагогическое тестирование/экспертное оценивание/педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

На третьем этапе опытно-экспериментальной работы *(указать даты в формате месяц гггг – месяц гггг.)* осуществлялась обработка результатов педагогического эксперимента, выполнялись анализ и их систематизация, формулировались общие выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Методы: методы математической статистики.

2.2 Методы исследования

В данном параграфе необходимо выбрать методы, соответствующие вашему исследованию и далее описать их. В списке наиболее часто используемых методов, представленном ниже, должны остаться только нужные вам методы.

Для решения поставленных задач опытно-экспериментальной работы были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы (*применяется во всех работах*).
2. Педагогическое тестирование (*применяется в работах для оценки развития какого-либо физического качества, в отдельных случаях применяется в работах, где оценивается техника*).
3. Экспертное оценивание (*применяется в работах для оценки технической подготовленности*)
4. Педагогическое наблюдение (*применяется в работах для оценки уровня тактической подготовленности или анализа, связанного с тактикой*)
5. Педагогический эксперимент (*применяется во всех работах*).
6. Методы математической статистики (*применяется во всех работах*).

Анализ научно-методической литературы. Рассмотрено (*указывается количество источников из списка литературы*) источников научно-методической литературы по изучаемой проблеме. Исследованы (*указать параграфы, изучаемые в первой главе*).

Педагогическое тестирование. Проводилось для выявления уровня (*исследуемого физического качества*) до и после педагогического эксперимента.

Контрольные тестирования для выявления уровня (*исследуемого физического качества*)

1. *Название теста и его полное описание (как применялся, техника выполнения, в чем измерялся результат)*
2. *Название теста и его полное описание (как применялся, техника выполнения, в чем измерялся результат)*
3. *Название теста и его полное описание (как применялся, техника выполнения, в чем измерялся результат)*

Пример описания педагогического тестирования.

Педагогическое тестирование. Проводилось для оценки уровня координационных способностей испытуемых спортсменов до и после педагогического эксперимента.

Контрольные тестирования для оценки уровня координационных способностей.

1. Три кувырка вперёд. Испытуемый встает у края матов, уложенных в длину, и принимает и. п. (основную стойку). Когда он приготовился, следует команда «На старт!», после которой испытуемый принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок. Результат оценивается в секундах.

2. Повороты на гимнастической скамейке. Стоя в позиции «стопы одна перед другой» на узкой стороне (10 см) гимнастической скамьи, испытуемый должен в течение 20 с. должен выполнять как можно больше поворотов на 360° по очереди - один раз влево, другой раз - вправо, не теряя равновесия. Оценивают время выполнения четырех поворотов.

3. Стойка на одной ноге. Испытуемый занимает и.п. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута наружу. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а тренер включает секундомер. Результат оценивается в секундах.

Экспертное оценивание проводилось по 5-ти бальной шкале для выявления уровня владения техникой (*указать какого технического*

действия) испытуемых до и после педагогического эксперимента. Экспертное оценивание проводилось с помощью двух тренеров высшей категории и одного тренера первой категории.

Для оценки техники (*указать какого технического действия*) были использованы следующие упражнения:

1. *Название упражнения и полное описание техники выполнения.*
2. *Название упражнения и полное описание техники выполнения.*
3. *Название упражнения и полное описание техники выполнения.*

Критерии оценивания:

1. 5 баллов – упражнение выполнено технически правильно, без ошибок
2. 4 балла – упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
3. 3 балла – соблюдены основные требования техники выполнения упражнения, однако допущено 1-2 технические ошибки
4. 2 балла – упражнение выполнено, но допущено 3-4 технические ошибки при выполнении упражнения
5. 1 балл – упражнение не выполнено или выполнено с допущением более 5 технических ошибок.

Пример описания экспертного оценивания.

Экспертное оценивание проводилось по 5-ти бальной шкале для выявления уровня техники владения мячом испытуемых до и после педагогического эксперимента. Экспертное оценивание проводилось с помощью двух тренеров высшей категории и одного тренера первой категории.

Для оценки уровня техники владения мячом в баскетболе были использованы следующие упражнения:

1. Бросок мяча двумя руками сверху. Бросок выполнялись в условиях игрового зала с расстояния в 1.5 м от проекции центра корзины на полу

площадки.

Техника выполнения: перед броском ноги находятся на одной линии, колени чуть согнуты, туловище прямое. Мяч, удерживаемый пальцами рук, находится над головой, руки согнуты в локтях, взгляд устремлен в баскетбольное кольцо. Одновременно выпрямляя руки и ноги и перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу, испытуемый выносит мяч вверх-вперед. В заключительной фазе броска он как бы выдавливает мяч движением кистей вовнутрь. Мяч прокатывается от основания до ногтевых фаланг указательных пальцев и, срываясь с них, получает обратное вращение, при этом указательные пальцы параллельны, а кисти описывают максимально возможную дугу. После броска испытуемый стоит на носках, перенеся тяжесть тела на впереди стоящую ногу, полностью выпрямив ноги и руки. Кисти рук повернуты ладонями наружу.

2. Передача мяча в стену с последующей его ловлей. Игрок с мячом в руках располагается на расстоянии 1,5 м от стены спортивного зала. По сигналу (включается секундомер) баскетболист выполняет передачу мяча ведущей рукой и ловит отскочивший от стены мяч.

Техника выполнения: передачу выполняют из положения, когда руки, согнутые в локтях, опущены, а широко расставленные пальцы держат мяч перед грудью. Для предоставления мячу инерции делается небольшое кругообразное движение книзу и на себя с одновременным чуть сгибанием ног в коленях и равномерным распределением веса тела на обе ноги. Потом руки выпрямляются вперед, заканчивая передачу вращательным движением кистей, предоставляя мячу обратные обороты. При этом ноги полностью разгибаются, а вся масса тела переносят на ногу, которая стоит впереди. Далее испытуемый выпрямляет немного расслабленные руки навстречу мячу, раскрывает кисти в виде полусферы, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а другие расставлены вперед вверх.

3. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м. По команде «На старт!» занимающиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» занимающийся устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь.

Техника выполнения: мяч направляется вниз только кистью руки с широко расставленными не напряженными пальцами. Рука в локтевом суставе почти неподвижна. Для сохранения маневренности при ведении мяча важную роль играет работа ног: ноги должны быть немного согнуты в коленных суставах и хорошо «пружинить».

Критерии оценивания:

5 баллов – упражнение выполнено технически правильно, без ошибок

4 балла – упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

3 балла – соблюдены основные требования техники выполнения упражнения, однако допущено 1-2 технические ошибки

2 балла – упражнение выполнено, но допущено 3-4 технические ошибки при выполнении упражнения

1 балл – упражнение не выполнено или выполнено с допущением более 5 технических ошибок.

Педагогическое наблюдение. Проводилось с целью выявления показателей тактической подготовленности испытуемых в процессе соревновательной деятельности до и после проведения педагогического эксперимента.

В педагогическом наблюдении принимали участие пять квалифицированных тренеров по (указать вид спорта). В ходе наблюдения за соревновательной деятельностью испытуемых экспертами были

просмотрены десять соревновательных поединков, а также были изучены статистические протоколы, отражающие основные показатели соревновательной деятельности.

Полученные показатели заносились в специально разработанные статистические протоколы, после чего производился подсчет коэффициента эффективности тактических действий и объема их использования:

– коэффициент эффективности тактических действий, (%): считалось общее количество использованных тактических действий и количество успешно реализованных тактических действий, затем количество успешно реализованных тактических действий делилось на общее количество реализованных тактических действий и умножалось на 100 %.

– объем применения тактических действий в нападении, (%): считалось количество каждого тактического действия и общее их количество, далее считалось отношение каждого действия к общему количеству и умножалось на 100 %;

Педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе *(необходимо указать полное название базы, где проходил педагогический эксперимент)* В исследовании приняли участие 20 юношей/девушек *(указать возраст, если это спортсмен, то группу этапа спортивной подготовки)*. Было сформировано две группы: первая группа (n=10) – контрольная (КГ) и вторая (n=10) – экспериментальная (ЭГ). Занятия в контрольной группе проводились по *тренировочному плану спортивной школы/согласно тематического плана общеобразовательной школы/согласно оздоровительной программе центра или клуба*, а на занятиях в экспериментальной группе применялся разработанный комплекс упражнений, направленный на *(согласно теме исследования)*.

Методы математической статистики. В ходе математической обработки вычислялись: средняя арифметическая величина результатов (M), ошибка среднего арифметического значения (m), статистическая значимость различий (p). Для определения эффективности внедрения составленного

комплекса упражнений применялся: t-критерий Стьюдента. Вычисления проводились при помощи компьютерной программы MicrosoftExcel.

Пример раздела «ГЛАВА II» выпускной квалификационной работы по теме «Воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет».

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на базе центра спортивной подготовки Республики Башкортостан им. Баталовой Р.А. В исследовании приняли участие 20 спортсменов группы этапа спортивной подготовки второго года обучения, занимающиеся спортивной акробатикой. Было сформировано две группы: первая группа (n=10) – контрольная (КГ) и вторая (n=10) – экспериментальная (ЭГ). Занятия в контрольной группе проводились по тренировочному плану спортивной школы, а на занятиях в экспериментальной группе применялся составленный комплекс упражнений, направленный на воспитание координационных способностей. Теоретическая основа и поставленные задачи определили логику и методы теоретико-экспериментального исследования, которое выполнялось в три этапа, в течение 2023-2024 г.г.

На первом этапе (сентябрь 2023 г. – декабрь 2023 г.) опытно-экспериментальной работы были изучены характеристика и виды координационных способностей, психолого-возрастные особенности девочек 8-9 лет, средства и методы воспитания координационных способностей. На основе анализа научно-методической литературы был разработан комплекс упражнений, направленный на воспитание координационных способностей.

Методы: анализ и обобщение научно-методической литературы.

На втором этапе исследования (январь 2024 г. – апрель 2024 г.) был проведен педагогический эксперимент, в содержание которого входили:

внедрение составленного комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей, анализ межгрупповых различий показателей уровня развития координационных способностей до и после эксперимента.

Методы: педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

На третьем этапе опытно-экспериментальной работы (апрель 2024 г. – май 2024г.) осуществлялась обработка результатов педагогического эксперимента, выполнялись анализ и их систематизация, формулировались общие выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Методы: методы математической статистики.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач опытно-экспериментальной работы были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. Рассмотрено 40 источников научно-методической литературы по изучаемой проблеме. изучены характеристика и виды координационных способностей, психолого-возрастные особенности девочек 8-9 лет, средства и методы воспитания координационных способностей.

Педагогический эксперимент проводился на базе центра спортивной подготовки Республики Башкортостан им. Баталовой Р.А. В исследовании приняли участие 20 спортсменов группы этапа спортивной подготовки второго года обучения, занимающиеся спортивной акробатикой. Было сформировано две группы: первая группа (n=10) – контрольная (КГ) и вторая

($n=10$) – экспериментальная (ЭГ). Занятия в контрольной группе проводились по тренировочному плану спортивной школы, а на занятиях в экспериментальной группе применялся составленный комплекс упражнений, направленный на воспитание координационных способностей.

Педагогическое тестирование. Проводилось для оценки уровня координационных способностей испытуемых спортсменов до и после педагогического эксперимента.

Контрольные тестирования для оценки уровня координационных способностей.

1. Три кувырка вперёд. Испытуемый встает у края матов, уложенных в длину, и принимает и. п. (основную стойку). Когда он приготовился, следует команда «На старт!», после которой испытуемый принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок. Результат оценивается в секундах.

2. Повороты на гимнастической скамейке. Стоя в позиции «стопы одна перед другой» на узкой стороне (10 см) гимнастической скамьи, испытуемый должен в течение 20 с. должен выполнять как можно больше поворотов на 360° по очереди - один раз влево, другой раз - вправо, не теряя равновесия. Оценивают время выполнения четырех поворотов.

3. Стойка на одной ноге. Испытуемый занимает и.п. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута наружу. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а тренер включает секундомер. Результат оценивается в секундах.

Методы математической статистики. В ходе математической обработки вычислялись: средняя арифметическая величина результатов (M), ошибка среднего арифметического значения (m), статистическая значимость различий (p). Для определения эффективности внедрения составленного комплекса упражнений применялся: t -критерий Стьюдента. Вычисления

проводились при помощи компьютерной программы MicrosoftExcel.

2.5 Содержание разделов «ГЛАВА III» и «ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ» выпускной квалификационной работы

3.1. Содержание разработанного комплекса упражнений, направленного на *(согласно теме исследования)*

Для достижения цели нашего исследования был составлен комплекс упражнений, направленный на *(согласно теме исследования)*, применяемый в экспериментальной группе.

Структура отдельного учебно-тренировочного/учебно-воспитательного/физкультурно-оздоровительного занятия соответствовала общепринятой в теории и практике *спортивной тренировки/физической культуры* и включала в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Учебно-тренировочного/учебно-воспитательного/физкультурно-оздоровительного занятия в обеих группах проходили по тренировочному плану спортивной школы/согласно тематического плана общеобразовательной школы/согласно оздоровительной программе центра или клуба (указать сколько раз в неделю и какое количество академических часов).

Комплекс упражнений, направленный на *(согласно теме исследования)*, применялся *(указать сколько раз в неделю и в какой части занятия)*

Форма, характер нагрузки, средства и методы воспитания/совершенствования/обучения *(изучаемого аспекта по теме исследования)* в контрольной и экспериментальной группах были относительно одинаковыми, но в экспериментальной группе использовался

составленный комплекс упражнений, направленный на (согласно теме исследования). Перед началом каждого занятия в группах в обязательном порядке сообщались задачи занятия, и конкретизировалось его содержание (какие, в какой последовательности, количество выполняемых упражнений). Исследование было спланировано и проведено с соблюдением основных принципов его выполнения.

Главным отличием занятий в экспериментальной группе являлось то, что (необходимо указать особенность составленного комплекса упражнений. Он должен включать в себя нестандартные упражнения, это могут упражнения из других видов спорта, либо упражнения, выполняемые в нестандартных условиях, либо упражнения с применением инвентаря, имеющего отличительные характеристики).

Содержание разработанного комплекса упражнений, направленного на (согласно теме исследования). Комплекс должен включать в себя от 6 до 10 упражнений.

- | | | | | |
|----|-----------------|---|-----------|---|
| 1. | Упражнение | – | дозировка | – |
| | интервал отдыха | | | |
| 2. | Упражнение | – | дозировка | – |
| | интервал отдыха | | | |
| 3. | Упражнение | – | дозировка | – |
| | интервал отдыха | | | |
| 4. | Упражнение | – | дозировка | – |
| | интервал отдыха | | | |
| 5. | Упражнение | – | дозировка | – |
| | интервал отдыха | | | |
| 6. | Упражнение | – | дозировка | – |
| | интервал отдыха | | | |
| 7. | Упражнение | – | дозировка | – |
| | интервал отдыха | | | |
| 8. | Упражнение | – | дозировка | – |

	<i>интервал отдыха</i>	
9.		Упражнение – дозировка –
	<i>интервал отдыха</i>	
10.		Упражнение – дозировка –
	<i>интервал отдыха</i>	

3.2 Межгрупповой анализ показателей уровня (*исследуемых показателей по теме исследования*) до и после педагогического эксперимента

Для определения эффективности разработанного нами комплекса упражнений был проведен межгрупповой анализ показателей уровня (*исследуемых показателей по теме исследования*) до и после проведения педагогического эксперимента.

В начале эксперимента с целью определения уровня (*исследуемых показателей по теме исследования*) было проведено педагогическое тестирование/экспертное оценивание/педагогическое наблюдение у испытуемых экспериментальной и контрольной групп по следующим показателям:

- Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.);
- Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.);
- Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.);

В таблице 1 представлены показатели (*исследуемые показатели по теме исследования*) контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента.

Таблица 1

Показатели (*исследуемые показатели по теме исследования*) контрольной и

экспериментальной групп до педагогического эксперимента (n=10).

<i>(Исследуемые показатели по теме исследования)</i>	КГ ($M \pm m$)	ЭГ ($M \pm m$)	p
<i>Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.)</i>	<i>Значение</i>	<i>Значение</i>	>0,05
<i>Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.)</i>	<i>Значение</i>	<i>Значение</i>	>0,05
<i>Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.)</i>	<i>Значение</i>	<i>Значение</i>	>0,05

Примечания: КГ – контрольная группа;
 ЭГ – экспериментальная группа;
 М – среднее арифметическое вариационного ряда;
 m – ошибка среднего;
 p – достоверность различий.

Из таблицы 1 следует, что между показателями (*исследуемые показатели по теме исследования*) испытуемых контрольной и экспериментальной групп до проведения педагогического эксперимента статистически достоверных различий не обнаружено.

В тесте «*Название теста*» средние показатели в начале эксперимента в экспериментальной группе равны (*значение*), а в контрольной (*значение*), при $p > 0,05$.

В тесте «*Название теста*» средние показатели в начале эксперимента в экспериментальной группе равны (*значение*), а в контрольной (*значение*), при $p > 0,05$.

В тесте «*Название теста*» средние показатели в начале эксперимента в экспериментальной группе равны (*значение*), а в контрольной (*значение*), при $p > 0,05$.

Следовательно, до начала эксперимента группы были статистически однородны, что говорит о возможности проведения педагогического эксперимента.

В таблице 2 представлены показатели уровня (*исследуемые показатели по теме исследования*) контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента.

Таблица 2

Показатели (*исследуемые показатели по теме исследования*) контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента (n=10)

<i>(Исследуемые показатели по теме исследования)</i>	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	p
<i>Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.)</i>	<i>Значение</i>	<i>Значение</i>	<0,05
<i>Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.)</i>	<i>Значение</i>	<i>Значение</i>	<0,05
<i>Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.)</i>	<i>Значение</i>	<i>Значение</i>	<0,05

Примечания: КГ – контрольная группа;
 ЭГ – экспериментальная группа;
 М – среднее арифметическое вариационного ряда;
 m – ошибка среднего,
 p – достоверность различий.

Из таблицы 2 следует, что между показателями (*исследуемые показатели по теме исследования*) контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента были обнаружены статистически достоверные различия.

В тесте «*Название теста*» средние показатели в начале эксперимента в экспериментальной группе равны (*значение*), а в контрольной (*значение*), при $p < 0,05$.

В тесте «*Название теста*» средние показатели в начале эксперимента в экспериментальной группе равны (*значение*), а в контрольной (*значение*), при $p < 0,05$.

В тесте «*Название теста*» средние показатели в начале эксперимента в экспериментальной группе равны (*значение*), а в контрольной (*значение*), при $p < 0,05$.

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение составленного комплекса упражнений позволило добиться существенных изменений в показателях (*исследуемые показатели по теме исследования*) экспериментальной группы, что говорит об эффективности разработанного комплекса упражнений.

Пример раздела «ГЛАВА III» выпускной квалификационной работы по теме «Воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет».

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Содержание составленного комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей

Для достижения цели нашего исследования был составлен комплекс упражнений, направленный на воспитание координационных способностей, применяемый в экспериментальной группе.

Структура отдельного учебно-тренировочного занятия соответствовала общепринятой в теории и практике спортивной тренировки и включала в себя подготовительную, основную и заключительную части. В основной

части занятия экспериментальной группы, которая составляла 70% от общего времени, был использован комплекс упражнений направленный на воспитание координационных способностей.

Учебно-тренировочные занятия в обеих группах проходили по программе групп этапа спортивной подготовки второго года обучения, занимающиеся спортивной акробатикой четыре раза в неделю по два академических часа, общая нагрузка в недельный микроцикл составляла шесть часов.

Комплекс упражнений, направленный на воспитание координационных способностей применялся три раза в недельный микроцикл в основной части учебно-тренировочного занятия.

Форма, характер нагрузки, средства и методы совершенствования координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах были относительно одинаковыми, но в экспериментальной группе использовался составленный комплекс упражнений. Перед началом каждого тренировочного занятия в группах в обязательном порядке сообщались задачи тренировки, и конкретизировалось её содержание (какие, в какой последовательности, количество выполняемых упражнений). Исследование было спланировано и проведено с соблюдением основных принципов его выполнения.

Главным отличием занятий в экспериментальной группе являлось то, что в составленный комплекс входили физические упражнения повышенной координационной сложности с изменением зрительного анализатора.

Содержание составленного комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей акробатов в возрасте 8-9 лет:

1. Стойка на руках у стены с и без опоры с закрытыми глазами - 60 секунд - 2-4 подхода;
2. Ласточка после кувырка – 5 повторений по 15 секунд - 2-4 подхода;
3. Кувырки вперед и назад – 5 кувырков - 2-4 подхода;

4. Бег с оборотами на 360 градусов с закрытыми глазами – 30 секунд - 2-4 подхода;

5. Перекаты с пятки на носок на бревне – 30 метров – 10 повторений

3.2 Межгрупповой анализ показателей уровня развития координационных способностей акробатов в возрасте 8-9 лет.

Для определения эффективности составленного нами комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет был проведен межгрупповой анализ показателей уровня развития координации до и после проведения педагогического эксперимента.

В начале эксперимента с целью определения уровня развития координационных способностей акробатов 8-9 лет было проведено педагогическое тестирование у представителей экспериментальной и контрольной групп по тестам:

- Стойка на одной ноге (сек.);
- Три кувырка вперед (сек.);
- 4 поворота на гимнастической скамейке (сек.).

В таблице 1 представлены показатели развития координационных способностей акробатов 8-9 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента.

Таблица 1

Показатели уровня развития координационных способностей контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента (n=10)

Показатели координационных способностей			
	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	p

Стойка на одной ноге (сек)	44,82±1,12	44,76±1,18	p>0,05
Три кувырка вперед (сек)	5,53±0,14	5,25±0,19	p>0,05
4 поворота на гимнастической скамейке (сек)	15,64±1,32	15,29±2,67	p>0,05

Примечание:

ЭГ – экспериментальная группа;

КГ – контрольная группа;

p – достоверность различий между группами;

M – среднее арифметическое значение признака;

m – ошибка среднего арифметического значения.

В тесте «Стойка на одной ноге» средние показатели в начале эксперимента экспериментальной группе равны 44,82±0,12, а в контрольной 44,76±0,18, при p>0,05.

В тесте «Три кувырка вперед» показатели в начале эксперимента в экспериментальной группе равны 5,53±0,14, а в контрольной 5,25±0,19 при p>0,05.

В тесте «4 поворота на гимнастической скамейке» средние показатели в начале эксперимента в экспериментальной группе равны 15,64±1,32, а в контрольной 15,29±2,67, при p>0,05.

Следовательно, до начала эксперимента группы были статистически однородны, что говорит о возможности проведения педагогического эксперимента.

В таблице 2 представлены показатели уровня развития координационных способностей акробатов 8-9 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента.

Таблица 2

Показатели уровня развития координационных способностей контрольной и

экспериментальной групп после педагогического эксперимента (n=10)

Эксперимент			
	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	p
Стойка на одной ноге(сек)	51,23±0,14	47,62±0,17	p<0,05
Три кувырка вперед (сек)	4,93±0,11	5,29±0,15	p<0,05
4 поворота на гимнастической скамейке (сек)	12.89±1,54	14,46±1,32	p<0,05

Примечание:

ЭГ – экспериментальная группа;

КГ – контрольная группа;

p – достоверность различий между группами;

M – среднее арифметическое значение признака;

m–ошибка среднего арифметического значения.

В тесте «Стойка на одной ноге» средние показатели в конце эксперимента в экспериментальной группе равны 46,23±0,14, а в контрольной 45,62±0,17, при p<0,05.

В тесте «Три кувырка вперед» показатели в конце эксперимента в экспериментальной группе равны 4,93±0,11., а в контрольной 5,29±0,15, при p<0,05.

В тесте «4 поворота на гимнастической скамейке» средние показатели в конце эксперимента в экспериментальной группе равны 12.89±1,54, а в контрольной 14,46±1,32, при p<0,05.

Таким образом, составленный нами комплекс упражнений, направленный на развития координационных способностей акробатов 8-9 лет в экспериментальной группе можно считать эффективными, на что

указывают достоверно значимое улучшение показателей всех контрольных тестов по сравнению с контролем после педагогического эксперимента.

Структура выводов по третьей главе.

Выводы по третьей главе пишутся согласно параграфам. Если в главе два параграфа, соответственно должно быть два вывода, отражающих суть каждого из параграфов.

1. В составленный комплекс упражнений включены *(расписать особенность составленного комплекса упражнений)*.
2. В результате межгруппового анализа исследуемых показателей выявлено *(расписать результаты исследования)*.

2.6 Содержание разделов «ВЫВОДЫ» и «ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ» выпускной квалификационной работы

Структура общих выводов по выпускной квалификационной работе.

Общие выводы по выпускной квалификационной работе пишутся согласно задачам исследования, поставленным во введении.

1. Первая задача решается в ходе анализа научно-методической литературы и находит свое отражение в первой главе. Соответственно первый вывод отражает совокупность выводов, описанных в первой главе.
2. Вторая задача находит свое решение в третьей главе. Соответственно второй вывод отражается в выводе параграфа 3.1
3. Третья задача находит свое решение в третьей главе. Соответственно третий вывод отражается в выводе параграфа 3.2

Структура практических рекомендаций

Практические рекомендации даются в соответствии с темой исследования, где указывается практическая значимость работы, приводятся подробные рекомендации по решению выявленной проблемы.

Пример практических рекомендаций выпускной квалификационной работы по теме «Воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет».

1. Полученные в результате исследования данные рекомендуется использовать в практической работе тренеров по спортивной акробатике, так как эти данные позволяют усовершенствовать процесс воспитания координационных способностей, следовательно, положительно сказываются на пути к достижению наивысшего спортивного результата у акробатов 8-9 лет.

2. В процессе воспитания координационных способностей акробатов 8-9 лет рекомендуется использовать физические упражнения повышенной координационной сложности с изменением зрительного анализатора.

2.7 Содержание доклада и презентации к выпускной квалификационной работе

СЛАЙД 1

Уважаемый председатель и члены государственной экзаменационной комиссии, разрешите представить вашему вниманию выпускную квалификационную работу на тему:

«Тема исследования»

Актуальность исследования. Текст должен отражать самые значимые аспекты, указанные в актуальности. Абзац, подчеркивающий актуальность необходимо зачитать полностью.

Слайд презентации должен отражать следующее:

Название организации, где выполнена работа – сверху по центру;

Тему исследования – по центру

ФИО студента с указанием всех наград, регалий и званий – ниже темы исследования

ФИО научного руководителя с указанием ученой степени и звания.

СЛАЙД 2

Гипотеза исследования

СЛАЙД 3

Объект исследования

Предмет исследования

СЛАЙД 4

Цель исследования

СЛАЙД 5

Задачи исследования:

СЛАЙД 6

Методы исследования:

СЛАЙД 7

Особенность составленного комплекса упражнений

СЛАЙД 8

Описание результатов исследования до проведения педагогического эксперимента (таблица 1)

СЛАЙД 9

Описание результатов исследования после проведения педагогического эксперимента (таблица 2)

СЛАЙД 9

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!!!

На последнем слайде по желанию также можно оставить контактные данные.

Пример доклада к выпускной квалификационной работе по теме «Воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет».

СЛАЙД 1

Уважаемый председатель и члены государственной экзаменационной комиссии, разрешите представить вашему вниманию выпускную квалификационную работу на тему:

«Воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет»»

Актуальность. Спортивная акробатика — это вид спорта, в котором спортсмены выполняют различные акробатические упражнения, связанные с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. В России существует большое количество клубов, занимающихся акробатикой, и проводятся множество соревнований на региональном, национальном и международном уровнях [26].

Коркин В.П. считает, что: «Спортивная акробатика является сложно-координационным видом спорта, которому присуще быстрота выполнения технических действий, быстрота мышления, способность проявлять лучшие психологические и физические качества в напряженной ситуации, поэтому развитие координационных способностей является приоритетным направлением в подготовке акробатов» [15].

По мнению Гончаровой Ю.О: «Координационные способности важно воспитывать в возрасте 8-9 лет, так как этот период является наиболее благоприятным для развития данного физического качества». Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика в группы этапа спортивной специализации зачисляют в возрасте 8-9 лет, где на данном этапе проходит активное воспитания физических качеств, а координационные способности являются ведущими в физической подготовке акробатов [8; 36].

В настоящее время спортивная акробатика активно развивается в России, конкуренция этом виде спорта растет, и необходимо постоянно искать новые способы достижения наилучших спортивных результатов в данном виде спорта. Следует отметить, что имеющаяся научно-методическая литература в большом количестве случаев тяжела для восприятия молодыми

тренерами, что говорит о необходимости ее систематического обновления

СЛАЙД 2

Гипотеза исследования: предполагается, что процесс воспитания координационных способностей акробатов 8-9 лет будет проходить более эффективно, если в учебно-тренировочный процесс внедрить составленный нами комплекс упражнений.

СЛАЙД 3

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс акробатов 8-9 лет.

Предмет исследования: составленный комплекс упражнений, направленный на воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет.

СЛАЙД 4

Цель исследования: составить и экспериментально обосновать эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет.

СЛАЙД 5

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические основы воспитания координационных способностей.
2. Определить содержание комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет.
3. Экспериментально обосновать эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей акробатов 8-9 лет

СЛАЙД 6

Для решения поставленных задач опытно-экспериментальной работы были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

СЛАЙД 7

Главным отличием занятий в экспериментальной группе являлось то, что в составленный комплекс входили физические упражнения повышенной координационной сложности с изменением зрительного анализатора.

СЛАЙД 8

На слайде 8 представлены показатели развития координационных способностей акробатов 8-9 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента. Полученные результаты свидетельствуют о том, что до начала проведения педагогического эксперимента достоверно значимых различий в исследуемых показателях обнаружено не было. Следовательно, группы были статистически однородны, что говорит о возможности проведения педагогического эксперимента.

СЛАЙД 9

На слайде 9 представлены показатели развития координационных способностей акробатов 8-9 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента. В ходе проведенного исследования были выявлены статистически достоверные различия во всех исследуемых показателях между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп.

Таким образом, внедрение в учебно-тренировочный экспериментальной группы акробатов 8-9 лет составленного нами комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей можно считать эффективным.

СЛАЙД 10

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!!!

ГЛАВА 3. ПРОЦЕДУРА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

3.1. Функции и требования к исполнителю выпускной квалификационной работы, заведующему кафедрой, научному руководителю

Функции исполнителя выпускной квалификационной работы

Исполнитель выпускной квалификационной работы несет ответственность за качество своей деятельности. Он обязан:

- в запланированные кафедрой сроки совместно с научным руководителем (или самостоятельно) выбрать тему и утвердить ее в установленном порядке;
- разработать и строго соблюдать программу исследования, календарный график его выполнения, сроки отчетности по этапам научно-исследовательского процесса;
- самостоятельно изучить относящиеся к теме научного исследования основные литературные источники и составить обзор литературы с выводами или заключением по данному разделу будущей выпускной квалификационной работы;
- организовать и провести в соответствии с избранной методикой исследовательскую часть работы (аналитическую или экспериментальную);
- подготовить текст и иллюстрационную часть результатов исследования;
- обобщить полученные результаты, сделать обоснованные выводы и практические рекомендации;
- оформить выпускную квалификационную работу в соответствии с требованиями;
- подготовиться к защите и защитить выпускную квалификационную

работу в установленный срок;

- написать заявление в библиотеку.

Функции заведующего выпускающей кафедры

При подготовке выпускных работ заведующий выпускающей кафедры должен:

- назначать в качестве научных руководителей работ наиболее квалифицированных преподавателей, имеющих опыт руководства и компетентных в вопросах, связанных с конкретными темами;
- обеспечить подготовку и пополнение методических разработок и руководителей довести до сведения студентов;
- утверждать тематику, расписание консультаций, кафедральные планы выполнения работ, графики их защиты;
- контролировать ход выполнения и качество завершенных выпускных работ, качество подготовленных отзывов и рецензий на них;
- организовать и проводить конкурсы на лучшую выпускную работу;
- лично проводить предварительную защиту выпускных работ на заседании кафедры и присутствовать на защите работ в ГАК.

Функции научного руководителя

Руководителем выпускной квалификационной работы могут быть: профессор, доценты, старшие преподаватели выпускающей кафедры, факультета, вуза. Основным требованием к выбору и последующему назначению научного руководителя является его высокий уровень компетентности (знаний и опыта) по проблеме и теме исследования.

Научный руководитель утверждается на заседании кафедры. Он обязан:

- составить и выдать методическое задание на выполнение выпускной квалификационной работы;
- оказать исполнителю работы помощь в разработке календарного плана-графика на весь период выполнения квалификационной работы;
- рекомендовать исполнителю необходимую литературу, справочные и

другие материалы по теме исследования;

- провести инструктаж по методике выбора и изучения литературных источников;

- проводить систематические, предусмотренные планом-графиком исследования, консультации с исполнителями, контролировать расчетные экспериментальные результаты;

- контролировать ход выполнения исследования и нести ответственность, за его выполнение вплоть до защиты работы;

- составить отзыв о работе, помочь исполнителю работы в подготовке доклада и наглядного материала по ее защите.

В отзыве научного руководителя должно быть отмечено: актуальность темы; степень решения поставленных задач; степень самостоятельности и инициативности исполнителя; его умение пользоваться специальной литературой, способности к исследовательской работе; возможность использования полученных результатов исследования практике; возможность присвоения выпускнику соответствующей квалификации или текущей оценки по результатам работы.

По предложению научного руководителя кафедра имеет право приглашать консультантов по отдельным узконаправленным разделам работы. К числу консультантов могут относиться представители профессорско-преподавательского состава из любого учебного или исследовательского подразделения вуза, если специфика его знаний соответствует разрабатываемое разделу работы: кафедр педагогики, психологии, физиологии, медико-биологических проблем и др. В этом случае в работе определенное место должны занимать проблемы, результаты исследований, конкретные данные и т. д., отражающие специфику включенной в исследование смежной дисциплины, в соответствии с которой был приглашен научный консультант.

Консультанты помогают в разработке соответствующей методической теоретической или экспериментальной части исследования, проверяют ее.

Функции рецензента

В качестве рецензента может выступать квалифицированный специалист по представленной в работе проблеме и теме исследования из числа профессорско-преподавательского состава кафедры, других кафедр, научных учреждений, педагогического состава других вузов. Рецензент выпускной работы утверждается заведующим кафедры не позднее одного месяца до предварительной защиты работы.

Рецензент имеет право затребовать у исполнителя работы дополнительные материалы, касающиеся существа исследования. Исполнитель работы должен быть ознакомлен с рецензией не позднее, чем за три дня до предварительной защиты работы.

В рецензии должны быть отмечены: актуальность темы исследования; наличие критического обзора литературы по теме работы, его полнота и последовательность анализа; степень соответствия содержания работы теме, цели и задачам; логичность построения разделов, выводов исследования; описание методов исследования и методики расчет полученных теоретических и экспериментальных результатов; оценка статистической достоверности полученных данных; наличие аргументированных выводов по результатам проведенного исследования; практическая значимость работы, возможность использования ее результатов в практике; ее недостатки и слабые стороны; замечания по оформлению и стилю изложения, предварительная оценка работы.

3.2. Допуск к защите выпускной квалификационной работы

Вопрос о допуске выпускной квалификационной работы студента к защите решается на двух заседаниях выпускающей кафедры, где проходит ее предзащита и определяется степень готовности. К первому заседанию кафедры, которое проводится не позднее, чем за 2 месяца до защиты, студент

готовит краткую аннотацию работы, объемом не более 3 страниц (раскрывает актуальность работы, цели и задачи, организацию исследования, структуру работы, основные выводы) на основе данных, полученных в результате самостоятельного научного исследования в котором отражаются наиболее важные аспекты выпускной квалификационной работы. По результатам предзащиты кафедра дает предварительное заключение о допуске выпускной квалификационной работы к защите.

По результатам предзащиты, если было получено положительное решение о защите, работа сдается на проверку по системе «Антиплагиат» в соответствии с установленным графиком (как правило, за 1 мес. до защиты).

Если работа не проходит проверку по данной системе, то дается 10 дней на её доработку, после чего работа проверяется заново. Работа не прошедшая проверку по системе «Антиплагиат» к защите не допускается.

За три недели до защиты выполненная работа в одном экземпляре вместе с отзывом научного руководителя передается на кафедру для рецензии. Рецензия представляется на специальном бланке имеющемся на кафедре, с обязательным анализом квалификационной работы по предлагаемым пунктам. Если на квалификационную работу дается внешний отзыв из другого вуза, то подпись рецензента заверяется печатью.

Не позднее, чем за 14 дней до защиты, проводится заседание выпускающей кафедры, на котором принимается окончательное решение о допуске квалификационной работы к защите.

Причины, по которым кафедра может отложить защиту или отказать в допуске, следующие:

- наличие задолженностей или отрицательных оценок по пройденным курсам;
- нарушение требований к содержанию и оформлению работы;
- несоблюдение сроков и формы представления дипломной работы, а также отсутствие заключения научного руководителя или рецензента;
- отрицательный результат проверки системы «Антиплагиат».

В соответствии с решением выпускающей кафедры студент получает допуск к защите квалификационной работы в ГЭК.

3.3. Процедура защиты итоговой выпускной квалификационной работы

Процедура защиты выпускной квалификационной работы должна представлять собой следующий порядок действий:

1. Устное сообщение автора работы, сопровождающийся презентационным материалом перед членами ГЭК, проводящей заседания в режиме открытого доступа.

Цель такого выступления - раскрыть цель работы, ее композицию, методику исследования и полученные результаты;

2. Вопросы членов ГЭК и других присутствующих на процедуре защиты лицами автору работы по его выступлению или тексту работы, и его ответы на них.

3. Выступление руководителя выпускной квалификационной работы /оглашение письменного отзыва;

4. Выступление рецензента, или, при его отсутствии, оглашение письменного отзыва;

5. Выступление автора работы - ответ на отзыв рецензента с обязательным откликом на практические замечания;

6. Возможные дискуссионные выступления членов ГЭК, как и иных присутствующих на защите лиц, касающиеся содержания и итогов выполненной аттестационной работы;

7. Закрытое обсуждение членами ГЭК результатов защиты и вынесение решения об уровне выполнения работы в форме 5-балльной оценки.

3.4. Критерии оценки выпускных квалификационных работ

В соответствии с Положением об итоговой государственной аттестации выпускников высших учебных заведений Российской Федерации итоговая государственная аттестация студентов-выпускников проводится в высших учебных заведениях, имеющих государственную аккредитацию, по направлениям и специальностям, предусмотренным государственным образовательным стандартом высшего образования, и завершается выдачей диплома государственного образца. Защита квалификационной работы заканчивается выставлением оценок.

При оценке выпускной квалификационной работы ГЭК обращает внимание на содержание и форму публичного выступления студента, а также учитывает оценки квалификационной работы, которые присутствуют в отзывах рецензента и научного руководителя.

Критериями оценки выпускных квалификационных работ выступают следующие параметры:

- соответствие представленной выпускной квалификационной работы в печатном виде всем требованиям, предъявляемым к оформлению данных работ;
- обоснованность актуальности темы исследования;
- научная новизна и практическая значимость работы
- методологическая основа исследования;
- уровень осмысления теоретических вопросов и обобщения эмпирических материалов, обоснованность и четкость сформулированных выводов и обобщений, их соответствие поставленной задаче исследования
- объем и уровень анализа научной литературы по исследуемой проблеме;
- объем и качество исследовательской работы;
- навыки по культуре речи (образность, наличие примеров, ярких цитат, доступность, грамотность, дикция, голос);
- уровень владения материалом, четкость и обоснованность ответов на вопросы, замечания и рекомендации во время защиты работы;

- использование оргтехники и наглядных материалов;
- манера держать себя и внешний вид.

Оценка «Отлично» - выставляется за квалификационную работу которая носит исследовательский характер, имеет грамотно изложенную теоретическую главу, логичное, последовательное изложение материала с соответствующими выводами и обоснованными практическими рекомендациями. Работа имеет положительные отзывы научного руководителя и рецензента. При ее защите студент-выпускник показывает глубокое знание изучаемой темы, свободно оперирует результатами исследования, делает обоснованные предложения, а во время доклада использует наглядные пособия или раздаточный материал, легко и аргументировано отвечает на поставленные вопросы.

Оценка «Хорошо» - выставляется за квалификационную работу, которая носит исследовательский характер, имеет хорошо изложенную теоретическую главу, в ней представлены достаточно подробный анализ и критический разбор педагогических наблюдений, последовательное изложение материала с соответствующими выводами, однако с не вполне обоснованными практическими результатами. Она имеет положительный отзыв научного руководителя и рецензента. При защите работы выпускник показывает знание вопросов темы, оперирует результатами исследования, во время доклада использует наглядные пособия или раздаточный материал, без особых затруднений и аргументировано отвечает на поставленные вопросы.

Оценка «Удовлетворительно» - выставляется за квалификационную работу, которая носит исследовательский характер, имеет теоретическую главу, базируется на практическом материале, но имеет поверхностный анализ литературных источников, в работе просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные практические рекомендации. В отзыве рецензента имеются замечания по содержанию и методике исследования. При защите работы выпускник проявляет неуверенность, показывает слабое знание темы, не всегда дает

исчерпывающие ответы на заданные вопросы.

Оценка «Неудовлетворительно» - выставляется за квалификационную работу, которая не носит исследовательского характера, не имеет анализа литературных источников, не отвечает требованиям. В работе нет выводов либо они носят декларативный характер. В отзывах научного руководителя и рецензента имеются не устраненные критические замечания. При защите квалификационной работы студент затрудняется при ответах на поставленные вопросы, не знает теории вопроса, допускает существенные ошибки. К защите подготовлены неудовлетворительные наглядные пособия и раздаточный материал.

Решение об оценке работы принимается на закрытом заседании ГЭК по завершении защиты всех работ, намеченных на данное заседание. При определении оценки принимается во внимание уровень теоретической и практической подготовленности выпускников, качество педагогического эксперимента и статистических расчетов, самостоятельность обсуждения полученных результатов, качество оформления работы и ход ее защиты. Каждый член ГЭК дает свою оценку работы по 5-балльной шкале, председатель обобщает оценки всех членов комиссии и после обсуждения открытым голосованием выносит окончательное решение об оценке работы. При равенстве голосов голос председателя является решающим.

На заседании ГЭК принимается решение о рекомендации лучших выпускных квалификационных работ к публикации в научной печати, по внедрению в практику, представлению на получение авторских свидетельств или о выдвижении на конкурс.

По завершении обсуждения в аудиторию приглашаются выпускники, защитившие работы и приглашенные. Председатель ГЭК подводит итоги защиты работ, зачитывает оценки, выставленные комиссией отмечает особенно удачные работы. В конце работы комиссии секретарь ГЭК проставляет оценки в книге протоколов и зачетных книжках, в которых ставят подписи все члены ГЭК. Защищенные работы сдаются на

выпускающую кафедру для регистрации и хранятся в течение пяти лет, электронный вариант сдается в библиотеку ВУЗа.

Рекомендации научному руководителю выпускной работы

При составлении отзыва на дипломную работу следует исходить из соответствия данной работы требованиям, предъявляемым к бакалавру.

Необходимо оценить работу по следующим показателям:

- Степень самостоятельности и инициативности выпускника при выполнении работы;
- Умение выпускника работать с научной и справочной литературой;
- Владение исследовательской культурой;
- Степень добросовестности и трудолюбия выпускника при выполнении им выпускной работы.

Памятка рецензенту выпускной квалификационной работы

Рецензия - документ, представляемый в ГЭК для общей оценки соответствия выпускной квалификационной работы выпускника требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Главное содержание документа:

- констатация соответствия выполненной выпускником работы квалификационным требованиям ФГОС ВО направлению – Педагогическое образование:
- соответствие полученных результатов цели и задачам исследования;
- научная новизна исследования и его практическая значимость,
- актуальность темы исследования;
- соответствие методологии и методов исследования выбранной тематике, объекту, предмету, цели исследования;
- корректность обработки и интерпретации полученных данных, обоснованность выводов;
- оценка успешности выполнения задачи по 4-х балльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», где

оценка «удовлетворительно» рекомендуется в качестве нижнего порога соответствия требованиям ФГОС ВО);

- оценка наиболее важных сторон работы;
- замечания к работе (указать недостатки) и рекомендации.

В отличие от научного руководителя, рецензент, как лицо, имеющее в своем распоряжении или наблюдающего лишь саму выпускную работу, не должен оценивать его личностные качества дипломника, личный вклад в работу.

Оценка «удовлетворительно», как нижний порог соответствия требованиям ФГОС ВО, выставляется в том случае, если работа написана на актуальную тему, значимую практически либо теоретически, студент демонстрирует владение основными методами научного исследования, выводы работы обоснованы, полученные результаты соответствуют поставленным задачам и цели исследования.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ЗАПИСЕЙ ДОКУМЕНТОВ В СПИСКЕ ЛИТЕРАТУРЫ

(Библиографические записи оформляются в соответствии с требованиями
ГОСТ 7.1 и ГОСТ 7.80)

Книги

Сычев, М.С. История физической культуры / М.С. Сычев. - Астрахань: Волга, 2009.- 231 с.

Соколов, А.Н. Физическое воспитание: проблемы формирования и развития (философский и юридический аспекты): монография / А.Н. Соколов, К.С. Сердобинцев; под общ. ред. В.М. Бочарова. - Калининград: Калининградский гос. ун-т, 2009.- 218 с.

Гайдаенко, Т.А. Организация ФКиС: принципы управленческих решений и российская практика / Т.А. Гайдаенко. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Эксмо : МИРБИС, 2008. - 508 с.

Управление спортом: сборник статей. - Нижний Новгород: Изд-во Нижегородского университета, 2009. - 243 с.

Борозда, И.В. Лечение спортивных травм / И.В. Борозда, Н.И. Воронин, А.В. Бушманов. - Владивосток: Дальнаука, 2009. - 195 с.

Маркетинговые исследования в спорте: учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура» / О. В. Михненко, И.З. Коготкова, Е.В. Генкин, Г.Я. Сороко. - М.: Государственный университет управления, 2005. - 59 с.

Нормативные правовые акты Конституция Российской Федерации : офиц. текст. -М.: Маркетинг, 2001. - 39 с.

Семейный кодекс Российской Федерации: [федер. закон: принят Гос. Думой 8 дек. 1995 г.: по состоянию на 3 янв. 2001 г.]. - СПб.: Стаун-кантри, 2001. - 94 с.

Стандарты

ГОСТ Р 7.0.53-2007 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Издания. Международный стандартный книжный номер. Использование и издательское оформление. - М.: Стандартин-форм, 2007. - 5 с.

Депонированные научные работы

Разумовский, В.А. Управление маркетинговыми исследованиями в регионе / В.А. Разумовский, Д. А. Андреев. - М., 2002. - 210 с. - Деп. в ИНИОН Рос. акад. наук 15.02.02, № 139876.

Диссертации

Лагкуева, И.В. Особенности регулирования труда работников в области спорта : дис.... канд. юрид. наук: 12.00.05 / Лагкуева Ирина Владимировна. - М., 2009. - 168 с.

Покровский, А.В. Влияние повышенной физической нагрузки на организм: дис.... д-ра биол. наук: 03.03.01 / Покровский Андрей Владимирович. -М.,2008. - 178 с.

Авторефераты диссертаций

Сиротко, В.В. Медико-социальные аспекты спортивного травматизма в современных условиях : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.33 / Сиротко Владимир Викторович. - М., 2006. - 17с.

Лукина, В.А. Творческая история «Записок охотника» И.С. Тургенева: автореф. дис... канд. филол. наук: 10.01.01 / Лукина Валентина Александровна. - СПб., 2006. - 26 с.

Отчеты о научно-исследовательской работе

Методология и методы изучения профессиональной направленности подростков: отчет о НИР / Загорюев А.Л. - Екатеринбург: Уральский институт практической психологии, 2008. - 102 с.

Электронные ресурсы

Художественная энциклопедия зарубежного классического искусства [Электронный ресурс]. - М.: Большая Рос. энцикл., 1996. - 1 электрон. опт.

диск (CD-ROM).

Насырова, Г.А. Модели государственного регулирования спортивной деятельности [Электронный ресурс] / Г.А. Насырова// Вестник Финансовой академии. - 2003. - №4. - Режим доступа: [http://vestnik.fa.ru/4\(28\)2003/4.html](http://vestnik.fa.ru/4(28)2003/4.html).

Статьи

Берестова, Т.Ф. Особенности организации работы ДЮСШ / Т.Ф. Берестова // Библиография. - 2006. - № 6. - С. 19.

Кригер, И. Бумага терпит / И. Кригер // Новая газета. - 2009. - 1 июля.

Приложение 2

Примеры принятых сокращений слов и словосочетаний по ГОСТ 7.12-93

Слово (словосочетание)	Сокращение	Условия применения
1	2	3
Автор	Авт.	
Автореферат	Автореф.	
Авторское свидетельство	А.с.	
Академик	Акад.	При фамилии или названии учреждения
Ассоциация	Ассоц.	
Библиотека	Б-ка	
Введение	Введ.	
Включительно	Включ.	
Вопросы	Вопр.	
Выпуск	Вып.	
Высший	Высш.	
Глава	Гл.	При цифрах и в примечаниях
Город	г.	При названии
Государственный	Гос.	
График	Граф.	
Депонированный	Деп.	
Дискуссия	Дискус.	
Диссертация	Дис.	
Доклад	Докл.	
Доктор	Д-Р	В названии ученой степени
Дополнение	Доп.	
Доцент	Доц.	При фамилии или названии учреждения
Ежедневный	Ежедн.	
Журнал	Журн.	
Копия	Коп.	
Лаборатория	Лаб.	
Лист.	л.	При цифрах и в примечаниях
Литература	Лит.	
Математический	Мат.	
Медицинский	Мед.	
Месяц	Мес.	
Механический	Мех.	
Министерство	М-во	
Младший	Мл.	
Научный	Науч.	

Национальный	Нац.	
Общество	О-во	
Около	ок.	При цифрах
Ответственный	Отв.	
Оформление	Оформ.	
Патент	пат.	
Перевод	Пер.	
План	Пл.	
Председатель	Пред.	При названии учреждения
Приложение	Прил.	
Примечание	Примеч.	
Продолжение	Продолж.	
Производственный	Произв.	
Профессор	Проф.	При фамилии или названия учреждения
Раздел	Разд.	При цифрах и в примечаниях
Республика	Респ.	
Реферат	Реф.	
Рецензия	Рец.	
Санкт-Петербург	СПБ	В выходных данных
Сборник	Сб.	
Свыше	Св.	При цифрах
Сельскохозяйственный	С.-х.	
Серия	Сер.	
Смотри	См.	
Справочник	Спр.	
Статистический	Стат.	
Статья	Ст.	
страница	С.	При цифрах
Таблица	Табл.	
Титульный лист	Тит. л.	
Том	Т.	При цифрах
Указатель	Указ.	
Университет	Ун-т	
Учебник	Учеб.	
Факультет	Фак.	
Филиал	Фил.	
Часть	Ч.	
Энциклопедия	Энцикл.	

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛЫ

Е.В. Данилов, Г.М.Юламанова

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Уфа 2026

УДК 796 (075)

ББК 75я73

Д 18

Данилов, А.В. Теория и методика физической культуры и спорта [текст]: рабочая тетрадь / Е.В.Данилов, Г.М.Юламанова. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2022. – 116 с.

Пособие предназначено для бакалавров дневной и заочной форм обучения факультета физической культуры Башкирского государственного педагогического университета им.М. Акмуллы.

Рабочая тетрадь составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 44.03.01 – Педагогическое образование, рабочей программой модуля и предназначена для индивидуальной работы студентов по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»

Рабочая тетрадь является учебным пособием по выполнению практических работ по курсу «Теория и методика физической культуры и спорта». Разработанная в соответствии с программой курса, она содержит необходимые рекомендации по организации и порядку выполнения работ, а также примеры выполнения отдельных заданий

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ.....	5
Тема 1. Введение в теорию физической культуры.....	6
Тема 2. Средства и методы формирования физической культуры личности.....	14
Тема 3 Обучение двигательным действиям.....	23
Тема 4. Основные закономерности воспитания физических способностей.....	34
Тема 5. Формы построения занятий физическими упражнениями.....	51
Тема 6. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.....	56
Тема 7. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.....	63
Тема 8. Спорт в системе физической культуры.....	75
Тема 9. Спортивная тренировка. Подготовка спортсмена в процессе тренировки.....	84
Тема 10. Построение спортивной тренировки. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.....	96
ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ.....	108
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	111
ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ.....	112
ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ.....	113

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа студента – важнейшая составляющая образовательного процесса в современном вузе. Одним из современных дидактических средств в системе СРС может быть рабочая тетрадь студента по учебной дисциплине.

Целью данного пособия является организация самостоятельной работы студента, освоение знаний по теории и методике физической культуры и спорта в процессе изучения дисциплины а также осуществления контроля над уровнем знаний учащегося. Своевременное правильное и четкой выполнение заданий способствует систематизации знаний.

Предлагаемая рабочая тетрадь предназначена для бакалавров дневной и заочной форм обучения факультета физической культуры, обучающихся по направлению 44.03.01 – Педагогическое образование.

Данная рабочая тетрадь содержит задания по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» для теоретических и семинарских занятий. Тематика занятий соответствует программе дисциплины Б1.В.ОД.3.2 Теория и методика физической культуры и спорта.

Оформление работы осуществляется непосредственно в рабочей тетради. После выполнения работы студент сдает отчет преподавателю. В ходе отчета проверяются знания и осознанность выполнения задания. Некоторые практические работы имеют задания для самостоятельного выполнения. В случае невыполнения самостоятельной работы студент не допускается до практического занятия.

Выполнение всех практических работ и сдача отчетов являются одним из критериев зачета и допуска к экзаменам по курсу «Теория и методика физической культуры и спорта».

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ

Для успешного освоения программы необходимо своевременно заполнять данную рабочую тетрадь в соответствии с расписанием учебных занятий.

Для выполнения заданий по разделам в тетради предусмотрены свободные строки. В случае нехватки свободного места для ответа, необходимо вклеить чистый лист и продолжить работу в нём. Рекомендуется выполнять записи тонкой ручкой с чернилами синего цвета. Не допускается вести записи карандашом.

Внимательно ознакомьтесь с перечнем литературы и вопросами для подготовки. При выполнении задания обязательно проставляйте ссылки на использованные источники, которыми Вы пользовались.

При возникновении трудностей при ответе на контрольные вопросы, пользуйтесь учебной литературой. Список рекомендованной литературы представлен в конце данной рабочей тетради.

Условные сокращения:

ДН - двигательный навык

ДУ - двигательное умение

ОФП - общая физическая подготовка

ППФП - профессионально-прикладная физическая подготовка

РДС развитие двигательных способностей

СФВ - система физического воспитания

СФП – специальная физическая подготовка

ТиМФК - теория и методика физической культуры

ФВ - физическое воспитание

ФК - физическая культура

ФКиС - физическая культура и спорт

ФУ – физические упражнения

ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дайте определение понятий:

Физическая культура _____

Физическое воспитание _____

Физическая подготовка _____

Физическое развитие _____

Спорт _____

Перечислите методы исследования, используемые в теории и методике физической культуры: _____

Перечислите общие принципы системы физической культуры:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____

Закончите фразу

К образовательным задачам относят: _____

Задачи физического развития включают: _____

К воспитательным задачам относятся: _____

Напишите

Как в Вашем виде спорта решаются задачи физической культуры

Заполните следующую таблицу

Элементы физической культуры личности

(по М.Я. Виленскому и Г.М. Соловьёвой)

№	Основные составляющие	Компоненты качеств	Признаки качеств
1			
2			
3			
4			
5			

Теория и методика физической культуры активно использует данные других наук и изменяется в результате их влияния. Подумайте, оказывает ли она влияние на развитие других наук? Свой ответ подробно аргументируйте.

[illegible]

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. К специфическим принципам физического воспитания относится

- а) принцип всестороннего развития личности
- б) принцип наглядности
- в) принцип связи с трудовой и военной деятельностью
- г) принцип системного чередования нагрузок и отдыха

2. Основным средством физического воспитания являются

- а) трудовая деятельность
- б) физические упражнения
- в) гигиена питания и сна
- г) научные достижения в ТИМФВ

3. Термин «упражнение» обозначает

- а) выполнение трудового действия
- б) выполнение утренней зарядки
- в) конкретное двигательное действие, процесс неоднократного

воспроизведения данного действия

- г) ежедневная двигательная деятельность

4. Оздоровительные силы природы

- а) основные средства физического воспитания
- б) дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм

занимающихся

- в) оказывают малоэффективное воздействие на человека
- г) активизируют деятельность занимающихся.

5. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется

- а) физкультурной группой
- б) спортивной группой
- в) здоровой медицинской группой

г) основной медицинской группой

6. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

7. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

а) результаты научных исследований;

б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

в) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

г) желание заниматься физическими упражнениями.

8. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

а) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;

б) оздоровительные, образовательные, воспитательные;

в) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

9. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;

- б) методики занятий физическими упражнениями;
- в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

10. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

11. Физические упражнения – это:

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

12. Под техникой физических упражнений понимают:

- а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов,

так и элементов содержания данного упражнения;

г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

В содержание физического упражнения входит: _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Основное звено техники - это _____

Детали техники - это _____

Перечислите характеристики физических упражнений _____

Метод - _____

Понятие методика употребляется в теории физической культуры в двух смыслах:

1. _____
- _____
- _____
2. _____
- _____
- _____

Заполните следующие таблицы

Методы, направленные на приобретение знаний

Метод	Характеристика
Рассказ	
Беседа	
Описание	
Характеристика	
Объяснение	
Самопроговаривание	
Идеомоторная тренировка	
Словесной саморегуляции	

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками

Метод	Характеристика
Расчленённого упражнения	
Целостного упражнения	

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей

Метод	Характеристика
Равномерный	
Переменный	
Повторный	
Интервальный	

Игровой	
Соревновательный	
Круговой	

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

2. Физические упражнения - это:

а) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

б) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

в) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм

телосложения и развитие физических качеств.

3. Под техникой физических упражнений понимают:

а) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

б) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

4. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

а) их содержанием;

б) их формой;

в) длительностью их выполнения;

г) темпом движения.

5. Под методами физического воспитания понимаются:

а) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

б) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

г) способы применения физических упражнений.

6. К специфическим методам физического воспитания относятся:

а) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

б) методы срочной информации;

в) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

7. Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

а) метод переменного-непрерывного упражнения;

б) игровой метод;

в) метод сопряженного воздействия;

г) круговой метод (метод круговой тренировки).

8. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

а) специфические и общепедагогические методы;

б) методы общей и специальной физической подготовки;

в) игровой и соревновательный методы;

г) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

9. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

а) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

б) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

в) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

10. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что

техника двигательного действия

а) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

б) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);

г) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

11. К специфическим методам физического воспитания относятся

а) словесные методы

б) методы срочной информации

в) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля

г) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы}

12. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что

а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей

б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

в) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой

13. К методам частично регламентированного упражнения относится

а) словесный метод

б) сопряженного воздействия

в) игровой и соревновательный

г) интервальный

14. В каких случаях в обучении упражнению применяется метод разучивания в целом (Выбрать неправильный ответ)

а) если упражнение простое

б) если упражнение доступное

в) если упражнение сложное по координации

г) если упражнение не делится на отдельные фазы (части)

15. Игровой метод в обучении эффективен

а) если упражнения еще не освоены

б) если упражнения не знакомы учащимся

в) если упражнения не вызывают утомления

г) для более прочного закрепления знаний и умений

16. К методу опосредованной наглядности относится

а) показ упражнения преподавателем;

б) показ упражнения учеником;

в) выполнение упражнений в замедленном темпе;

г) просмотр видеозаписи выполненного упражнения

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

ТЕМА 3 ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Дайте характеристику методическим принципам

Принцип	Характеристика
Сознательности и активности	
Наглядности	
Доступности и индивидуализации	
Систематичности	

Дайте характеристику принципам, выражающим специфические закономерности занятий физическими упражнениями

Принцип	Характеристика
Непрерывности	
Прогрессирования воздействий	
Цикличности	
Возрастной адекватности педагогического воздействия	

Дайте классификацию уровней усвоения знаний

	Уровень	Характеристика
I		
II		
III		
IV		

Двигательное умение – это _____

Характерными признаками двигательного умения являются:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____
7. _____
8. _____

Двигательный навык – это _____

Характерные признаки навыка:

1. _____
- _____
2. _____
- _____
3. _____
- _____
4. _____
- _____

Охарактеризуйте:

Положительный перенос навыка _____

Отрицательный перенос навыка _____

Заполните таблицу

Последовательность процесса обучения двигательному действию

	Наименование этапов		
Цель этапа	I	II	III
Задачи, решаемые на этапах	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
	4.		4.

			5.

Какие группы ошибок можно выделить при обучении двигательным действиям:

1. _____
2. _____
3. _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Основным отличительным признаком двигательного навыка является

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- в) автоматизированность управления двигательными действиями;
- г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.)

2. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики

Вставка-ответ:

- а) три этапа
- б) четыре этапа
- в) два этапа
- г) пять этапов

3. Обучение двигательному действию начинается с

а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения

б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям

в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом

г) разучивания общеподготовительных упражнений

4. Основным условием положительного переноса навыка является

а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта

б) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий

в) соблюдение принципа сознательности и активности

г) учет индивидуальных особенностей занимающихся

5. В качестве дополнительных средств физического воспитания используют

а) профилактику травматизма на занятиях физическими упражнениями

б) профилактические медицинские процедуры

в) режим дня, питание, общественную и личную гигиену

г) морально-волевую подготовку

Основным отличительным признаком двигательного навыка является

а) нестабильность в выполнении двигательного действия;

б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;

в) автоматизированность управления двигательными действиями;

г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе ит. п.)

6. Основным условием отрицательного переноса навыка является

а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической

культуры,

- б) наличие сходства в подготовительных фазах движения
- в) соблюдение принципа сознательности и активности
- г) учет индивидуальных особенностей занимающихся

7. Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движением осуществляется при активной роли мышления составит

- а) двигательное умение
- б) двигательный навык
- в) двигательное умение высшего порядка
- г) технико-тактическое мышление}

8. Уровень развития физических качеств, навыков и умений, необходимых для успешного выполнения данного вида деятельности это:

- а) физическое развитие
- б) физическая работоспособность
- в) физическое совершенствование
- г) физическая подготовленность

9. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;
- г) принцип связи теории с практикой.

10. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих

воздействий.

11. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- а) принцип научности;
- б) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- в) принцип систематичности и последовательности;
- г) принцип всестороннего развития личности.

12. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- а) двигательными действиями;
- б) спортивной техникой;
- в) подвижной игрой;
- г) физическими упражнениями.

13. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- а) физическим образованием;
- б) физическим воспитанием;
- в) физическим развитием;
- г) физической культурой.

14. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) двигательным умением;

- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

15. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения?

- а) 2, 4;
- б) 1, 3, 5;
- в) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- г) 1, 2, 6.

16. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- б) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- в) соблюдение принципа сознательности и активности;
- г) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

17. Обучение двигательному действию начинается с:

- а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- г) разучивания общеподготовительных упражнений.

18. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

а) методом стандартно-интервального упражнения;

б) методом сопряженного воздействия;

19. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:

а) методикой обучения;

б) физической культурой;

в) физическим образованием;

г) физическим воспитанием.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

ТЕМА 4. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Физические способности это - _____

Охарактеризуйте закономерности развития физических способностей

Закономерность	Характеристика
Движения – ведущий фактор развития физических способностей	
Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности	

Этапность развития физических способностей	
Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей	
Обратимость показателей развития способностей	
Перенос физических способностей	

Единство взаимосвязь двигательных умений физических способностей	и и	
---	--------------------	--

Дайте характеристику принципам развития физических способностей

Принцип	Характеристика
Регулярности педагогических воздействий	
Прогрессирования и адаптационно- адекватной предельности наращивании эффекта педагогических воздействий	

Рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера	
Целенаправленности и адаптивной адекватности воздействий	
Возрастной адекватности педагогических воздействий	
Опережающих воздействий в развитии	

физических способностей	
Соразмерности в развитии способностей	
Сопряженного воздействия	

Дайте определение

Мышечная сила – _____

Дайте характеристику:

Собственно силовые способности – _____

Скоростно-силовые способности – _____

Абсолютная сила – _____

Относительная сила – _____

Дайте определение

Скоростные способности – _____

Перечислите элементарные формы проявления скоростных способностей:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Охарактеризуйте и приведите примеры комплексных форм проявления скоростных способностей:

1. _____

2. _____

3. _____

Простая реакция – это _____

Заполните таблицу

Компонентный состав времени простой реакции

	Фаза		
	I. _____	II. _____	III. _____
Характеристика			

Дайте определение

Координационные способности – _____

Опишите, что вы понимаете под термином ЛОВКОСТЬ _____

Приведите примеры важнейших специфических координационных способностей в нескольких видах спорта

Вид спорта	Координационные способности

К числу основных координационных способностей относятся:

Дайте определение

Выносливость — _____

На основе каких показателей можно судить о развитии выносливости (приведите примеры):

1. _____

2. _____

Дайте определение

Общая выносливость — _____

Специальная выносливость — _____

Дайте определение

Гибкость — _____

Активная гибкость — _____

Пассивная гибкость – _____

Общая гибкость – _____

Специальная гибкость – _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Физические качества – это:

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Сила – это

а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

б) способность человека проявлять мышечные усилия различной

величины в возможно короткое время

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

г) способность человека проявлять большие мышечные усилия

3. Для воспитания силы и силовых способностей широко применяется следующие методы

а) интервальный метод, переменный

б) игровой метод, соревновательный

в) непредельных усилий, максимальных усилий, динамических усилий

г) равномерный, темповый

4. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

а) двигательной реакцией

б) скоростными способностями

в) скоростно-силовыми способностями

г) частотой движений

5. В качестве средств воспитания быстроты движений используются

а) силовые упражнения

б) аэробные упражнения

в) скоростные упражнения

г) стретчинг

6. Скоростные упражнения в занятии обычно располагают

а) в заключительной части

б) в конце основной части

в) в начале основной части

г) в подготовительной части

7. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется

а) функциональной устойчивостью

- б) биохимической экономизацией
 - в) тренированностью
 - г) выносливостью
8. Один из компонентов методов воспитания выносливости
- а) абсолютная интенсивность упражнения
 - б) абсолютная сложность упражнения
 - в) абсолютная координация упражнения
 - г) абсолютная синхронность упражнения
9. Под гибкостью понимают
- а) эластичность мышц
 - б) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев
 - в) стретчинг
 - г) растяжка
10. Под влиянием утомления активная гибкость
- а) уменьшается
 - б) увеличивается
 - в) остается постоянной
 - г) резко увеличивается
11. Под пассивной гибкостью понимают
- а) гибкость, проявляемую в статических позах
 - б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил
 - в) способность человека достигать большой амплитуды движения в суставах
 - г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления
12. Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст
- а) 5-6 лет
 - б) 7-8 лет

в) 9-10 лет

г) 11-15 лет

13. В качестве средств развития гибкости используют

а) скоростно-силовые упражнения

б) упражнения выполняемые с максимальной амплитудой

в) упражнения «ударно-реактивного» воздействия

г) упражнения с отягощением

14. Под двигательльно-координационными способностями следует понимать

а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)

б) способность владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания

в) способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)

г) способность противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

15. Один из методических приемов для воспитания ловкости

а) выполнение большого количества силовых упражнений

б) выполнение упражнений на фоне утомления

в) зеркальное выполнение упражнений

г) выполнение большого количества скоростных упражнений

16. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательльно-координационных способностей считается возраст

а) 5-6 лет

б) 7-9 лет

в) 11-12 лет

г) 13-15 лет

17. Основу двигательных способностей человека составляют

- а) психодинамические задатки
- б) физические качества
- в) двигательные умения
- г) двигательные навыки

18. Абсолютная сила – это

а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела

б) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, по отношению к массе тела

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление

г) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц

19. Средствами воспитания силы являются

- а) спортивные игры
- б) циклические упражнения
- в) аэробные упражнения
- г) упражнения с внешним сопротивлением.

20. В качестве основных методов для повышения аэробных возможностей используют

- а) метод круговой тренировки
- б) метод статических усилий
- в) методы равномерного, непрерывного, повторного упражнения
- г) метод стретчинга

21. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется

- а) динамической гибкостью
- б) подвижностью в суставах
- в) общей гибкостью
- г) специальной гибкостью

22. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость

- а) выносливость
- б) сила
- в) быстрота
- г) координационные способности

23. В качестве теста для определения гибкости у школьников применяют

- а) стретчинг
- б) наклон сидя на полу, ноги врозь
- в) челночный бег
- г) прыжок в длину с места

24. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять

- а) в подготовительной части урока
- б) в первой половине основной части урока
- в) во второй половине основной части урока
- г) в заключительной части урока

25. Уровень развития двигательных способностей человека определяется

- а) тестами
- б) индивидуальными спортивными результатами
- в) разрядными нормативами единой спортивной классификации
- г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку

26. Относительная сила – это

- а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим
- в) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышц
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения

сравнительно с другим упражнением

27. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого «скоростного барьера» при воспитании быстроты движений у занимающихся

- а) возраст занимающихся
- б) продолжительное применение одних и тех же средств, методов нагрузки
- в) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия
- г) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности

28. Как измеряется уровень выносливости

- а) временем, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности
- б) коэффициентом выносливости
- в) порогом анаэробного обмена
- г) максимальным потреблением кислорода и частотой сердечных сокращений

29. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте

- а) от 1 до 9 лет
- б) от 10 до 14 лет
- в) от 14 до 20 лет
- г) от 20 до 25 лет

30. Активная гибкость проявляется за счет

- а) подвижности в суставах
- б) за счет специальной гибкости
- в) за счет собственных мышечных усилий
- г) за счет динамических усилий

31. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным

(сенситивным) периодом является возраст

- а) 5-7 лет
- б) 8-9 лет
- в) 10-14 лет
- г) 15-17 лет

32. Что такое «стретчинг»?

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев
- б) мышечная напряженность при выполнении упражнений
- в) гибкость проявляемая в движениях
- г) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц

33. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

- а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий
- б) совершенствования в условиях, требующих увеличения физических усилий
- в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)
- г) выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	

ТЕМА 5. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Найдите соответствие

Во второй колонке таблицы приводятся основные занятия урочного типа, в третьей – их характеристики, которые даны в произвольном порядке. Необходимо найти в третьей колонке правильное определение каждому уроку и записать номер ответа (определения) в первую графу

№ отв ета	Тип урока	Определение
	Уроки специализированного физического воспитания	Служат целям создания фундамента физического развития, образования и воспитания для разнообразной двигательной деятельности в жизни.
	Узкопредметные (видовые) уроки	Служат целям подготовки к конкретной двигательной деятельности.
	Уроки общего физического воспитания (общей физической подготовки)	Характеризуются однородностью учебного материала.
	Уроки образовательной направленности	Предназначены для решения задач физического развития и укрепления здоровья. Они частично связаны с попутным решением некоторых воспитательных и образовательных задач.
	Уроки со специальной воспитательной направленностью	Их основным содержанием являются формирование и совершенствование специфических знаний, двигательных и интеллектуальных умений и навыков, а также обучение применению их в изменяющихся условиях. При этом воспитательные и гигиенические задачи решаются лишь попутно (сопряжено) и только в той мере, которая допускается основным содержанием и обстоятельствами учебной работы.
	Комплексные уроки	Содержание направлено на решение задач двух и более сторон физического воспитания.
	Уроки с	Служат преимущественно целевому

	гигиенической по преимуществу направленностью	совершенствованию интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей. Задачам обучения и физического развития в них отводится ограниченное, подчиненное место.
	Комбинированные уроки	Отличаются разнообразием учебного материала, например, гимнастического, легкоатлетического и игрового. Такие занятия встречаются чаще в общей физической подготовке.

На какие два вида подразделяются уроки общего физического воспитания

1. _____

2. _____

Дайте характеристику видам уроков специализированного физического воспитания

1. _____

2. _____

3. _____

Дайте определение

Структура урока – это _____

Заполните таблицу

Часть урока	Функция	Задачи

Перечислите неурочные формы организации занятий:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Вводная, основная и заключительная части урока составляют
 - а) содержание урока
 - б) структура урока
 - в) формы урока
 - г) план урока
2. Формы занятий физическими упражнениями, выделяемые в физическом воспитании детей школьного возраста
 - а) урочные и спортивные
 - б) урок и физкультминутки
 - в) урочные и внеурочные
 - г) утренняя гимнастика, урок
3. Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):
 - а) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
 - б) урок физической культуры
 - в) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час)
 - г) секции ОФП и секции по видам спорта.
4. На какие группы принято разделять формы построения занятий:
 - а) физкультурно-оздоровительные мероприятия и урочные

- б) урок физической культуры и секция
- в) урочные и неурочные
- г) секции ОФП и секции по видам спорта

5. Какие уроки служат целям создания фундамента физического развития:

- а) уроки специализированного физического воспитания
- б) уроки спортивной тренировки
- в) уроки общего физического воспитания

6. Какие уроки служат преимущественно целевому совершенствованию интеллектуальных, эмоциональных и волевых интересов и потребностей:

- а) уроки образовательной направленности
- б) комбинированные уроки
- в) уроки гигиенической направленности
- г) уроки со специальной воспитательной направленностью

7. Какие уроки имеют место во всех направлениях физического воспитания, т.к. связаны с проверкой подготовленности занимающихся:

- а) уроки образовательной направленности
- б) уроки с избирательными воспитательными воздействиями
- в) контрольные уроки
- г) уроки с многосторонними воздействиями

1	2	3	4	5	6	7

ТЕМА 6. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Дайте характеристику следующих видов работ, отражаемых в общем плане:

Организационная работа - _____

Учебно- методическая работа - _____

Учебно – тренировочная работа _____

Физкультурно-оздоровительная работа _____

Воспитательная работа - _____

Врачебный контроль - _____

Агитационно- массовая работа _____

Хозяйственная работа _____

Назовите и дайте характеристику видам планирования в зависимости от сроков:

1. _____

2. _____

3. _____

Основными требованиями к контролю и учёту являются (дать характеристику):

Своевременность _____

Объективность, точность и достоверность _____

Полнота и информативность_____

Простота контроля и учёта_____

Наглядность_____

Перечислите и охарактеризуйте типичные и общепринятые виды контроля и учёта:

1._____

2._____

3._____

Дайте характеристику методам контроля:

Наблюдение_____

Хронометрирование_____

Общая плотность урока_____

Моторная плотность_____

Пульсометрия_____

Каким специальным требованиям должны отвечать тесты, чтобы полученные показатели были достоверными:

1._____

2._____

3._____

При тестировании важно соблюдать следующие основные условия -

Перечислите основные документы контроля, учета и отчетности:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

2. Укажите вид работ согласно определения – комплектование учебных групп, подбор преподавателей и распределение обязанностей между ними...:

- а) учебно-методическая работа
- б) воспитательная работа
- в) организационная работа
- г) учебно-тренировочная работа

2. Укажите вид работ согласно определения – доклады, беседы, лекции, встречи со спортсменами...:

- а) учебно-методическая работа
- б) воспитательная работа

- в) организационная работа
- г) учебно-тренировочная работа

3. Какой вид планирования сводится к распределению программного материала по учебным периодам, четвертям, семестрам и др.:

- а) текущее планирование
- б) перспективное планирование
- в) оперативное планирование

4. Что предусматривает достаточную всесторонность контроля и учета:

- а) объективность
- б) полнота и информативность
- в) точность
- г) своевременность

5. Какой вид контроля и учета проводится в рамках одного занятия:

- а) текущий контроль и учёт
- б) поэтапный контроль и учёт
- в) оперативный контроль и учёт
- г) периодический контроль и учёт

6. Какой вид контроля применяется для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы:

- а) опрос
- б) хронометрирование
- в) пульсометрия
- г) изучение материалов

7. Что является обобщенным показателем рационального использования времени:

- а) моторная плотность
- б) общая плотность
- в) пульсометрия
- г) простои

8. Что отражает степень сходства результатов при повторном

тестировании одних и тех же испытуемых в одинаковых условиях:

- а) объективность теста
- б) информативность теста
- в) надежность теста
- г) простои

9. Какой вид самоконтроля осуществляется в процессе выполнения заданий:

- а) профилактический
- б) профилактический
- в) коррекционный
- г) самооценка

10. Что является основным документом учета:

- а) учетная карточка
- б) медицинская карточка
- в) журнал учёта работы группы
- г) дневник педагога

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ТЕМА 7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Напишете

В чем заключается социально-педагогическое значение направленного использования средств физической культуры в школьном возрасте

[illegible]

Перечислите наиболее типичные возрастные особенности детей:

1. _____
2. _____
3. _____

Цель физической культуры детей школьного возраста заключается в следующем _____

Общие задачи физической культуры детей школьного возраста:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

В каких сферах осуществляется физическая культура детей школьного возраста:

1. _____
2. _____
3. _____

Дайте краткую характеристику следующим формам занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста:

Учебные занятия (классно урочные)_____

Занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня
школы_____

Внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями_____

В практике физического воспитания детей школьного возраста
используют два основных пути развития физических способностей. Опишите
их:

1._____

2._____

Напишите, какие основные документы планирования существуют в школе и что они должны содержать:

1. _____

2. _____

3. _____

Заполните основные формы конспекта урока (тематика по заданию преподавателя)

Конспект урока № _____

Дата _____

Общие задачи урока _____

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

--	--	--	--

Опишите, при соблюдении каких условий оценка учителем двигательных умений и навыков школьника будет объективной:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Заполните таблицу:

Формы текущей проверки и оценивания успеваемости учащихся в процессе обучения двигательному действию по предмету «Физическая культура» в школе

Этапы	Формы проверки	Формы оценивания
I.	А. _____ _____ _____ _____	

	Б. _____ _____ _____	
II.	А. _____ _____ _____	
	Б. _____ _____ _____ _____ _____	
III.	А. _____ _____	
	Б. _____ _____ _____ _____	
	В. _____ _____ _____ _____ _____ _____	

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физических нагрузок на уроке физической культуры контролируется

- а) по пульсу, дыханию
- б) частоте дыхания, по пульсу

в) внешним признакам утомления детей

г) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей

2. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физкультуры

а) фронтальный

б) поточный

в) одновременный

г) групповой

3. В процессе физического воспитания учащиеся должны знать

а) принципы спортивной тренировки

б) методические принципы занятий

в) влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма

г) правила общественной гигиены

3. В практике физического воспитания школьников широко используются ФУ из следующих разделов школьной программы

а) хоккей, баскетбол, гимнастика

б) гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры

в) тяжелая атлетика, волейбол, легкая атлетика

г) художественная гимнастика, лыжи, баскетбол

4. Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является

а) совершенствование физических качеств

б) решение воспитательных задач

в) углубленное обучение базовым видам двигательных действий

г) решение оздоровительных задач

5. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы

- а) слабую, среднюю, сильную
- б) основную, подготовительную, специальную
- в) без отклонений, с отклонением в состоянии здоровья
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную

6. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются

- а) гимнастические упражнения
- б) легкоатлетические упражнения
- в) подвижные игры и лыжная подготовка
- г) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями}

7. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять

- а) в начале основной части
- б) в середине основной части
- в) в конце основной части урока
- г) в заключительной части урока

8. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

- а) 1 раз в неделю;
- б) 2 раза в неделю;
- в) 3 раза в неделю;
- г) 4 раза в неделю.

9. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части урока физической культуры:

- а) 4-5;
- б) 14-15;
- в) 16-18;
- г) 8-10.

10. На уроках физической культуры упражнения на выносливость

всегда следует выполнять:

- а) в начале основной части;
- б) в середине основной части;
- в) в конце основной части урока;
- г) в заключительной части урока.

11. К школьному возрасту относятся дети в возрасте:

- а) 4-15 лет;
- б) 16-17 лет;
- в) 6-7 до 17-18 лет;
- г) 3-18 лет.

12. В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:

- а) незначительно увеличивается;
- б) значительно увеличивается;
- в) остается без изменения;
- г) все более уменьшается.

13. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- а) расчлененному методу;
- б) целостному методу;
- в) сопряженному методу;
- г) методам стандартного упражнения.

14. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:

- а) оздоровительных задач;
- б) образовательных задач;
- в) воспитательных задач;
- г) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

15. Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного

возраста является:

- а) совершенствование физических качеств;
- б) решение воспитательных задач;
- в) углубленное обучение базовым видам двигательных действий;
- г) решение оздоровительных задач.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ТЕМА 8. СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Спорт в узком смысле этого слова - _____

Спорт в широком смысле этого слова - _____

Сфера спорта - _____

В основе профессионального спорта лежит _____

Источники существования спорта - _____

Опишите, как вы понимаете место спорта в обществе

Дайте характеристику функциям спорта:

Эталонная функция _____

Эвристически-прогностическая функция _____

Спортивно-престижная функция _____

Зрелищная функция _____

Эстетическая функция _____

По каким признакам можно классифицировать спорт:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11.

Дайте характеристику компонентам подготовки спортсмена

1.

2.

3.

Перечислите, что является составными частями любого соревнования

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Найдите соответствие

Во второй колонке таблицы приводятся признаки классификации спортивных результатов, в третьей – критерии, которые даны в произвольном порядке. Необходимо найти в третьей колонке правильное определение каждому признаку и записать номер ответа (определения) в первую графу

Критерии, по которым определяются спортивные результаты

№ ответа	Признаки классификации	Виды критериев
	По способу сравнения результатов	Представительности, прогрессирования, стабильности, плотности и надежности результатов
	По способу измерения результатов	Промежуточные (процессуальные) и конечные
	По применению для оценки готовности к высокому достижению	Единичные и комплексные
	По стадии определения	Популяционные, индивидуальные, должные
	По характеру достигнутого эффекта	Внешние и внутренние
	По количеству характеризуемых параметров при оценке	Объективные, выраженные в физических единицах (преимущественно в системе СИ); субъективные, выраженные в безразмерных величинах (очки, баллы, ранги)

Напишите, что может быть признано в качестве определяющих признаков для классификации видов достижений:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Дайте характеристику группам, в которые можно объединить виды спорта:

I. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется временем преодоления соревновательных дистанций. К этой группе относятся:

- а) _____

- б) _____

- в) _____

- г) _____

II. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется расстоянием, которое преодолевает спортсмен или посланный им снаряд в пространстве. К этой группе относятся:

- а) _____

- б) _____

III. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется весом поднятого снаряда или числом подъёма снарядов определённого веса. К этой группе относятся:

а) _____

б) _____

IV. Виды спорта, в которых спортивный результат определяется достигнутым конечным эффектом, который в зависимости от состава действий может быть выражен количеством забитых шайб, мячей, набранных очков и пр. К этой группе относятся:

а) _____

б) _____

в) _____

г) _____

V. Виды спорта, в которых спортивный результат определяется с помощью количественных и качественных показателей. Например _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Спорт (в широком понимании) – это:

а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей

б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека

2. Укажите конечную цель спорта:

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

3. Какая функция спорта выражается в том, что уровень спортивных достижений служит своего рода мерилем, образцом...:

а) зрелищная функция

б) эвристически-прогностическая функция

в) эстетическая функция

г) эталонная функция

4. Какой компонент представляет в системе тренировки спортсменов основную часть:

а) система факторов, дополняющих тренировку

б) система соревнований

в) система спортивной тренировки

г) контрольные старты

5. В каких из данных видов спорта результат определяется достигнутым конечным результатом, который может быть выражен количеством набранных очков:

а) тяжелая атлетика

б) велоспорт

в) теннис

г) лёгкая атлетика

1	2	3	4	5

ТЕМА 9. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка - _____

Целью спортивной тренировки является _____

Перечислите, какие задачи решаются для достижения цели спортивной тренировки:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Перечислите основные отличительные черты, которые характеризуют спортивную тренировку

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

Дайте характеристику следующим средствам спортивной тренировки:
Собственно-тренировочные упражнения _____

Естественно-средовые средства _____

Медико-биологические средства _____

Средства психологического воздействия _____

Материально-технические средства _____

Дайте характеристику следующим принципам спортивной тренировки:
Единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям_____

Единство общей и специальной подготовки спортсмена_____

Непрерывность тренировочного процесс_____

Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам _____

Волнообразность и вариативность динамики нагрузок _____

Цикличность тренировочного процесса _____

Техническая подготовка спортсмена направлена на _____

Спортивная техника – это _____

Назовите и дайте характеристику видам спорта, которые выделяют в зависимости от свойственной им спортивной техники:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Дайте характеристику следующим критериям технического мастерства:

Объём техники - _____

Разносторонность техники _____

Эффективность владения спортивной техникой _____

Освоенность техники движений _____

Физическая подготовка спортсмена направлена на _____

Перечислите задачи общей физической подготовки:

1. _____

2. _____

3. _____

Перечислите задачи специальной физической подготовки:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Тактическая подготовка спортсмена направлена на _____

Дайте характеристику следующим видам тактики:

Пассивная тактика _____

Активная тактика _____

Смешанная тактика _____

Дайте характеристику тактическим формам ведения соревновательной борьбы:

Тактика рекордов _____

Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата_____

Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом_____

Тактика выхода в очередной тур состязаний_____

Психологическая подготовка спортсмена это - _____

Назовите психические состояния, возникающие у спортсменов перед соревнованиями, и дайте им характеристику.

1. _____

2.

3.

4.

Напишите, что применяется для снижения уровня эмоционального возбуждения

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8. _____

Интеллектуальная подготовка спортсмена направлена на _____

Интегральная подготовка спортсмена направлена на _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Спортивная тренировка – это:

а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата

б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей

в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности

г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта

2. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:

а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса

б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера

в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса

г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации

3. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы

б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера

в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима

г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки

4. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

а) общеподготовительные упражнения

б) специально подготовительные упражнения

в) соревновательные упражнения

г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

**ТЕМА 10. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.
ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Дайте характеристику уровням структуры тренировки:

Микроструктура_____

Мезоструктура_____

Макроструктура_____

Опишите структуру отдельного тренировочного занятия_____

Заполните недостающую информацию в таблице

Классификация микроциклов

Микроциклы			
I.	II.	III.	IV.
По содержанию тренировки 1. 2.	По степени моделирования соревновательной деятельности, режима и условий соревнований	По степени значимости направленности соревнований 1. 2.	По уровню и специализированности тренировочных нагрузок 1. 2.
По преимущественной направленности 1. 2. 3. 4.	По способу подведения спортсмена к соревнованиям 1. 2.	По промежутку времени между соревнованиями 1. 2. 3.	По уровню восстановления работоспособности 1. 2.
По степени разнообразия решаемых задач 1. 2.			Для предупреждения и устранения переутомления, перетренированности, перенапряжения 1. 2.

По величине нагрузок			
1.			
2.			
По динамике нагрузок			
1.			
2.			
3.			
По эффекту воздействий			
1.			
2.			

Дайте характеристику следующим типам мезоциклов:

Втягивающий _____

Базовый _____

Контрольно-подготовительный

Предсоревновательный

Соревновательный

Восстановительный

Восстановительно-поддерживающий

Какие периоды выделяют в годичном цикле подготовки

1. _____
2. _____
3. _____

Дайте определение спортивной формы

Какие этапы включает в себя процесс планирования тренировки спортсменов.

1. _____

2. _____

3. _____

Какие возрастные зоны выделяют в многолетней динамике спортивных результатов

1. _____
2. _____
3. _____

Перечислите разделы, из которых состоит перспективный план тренировки

1. _____

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

Какие разделы, как правило, включает индивидуальный перспективный план тренировки

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

Опишите значение и виды контроля в подготовке спортсменов _____

Какие различают основные формы контроля (дайте характеристику)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Заполните дневник тренировок на своём примере на 1 неделю на отдельном листе по следующей схеме:

Дневник тренировок

Спорт. квалиф. _____ Специализация _____

Начат _____ Окончен _____ Тренер _____

Дата	Содержание тренировки очного занятия	Объём тренировочной нагрузки	Интенсивность тренировочной нагрузки в главных и вспомогательных средствах	Методы тренировки	Самочувствие	Примечание	Указание тренера

Итого за неделю

Тренировочных дней _____

Тренировочных часов _____

Средства тренировки и их размерность _____

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в главных (специфических) и вспомогательных (неспецифических) средствах _____

Методы тренировки (в%) _____

Восстановительные мероприятия _____

Заполните анализ выступления в соревнованиях на своём примере на отдельном листе по следующей схеме:

Дата и время
Название соревнования
Показанный результат
Занятое место
Условия соревнования и ход спортивной борьбы (температура внешней среды, состояние сна, график бега, самочувствие, психологическое состояние и пр.)
Недостатки в подготовке (технической, физической, тактической, психологической), выявленные в процессе соревнований
Выводы и оценки выступления

Составьте план многолетнего планирования на примере своего вида спорта

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. В зависимости от срока действия различают следующие виды планирования

- а) текущее, перспективное, оперативное
- б) объективное, перспективное, текущее
- в) достоверное, оперативное, перспективное
- г) объективное, достоверное, перспективное

2.Общепринятыми видами контроля и учета являются

- а) поэтапный, текущий, оперативный
- б) перспективный, оперативный, текущий
- в) многолетний, текущий, оперативный
- г) поэтапный, перспективный, многолетний

2. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

- а) тренировочные, соревновательные, восстановительные
- б) микроциклы, мезоциклы, макроциклы
- в) оперативные, текущие, этапные циклы
- г) подготовительные, основные, соревновательные

3. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный
- б) подготовительный, соревновательный, переходный
- в) тренировочный и соревновательный
- г) осенний, зимний, весенний, летний

4. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков

- б) наивысший уровень развития физических качеств
- в) здоровье спортсмена
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта

5. Назовите периоды тренировки:

- а) соревновательный, переходный, восстановительный
- б) соревновательный, переходный, подготовительный
- в) соревновательный, переходный, приобретательный

6. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- а) тренировочных и соревновательных воздействий
- б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях
- в) состояния внешней среды
- г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды

7. Назовите методы спортивного отбора:

- а) педагогические, социологические
- б) медико-биологические, психологические
- в) педагогические, социологические; медико-биологические, психологические

8. Спортивный отбор – это...

- а) отбор талантливых детей в спортивную секцию
- б) комплекс мероприятий, позволяющих определить одаренность ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности
- в) система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта

9. Критерии спортивного отбора

- а) оценка двигательных способностей, оценка телосложения

б) оценка функциональной подготовленности, оценка мотивационной сферы

в) оценка двигательных способностей, оценка телосложения; оценка функциональной подготовленности, оценка мотивационной сферы

10. Возрастные границы приема детей и подростков в спортивные школы для занятий спортивной борьбой, легкой атлетикой, волейболом, футболом, фехтованием:

а) 7-8 лет

б) 10-11 лет

в) 12-13 лет

г) 9-10 лет

11. Возрастные границы приема детей и подростков в спортивные школы для занятий спортивным плаванием, художественной гимнастикой, теннисом:

а) 3-4 года

б) 11-12 лет

в) 6-8 лет

г) 9-10 лет

12. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

б) наивысший уровень развития физических качеств;

в) здоровье спортсмена;

г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ

Составьте кроссворд из 15-20 слов, используя термины и понятия теории и методики физической культуры

[illegible]

По горизонтали _____

[illegible]

По вертикали _____

[illegible]

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2011. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк – М.: Академия, 2004, 2006, 2008. – УМО РФ
3. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [электронный ресурс]: практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
4. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет. Учебник. СПб, Краснодар: Омега – Л, М.: Лань, 2003, 2004.
5. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие. – М.: Академия, 2001. – УМО РФ.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- 2-е изд., испр.- М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
8. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физ. воспитания и спорта. Учебное пособие. М.: Академия. 2005, 2006, 2007
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физ. воспитания и спорта. Учебное пособие. М., Академия, 2011. – 323с
10. <http://lib.sportedu.ru>
11. <http://lib.sportedu.ru/service.htm>
12. <http://www.infosport.ru/press/tpfk/index.htm>
13. <http://www.teoriya.ru>

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. Образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Формы физического воспитания в дошкольных учреждениях.
3. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста.
4. Задачи физического воспитания детей школьного возраста.
5. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.
6. Средства физического воспитания детей школьного возраста.
7. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: особенности возрастного развития, формы физического воспитания.
8. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: задачи физического воспитания и средства, особенности методики, система домашних заданий.
9. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста: особенности возрастного развития, задачи физического воспитания.
10. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста: задачи физического воспитания, средства, особенности методики физического воспитания.
11. Общешкольный план работы по физическому воспитанию, основные разделы и краткая характеристика.
12. Годовой план-график прохождения учебного материала по физическому воспитанию, особенности и технология составления.
13. Планирование учебного материала на четверть (четвертной план) – содержание, технология составления.
14. План-конспект урока физической культуры.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Предмет ТиМФКиС, его значение, связь с другими учебными дисциплинами.
2. Основные понятия ТиМФКиС: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая подготовленность, система физического воспитания.
3. Основные понятия ТиМФКиС: физическое развитие, физическое совершенство, физическая культура, спорт.
4. Принципы отечественной системы физического воспитания: гармонического развития личности; связи с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности.
5. Основы отечественной системы физического воспитания: идеологические, научные, программно-нормативные, управленческие.
6. Средства физического воспитания: физические упражнения.
7. Классификация физических упражнений.
8. Средства физического воспитания: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
9. Методы обучения. Понятия и термины, требования к методике.
10. Классификация методов обучения.
11. Методы обучения. Методы строго-регламентированного упражнения.
12. Методы обучения. Методы частично-регламентированного упражнения.
13. Методы обучения. Методы использования слова.
14. Методы обучения. Методы наглядного восприятия.
15. Нагрузка при выполнении физических упражнений.
16. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений.
17. Принцип сознательности и активности в процессе обучения в физическом воспитании.
18. Принцип наглядности в процессе обучения в физическом

воспитании.

19. Принцип доступности и индивидуализации в процессе обучения в физическом воспитании.

20. Принцип систематичности в процессе обучения в физическом воспитании.

21. Двигательное действие как предмет обучения двигательное умение и двигательный навык.

22. Отрицательный и положительный перенос навыков в процессе обучения.

23. Структура обучения - первый этап. Задачи, методика обучения.

24. Структура обучения - первый этап. Основные причины грубых ошибок. Особенности применения методов.

25. Структура обучения - второй этап. Задачи. Особенности состава методов.

26. Структура обучения - третий этап. Цель, задачи, методика.

27. Формы физического воспитания в дошкольных учреждениях.

28. Многообразие урочных форм занятий.

29. Постановка задач урока.

30. Формы организации физического воспитания в школе.

31. Требования к уроку.

32. Структура урока и характеристика его частей.

33. Программа физического воспитания в общеобразовательной школе (структура).

34. Домашнее задание по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, формы организации, оценка выполнения.

35. Особенности физического воспитания в сельских и малокомплектных школах.

36. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах.

37. Внешкольная работа по физическому воспитанию.

38. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: 1-й год

жизни.

39. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: первая и вторая младшая группа.

40. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: средняя, старшая группа.

41. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: 2-й год жизни и подготовительная группа.

42. Общая и моторная плотность урока, регулирование нагрузки на уроке.

43. Методы организации занимающихся на уроке.

44. Подготовка преподавателя к уроку.

45. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

46. Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.

47. Задачи и средства физического воспитания детей младшего школьного возраста.

48. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

49. Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста.

50. Задачи и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста.

51. Особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.

52. Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста.

53. Задачи и средства физического воспитания детей старшего школьного возраста.

54. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

55. Технология разработки документов планирования: Общешкольный план работы по физическому воспитанию, конспект урока.

56. Технология разработки документов планирования: Годовой план-график прохождения учебного материала, четверной учебный план.

57. Методика проведения хронометрирования и пульсометрии урока.

58. Педагогический анализ урока физической культуры.

Е.В. Данилов, ТГ.М.Юламанова

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Подписано в печать Формат 60X84/16.
Компьютерный набор. Гарнитура Times.
Усл. печ. л. – 7,8. Уч.-изд. л. – 7,6. Тираж 100 экз.
Заказ № .

**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКМУЛЛЫ»**

Е.В. Данилов, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелёва

**ОСНОВЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Уфа 2024

УДК 796 (075)
ББК 75.1я73
Д 18

Данилов, А.В. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учебное пособие / А.В.Данилов, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелёва. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2024. – 68 с.

Пособие предназначено для бакалавров очной и заочной форм обучения института физической культуры и здоровья человека Башкирского государственного педагогического университета им.М. Акмуллы.

Данное пособие составлено в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 49.03.01 – Физическая культура, рабочей программой модуля и предназначено для индивидуальной работы студентов по дисциплине «Основы научно-методической деятельности»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Основы методологии научного познания.....	5
Содержание, характеристика и разработка методологического аппарата исследования.....	14
Структура научно-педагогического исследования в сфере физической культуры, краткая характеристика его этапов.....	27
Методы исследования.....	35
Рекомендуемая литература.....	51
Вопросы и задания для дистанционной работы студентов.....	53
Примерный перечень вопросов к зачету.....	55
Примерный перечень вопросов к экзамену.....	57
Примерная тематика НИР.....	60
Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.....	64
Примерная тематика рефератов.....	66
Примерный перечень вопросов к промежуточной аттестации.....	67

ВВЕДЕНИЕ

Учебный курс «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» включен в учебные планы вузов, факультетов и кафедр, реализующих направление 49.03.01. Педагогическое образование направленность (профиль) «Физическая культура профиль по выбору»

Включение данного курса в состав дисциплин объясняется тем, что в системе университетского образования совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов в ВУЗе предполагает соединение учебного процесса с научно-методической подготовкой

Курс «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» тесно связан с курсом теории методики физического воспитания и спорта, с дисциплинами психолого-педагогического и медико-биологического циклов.

Данный курс в интегральной связи с вышеназванными учебными дисциплинами направлен на обеспечение глубокого научного и методического осмысления основ физического воспитания и спорта и освоения умений практической реализации научно-методических положений

Согласно требованиям ФГОС в процессе изучения дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» бакалавр должен изучить следующие разделы: научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта; учебная, научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре; выбор направления и планирование исследования, поиск исходной информации; накопление и обработка информации в процессе научно-методической деятельности; представление и оценка результатов научной и методической деятельности; внедрение и эффективность научных исследований и методических работ.

Основные формы занятий: лекции, семинарские и лабораторные занятия.

ОСНОВЫ МЕТОДОЛОГИИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ

В настоящее время науке, научно-исследовательской деятельности в вузах и школах уделяется повышенное внимание. В образовательных учреждениях, особенно в средней школе, появилась новая функция - поисково-исследовательская. Принципиально важно, что не только право, но и обязанность вести опытно-поисковую работу, творить, искать, обновлять содержание и методы обучения, теперь официально закреплены в документах о школе, в том числе Законом РФ «Об образовании», в Примерном положении о средней общеобразовательной школе. Начинается постепенный переход образования и воспитания на диагностическую основу.

Наука, как сфера человеческой деятельности, является формой духовной деятельности людей, направленной на производство объективных знаний о природе, обществе и мышлении, имеющей непосредственной целью постижения истины, открытие объективных законов на основе обобщения реальных фактов и их взаимосвязи.

Основная цель науки - описание, объяснение, предсказание процессов и явлений действительности, составляющих предмет ее изучения, на основе открываемых ею законов, новых знаний.

Наука - это и творческая деятельность по получению нового знания и результат такой деятельности, включающий сумму знаний, приведенных в целостную систему на основе определенных принципов, лежащих в основе научной картины мира. Собрание, сумма разрозненных, хаотичных сведений не есть научное знание.

Познание представляет собой активную деятельность людей, направленную на приобретение знаний.

Знание - это результат познавательной деятельности, выраженный в идеальных образах (представлениях, понятиях, теориях) и закреплённый в знаках естественных и искусственных (формулы, графики и т.п.) языков.

Существуют различные виды познания:

- обыденное, основанное на повседневном опыте и здравом смысле;
- художественное, характеризующееся чувственно-образным отражением действительности;
- научное, основными чертами которого являются системность и обоснованность, применение специально разработанных методов исследования.

Можно выделить также и другие виды познания и соответственно знания: религиозное, астрологическое, мистическое и др. Каждый из них также имеет свои особенности.

Основные проблемы познания: природа его самого, отношения знания и реальности, условия его истинности - являются предметом исследования одного из самостоятельных разделов философии - теории познания, или гносеологии.

С точки зрения гносеологии познавательная деятельность складывается из субъекта и объекта познания и самого познавательного процесса.

Субъект познания - носитель познавательной деятельности, источник активности, направленной на объект познания (человек, группа людей).

Объект познания - то, на что направлена познавательная деятельность.

Познание - это взаимодействие субъекта и объекта. Именно поэтому и познавательная деятельность и ее результат содержат в себе и субъективное - то, что зависит от субъекта, и объективное — что определяется самим объектом и от субъекта не зависит.

Субъективная сторона познания обусловлена тем, что познающий субъект - это не абстрактный человек (коллектив или общество), а конкретный субъект, деятельность которого связана с определенными социальными отношениями, уровнем культуры. Мировоззренческие и методологические установки, нравственные нормы и критерии оценки оказывают существенное влияние на познавательный процесс.

В процесс познания включена, прежде всего, вся психическая деятельность человека. Однако основную роль выполняют чувственное и

рациональное познание.

Чувственное, или сенситивное, познание - это познание с помощью органов чувств. Оно дает непосредственное знание о предметах и их свойствах и протекает в трех основных формах: ощущение, восприятие и представление.

Чувственное познание дает знание об отдельных предметах и их свойствах. Обобщить эти знания, проникнуть в сущность вещей, познать причину явлений, законы бытия с помощью только органов чувств невозможно. Это достигается с помощью рационального познания (гасю — разум). Рациональное познание, или абстрактное мышление, опосредовано знаниями, полученными с помощью органов чувств, и выражается в основных логических формах: понятиях, суждениях и умозаключениях, отражающих общее, существенное в предметах, явлениях.

Являясь отвлечением, отходом от действительности, абстрактное мышление благодаря этому способно выделять общие свойства, существенные связи вещей и процессов, устанавливать их причины, познавать законы движения и развития природы и общества (в том числе самого человека), создавать целостную картину мира.

Выработка нового знания происходит в процессе научного исследования - целенаправленного познания, результаты которого выступают в виде системы понятий, законов и теорий.

С наукой тесно связано понятие «теория» = логическое обобщение опыта, общественной практики, отражающее объективные закономерности развития природы и общества, самого человека; система обобщающих положений в той или иной отрасли знания; совокупность правил какого-либо мастерства, искусства.

Таким образом, наука производит новые знания, теория обобщает эти знания, общественную практику, опыт и выявляет закономерности.

Научное познание есть процесс, то есть развивающаяся система знания, которая включает в себя два основных уровня: эмпирический и

теоретический.

На эмпирическом уровне преобладает живое созерцание (чувственное познание); рациональный момент и его формы (суждения, понятия и др.) здесь присутствуют, но имеют подчиненное значение. Сбор фактов, их первичное обобщение, описание наблюдаемых и экспериментальных данных, их систематизация, классификация и иная факто-фиксирующая деятельность - характерные признаки эмпирического познания.

Эмпирическое, опытное исследование направлено непосредственно (без промежуточных звеньев) на свой объект. Оно осваивает его с помощью таких приемов и средств, как сравнение, измерение, наблюдение, эксперимент, анализ, индукция.

Теоретический уровень научного познания характеризуется преобладанием рационального момента = понятий, теорий, законов и других форм и «мыслительных операций». Живое созерцание здесь не устраняется, а становится подчиненным (но очень важным) аспектом познавательного процесса.

Теоретическое познание отражает явления и процессы со стороны их универсальных внутренних связей и закономерностей, постигаемых с помощью рациональной обработки данных эмпирического знания. Эта обработка осуществляется с помощью систем абстракций «высшего порядка» - таких как понятия, умозаключения, законы, категории, принципы и т.д. При этом особенно широко используются такие познавательные приемы и средства, как абстрагирование (отвлечение от ряда свойств и отношений предметов), идеализация (процесс создания чисто мысленных предметов - «точка», «идеальный газ» и т.п.), синтез (объединение полученных в результате анализа элементов в систему), дедукция (движение познания от общего к частному, восхождение от абстрактного к конкретному) и др.

Эмпирический и теоретический уровни познания взаимосвязаны, граница между ними условна и подвижна. Эмпирическое исследование, выявляя с помощью наблюдений и экспериментов новые данные,

стимулирует теоретическое познание (которое их обобщает и объясняет). С другой стороны, теоретическое познание, развивая и конкретизируя на базе эмпирики новое собственное содержание, открывает новые, более широкие горизонты для эмпирического познания, ориентирует и направляет его в поисках новых фактов, способствует совершенствованию его методов и средств и т.п.

Для научного познания характерны свои цели и методы получения и проверки знаний. В целом научное исследование опирается на методологию науки - учение об исходных положениях, принципах, формах и способах научного познания.

Методология есть первостепенное условие эффективности научного поиска и исследования. Она предопределяет верный и ближайший путь к истине, дает возможность выработать общую стратегию и тактику того пути, который ведет к достижению поставленной цели. В этом плане методологию можно рассматривать в значении общего метода познания, как систему методов, функционирующих в конкретной науке.

В настоящее время в структуре методологии познания выделяют четыре иерархических уровня, каждый из которых характеризуется различной степенью конкретизации знания: философский, общенаучный, конкретно-научный и технологический.

Содержание философского уровня составляют общие принципы познания, категориальный строй науки в целом, задающие генеральную направленность познания.

Высший методологический уровень составляет диалектический материализм как философское учение о наиболее общих законах движения и развития природы, общества и мышления.

Сущность диалектического материализма раскрывается в следующих положениях:

- первична материя, сознание вторично и обусловлено развитием материи;

- явления объективного мира и сознания взаимообусловлены и взаимосвязаны;

- явления и предметы объективного мира постоянно развиваются (диалектические законы развития: единства и борьбы противоположностей, отрицания отрицания, перехода количественных изменений в качественные).

Второй уровень — общенаучная методология — представлен теоретическими концепциями, приемлемыми в процессе познания большинства научных дисциплин.

К числу общенаучных подходов относятся:

- системный,
- структурно-функциональный,
- кибернетический,
- формализации,
- моделирования и др.

Основополагающим принципом любого научного исследования является принцип объективности. Он выражается во всестороннем учете порождающих то или иное явление факторов, условий, в которых они развиваются, «адекватности» исследовательских подходов и средств, позволяющих получить истинные знания об объекте; предполагает исключение элементов субъективизма, односторонности и предвзятости в подборе и оценке фактов.

Принцип объективности диктует требование доказательности, обоснованности исходных посылок, логики исследования, его выводов. В связи с этим особое значение имеет установление и учет всех относящихся к изучаемым явлениям фактов и их правильное истолкование. Достоверность фактов есть необходимое, хотя еще недостаточное условие достоверности выводов.

Другим методологическим принципом является близкий к рассмотренному принцип сущностного анализа. Соблюдение этого принципа связано с соотнесением в изучаемых явлениях общего, особенного и

единичного, проникновением в их внутреннюю структуру, раскрытием законов их существования и функционирования, условий и факторов их развития, возможностей целенаправленного изменения. Этот принцип предполагает движение исследовательской мысли от описания к объяснению, а от него - к прогнозированию развития явлений и процессов.

Для большинства научных исследований, и в особенности для психолого-педагогических и психологических, важно соблюдение генетического принципа. Сущностью этого принципа является рассмотрение изучаемого факта или явления на основе анализа условий его происхождения, последующего развития, выявления моментов смены одного уровня функционирования другим (качественно другим), например, выяснение генетических и социальных предпосылок возникновения индивидуальных психологических особенностей человека в онтогенезе.

С генетическим подходом связан также принцип единства логического и исторического, который требует в каждом исследовании сочетать изучение истории объекта (генетический аспект) и теории (структуры, функций, связей объекта в его современном состоянии), а также перспектив развития.

Одним из общенаучных принципов является принцип концептуального единства исследования, предполагающий последовательное проведение исследователем определенной концепции, выработанной им самим, или присоединение его к одной из существующих. В противном случае ему не удастся осуществить единство и логическую непротиворечивость подходов и оценок.

Принцип концептуальности внутренне противоречив, он представляет единство определенного, принятого как верное, и неопределенного, изменчивого. Принятые исходные положения проверяются, развиваются, корректируются в процессе поиска, а в случае необходимости и отбрасываются (происходит смена или модернизация концепции).

Системный подход, отражающий всеобщую взаимосвязь явлений и процессов окружающей действительности, представляет наиболее часто

употребляемую в практике общенаучную методологию. Сущность системного подхода состоит в ориентации исследователя в процессе изучения какого-либо явления на ряд методологических принципов (требований), в основе которых лежит рассмотрение объектов, явлений, процессов как систем.

К числу этих требований относятся:

- представление изучаемых объектов, явлений как систем, состоящих, с одной стороны, из систем (подсистем) более низкого порядка, а с другой стороны, самих являющихся подсистемами более высокого порядка;
- выявление системообразующего фактора;
- изучение характера иерархичности, присущего данной системе;
- выявление зависимости каждого элемента от его места и функций в целостной системе с учетом того, что свойства целого (системы) не сводимы к сумме свойств его элементов;
- анализ того, насколько поведение системы обусловлено как особенностями ее отдельных элементов, так и свойствами ее структуры (взаимосвязей);
- исследование механизма взаимосвязи системы и среды;
- обеспечение всестороннего, многоаспектного описания системы;
- рассмотрение системы как динамической развивающейся целостности.

Конкретно-научная методология составляет третий уровень научного познания (знания) и представляет собой совокупность методов и принципов исследования, применяемых в конкретной научной дисциплине (анатомии, физиологии, биомеханике, теория и методика физической культуры и т.д.). На уровне конкретно-научной методологии осуществляется выявление вклада отдельных компонентов системы в функционирование или развитие системы как целого.

Четвертый уровень познания систем представлен технологической методологией, под которой понимают совокупность исследовательских

действий, направленных на получение, обработку, осмысление и внедрение в практику результатов исследований. На этом уровне используется вся совокупность частных методов, способов регистрации и изучения того или иного процесса, явления.

Перечисленные методологические уровни взаимосвязаны, находятся в иерархической соподчиненности при главенствующем общефилософском уровне, задающем концептуально-содержательное основание для нижележащих уровней.

Вопросы для самопроверки

1. Раскройте основную цель науки.
2. Перечислите виды познания.
3. В каких положениях раскрывается сущность диалектического материализма.
4. Что относится к числу общенаучных подходов.
5. Раскройте понятие принципа объективности.

СОДЕРЖАНИЕ, ХАРАКТЕРИСТИКА И РАЗРАБОТКА МЕТОДОЛОГИЧЕСКОГО АППАРАТА ИССЛЕДОВАНИЯ

В настоящее время в теории и методике научно-педагогических исследований принято, что исследование приобретает выраженное и вполне конкретное очертание при условии определения и разработанности его методологического аппарата, под которым следует понимать постановку проблемы и ее осмысление; формирование темы исследования; выдвижение основных положений гипотезы. Вместе с тем конкретизация методологического аппарата обеспечивает целенаправленность исследования, его логическую этапность, технологические действия и их содержание.

Постановка проблемы (задачи, цели) является исходным действием педагогического исследования.

В научном исследовании под проблемой понимается вопрос, ответ на который не содержится в накопленных знаниях и поэтому требует определенных практических и теоретических действий для его разрешения. Проблема всегда выходит за пределы того, что изучено. Разница между существующим и желаемым состояниями педагогики спорта и составляет проблему (сущность противоречия как источник познания).

Решение проблемы, поставленной перед исследованием, означает выяснение тех самых путей и средств, при помощи которых можно преодолеть сложившееся фактическое затруднение, препятствующее успешной деятельности людей.

Осмысление проблемы исследования связано с двумя моментами.

Во-первых, при слабой осведомленности исследователь может принять за проблему то, что в действительности таковой не является; затратить большие усилия на решение того, что уже решено. В педагогике спорта и для студентов института физической культуры эта опасность особенно велика, так как здесь требуется определенный кругозор (знание основ всех наук,

преподаваемых в институте), умение видеть и понимать общие проблемы физической культуры и спорта и с ними соотносить те частные проблемы, которые должны быть решены в отдельном конкретном исследовании. В этой связи большую роль в постановке проблемы исследования должны сыграть научные руководители, которые, как правило, обладают большей теоретической осведомленностью, имеют большой опыт практической работы и определенные исследовательские навыки.

Во-вторых, в конкретном исследовании необходимо идти на известное сужение проблемы, выбирая ее обозримые и реальные очертания. Это особенно актуально для выпускных квалификационных работ (ВКР), продолжительность педагогического эксперимента, в которых в лучшем случае будет составлять 1-1,5 года. Исследователю (студенту) в этой связи следует ограничить свои задачи решением проблемы достаточно узкого (реального) характера, что обеспечит заверченный характер выполненного исследования.

Работа, в которой четко осмыслена проблема, приобретает целенаправленный характер. Проблемный подход в таких работах позволяет в итоге получить некоторые новые знания о предмете исследования, что дает определенную «добавку» к арсеналу уже накопленных педагогических знаний.

Таким образом, проблема, за решение которой берется студент, должна иметь определенное социальное значение (служить делу удовлетворения социальных потребностей), отражать личностные способности и потребности (быть актуальной для него самого); быть разрешимой в плане реально имеющейся материально-технической базы и опыта.

Применительно к исследованиям в сфере физической культуры, например, относят те аспекты, проблемы и вопросы, которые показывают, что особое значение в настоящее время приобретает изучение вопросов совершенствования процесса физкультурного образования.

К числу основных вопросов можно отнести:

- разработку, теоретическое и экспериментальное обоснование различных подходов и методов формирования физической культуры личности учащихся, компонентов ее базовой культуры;
- раскрытие потенциальных возможностей средств физической культуры в воспитательных, развивающих и обучающих целях;
- разработку и обоснование образовательных программ в сфере физической культуры для всех слоев населения (от дошкольного до зрелого возраста);
- теоретическое и экспериментальное обоснование возможности изучения развития и прогнозирования способностей человека к учебной, трудовой, спортивной, военной и другим видам деятельности с помощью средств и методов физической культуры;
- основы и особенности подготовки спортсменов различного возраста и различных спортивных специализаций.

Любое научно-педагогическое исследование должно начинаться с обоснования проблемы и ее актуальности. Обычно это упоминание о глубоких изменениях в нашем обществе, производстве и образовании, происходящих в нашей стране. Исследователь полагает, что данные преобразования требуют «существенного переосмысления теории и методики педагогического влияния на организацию жизнедеятельности и общения» учащихся, т.е. обращается к той предметной области, которая обозначена в теме исследования.

Далее следует назвать представителей этой предметной области, педагогов, философов, психологов, то есть тех ученых, которые работают в этом направлении и результаты исследования которых наиболее значимы для теории и практики изучаемого объекта.

Заканчивается описание проблемы и актуальности предпринятого исследования чаще всего выводом о том, что, несмотря на имеющиеся работы, научные знания в рассматриваемой проблемной области недостаточны (либо они устарели, либо отсутствуют).

Тем самым обосновывается выбор темы исследования, который обуславливается:

- анализом разработанности темы исследования в педагогической практике; связью с учебно-воспитательным процессом и конкретизацией актуальности решения проблемы для совершенствования практики;
- веской аргументацией в пользу изучения данной темы (в том числе в аспекте реалий организации и осуществления педагогического эксперимента);
- доказательством того, что в теории данная тема (направление исследования) разработана недостаточно (нуждается в коррекции) или вообще не разрабатывалась (что более предпочтительно, но и более сложно для студенческих исследований).

Выбор темы исследования сопряжен с формулировкой его названия, что является довольно важным и сложным моментом в работе исследователя.

Сложность состоит в том, что в самой теме должна быть заключена проблема исследования.

Анализ защищенных выпускных квалификационных работ (ВКР) показывает, что довольно часто встречаются неопределенные названия, например: «Формы и методы обучения» (вопрос: чему?), «Физические качества спортсмена» (какие?) и т.д.

Проблемность темы исследования заключается в наличии предмета изучения, т.е. конкретно того, что будет изучаться.

Например, «Формирование умений самостоятельно выполнять физические упражнения у школьников начальных классов». Из названия понятно, что речь идет о формировании умений самостоятельно выполнять физические упражнения у школьников.

Следует отметить, что технологический процесс формулирования названия работы может быть целесообразен только после того, как основная ее часть будет написана. Однако чтобы уверенно вести научный поиск, необходимо все-таки определиться с рабочим названием темы исследования,

которое впоследствии будет уточнено.

Использование объектно-предметного подхода в педагогическом исследовании предполагает изначальное определение того, на что будет обращен процесс познания; что попадет в поле зрения исследователя; каков круг вопросов, требующих разрешения.

Таким образом, рассматриваемый подход связан, во-первых, с определением объекта и выбором предмета исследования и, во-вторых, с формулировкой его цели.

Под объектом исследования принято понимать свойства, связи и отношения объективной действительности, которые включены в процесс познания. Объект познания существует независимо от исследователя и отражает некоторые реальные педагогические процессы или явления, которые содержат противоречия и порождают проблемную ситуацию.

При определении объекта исследования необходимо исходить из того, что он не должен быть безгранично широким; важно дать ему содержательную характеристику, что обеспечивает более целостный подход к изучению основного предмета исследования.

Определение объекта исследования призвано ориентировать студента на выявление места и значения предмета изучения, его функций.

Предмет исследования определяет те границы, в пределах которых изучается объект педагогической деятельности.

Таким образом, предмет исследования — часть объекта, которая подлежит непосредственному познанию.

В отличие от объекта исследования, содержание которого не зависит от исследователя, предмет формируется им самим. Именно он формирует содержание и структуру процесса познания, который, конечно, происходит не произвольно, так как предмет исследования, в конечном счете, обуславливается объектом.

В связи с этим предметом исследования являются педагогические ситуации, факты, процессы, явления, факторы, условия, средства, формы

работы, принципы, закономерности.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно констатировать, что объектом исследования в выпускных квалификационных работах (ВКР) могут быть:

- процесс формирования физической культуры личности школьника;
- процесс образования школьников в сфере физической культуры;
- процесс профессиональной подготовки учащихся;
- процесс физического воспитания школьников и т.д.

Предметом же исследования могут выступать более узкие вопросы, получающие научное объяснение в представленных объектах.

Например:

- условия эффективного развития физических качеств (силы, быстроты и т.д.) учащихся;
- формы организации физкультурно-спортивной деятельности младших школьников;
- процесс формирования умений физического самосовершенствования;
- средства формирования каких-либо способностей и т.д.

Исходя из темы (проблемы), объекта и предмета педагогического исследования можно определить его цель, которая показывает, к какому конечному результату стремится исследователь. Ее должна отличать конкретность, выполнимость, реальность и однозначность направленности.

Основной целью педагогических исследований в сфере физической культуры может быть:

- создание новых концепций в области физкультурного образования,
- разработка новых методик, технологий, содержания образования;
- путей и средств совершенствования управления учебно-воспитательным и учебно-тренировочными процессами;
- форм и методов работы детских и молодежных спортивных организаций;
- разработка новых теоретических и прикладных положений, которые

стимулируют развитие форм, методов и содержания образования в сфере физической культуры.

Следует отметить, что цель научно-педагогического исследования в работах студентов должна быть более узкой и конкретной, однако при этом она должна отражать определенную сторону педагогического процесса в сфере физической культуры. Иными словами, цель работы — это переформулированная проблема, заявленная в названии.

В нашем примере, исследуя умения учащихся самостоятельно выполнять физические упражнения, можно сформулировать цель: «Определить педагогические условия успешного формирования умений физического самосовершенствования».

Содержание научно-педагогического исследования должно полностью соответствовать поставленной цели, которая, в свою очередь, конкретизируется в основных задачах.

Определение задач исследования осуществляется для того, чтобы более конкретно и поэтапно реализовать цель научной работы. Следует помнить, что задачи исследования можно сформулировать только на основе теоретического и эмпирического (опытного) анализа педагогической проблемы, потому что без анализа объективной реальности нельзя переходить к проектированию новых моделей, систем, методик; совершенствовать содержание физического образования. Предварительный анализ научной литературы, изучение передового педагогического опыта позволяют исследователю наиболее правильно сформулировать основные задачи предстоящей работы.

В педагогических исследованиях процессов и явлений физического образования это могут быть:

- решение теоретических вопросов, входящих в проблему исследования (введение в научный оборот и изучение новых понятий;
- раскрытие их сущности и содержания;
- разработка критериев и показателей эффективности учебно-

воспитательного и учебно-тренировочного процессов;

- обоснование условий и факторов применения тех или иных методов и методик и т.д.);
- выявление тенденций, средств и методов совершенствования образовательного процесса в сфере физической культуры;
- экспериментальное изучение прикладных особенностей и основ решения исследуемых вопросов;
- выявление их типичных компонентов и состояний;
- обоснование системы педагогических мер, необходимых для решения прикладных задач обучения, воспитания и развития личности с использованием ценностей физической культуры;
- экспериментальная проверка разработанных систем;
- подготовка методических рекомендаций для тех, кто будет использовать результаты педагогических исследований в сфере физической культуры на практике.

Отметим, что задач ставится несколько (для студенческих работ достаточно 2 — 3). Каждая из них должна обладать четкой формулировкой и отражать основную идею работы, раскрывать ту сторону темы, которая будет изучаться.

Определяя оптимальное число задач, следует учитывать их взаимосвязь. Иногда невозможно решить одну задачу, не решив предварительно другую.

Например, нельзя определить влияние различных методов тренировки на юных гимнастов, не изучив изначально возрастные особенности их развития. В некоторых случаях решение какой-либо одной задачи без решения другой приводит к незавершенности всего исследования и невозможности применения его результатов в педагогической практике.

Например, если доказана необходимость развития общей выносливости у учащихся старших классов для повышения уровня их здоровья, но одновременно не определены примерный перечень средств, их объем и место

в системе (или процессе) уроков, исследование нельзя считать завершенным.

Таким образом, исследователю следует обратить внимание на то, чтобы задачи работы были взаимосвязаны между собой и соизмеримы по своей значимости.

Используя вышеприведенный пример, можно поставить следующие задачи исследования:

1. Раскрыть сущность, содержание и структуру готовности учащихся самостоятельно выполнять физические упражнения.
2. Выявить и экспериментально обосновать педагогические условия, обеспечивающие процесс обучения учащихся приемам самоконтроля.
3. Опираясь на результаты исследования, разработать практические рекомендации по совершенствованию процесса формирования готовности учащихся самостоятельно выполнять физические упражнения.

Как видно из текста, автор поставил перед собой три реальные задачи, которые связаны между собой и последовательно реализуются. Он теоретически обосновывает основные компоненты готовности учащихся самостоятельно выполнять физические упражнения, проверяет теоретические положения экспериментально и на основе теоретических положений и экспериментальных данных готовит практические рекомендации для практикующих учителей физической культуры. Следует отметить, что каждая поставленная задача должна быть решена и найти свое отражение в одном или нескольких выводах.

Одним из важных компонентов исследовательских работ является гипотеза. Гипотеза есть предположение о существовании какого-либо явления, причинах возникновения и закономерностях его развития. В словарях понятие «гипотеза» определяется как «научное предположение, выдвигаемое для объяснения каких-либо явлений; вообще - предположение, требующее подтверждения».

Разработка гипотезы в научных работах имеет важное значение в определении методологии всего исследования.

Методологическая роль гипотезы проявляется в том, что она:

- позволяет найти выход теории в практику, так как именно на ее основе организуются исследования и появляются новые научные факты;
- помогает отобрать круг факторов, которые необходимы для решения исследуемой проблемы;
- формирует предмет конкретного исследования;
- определяет путь, следуя которым можно будет организовать научный поиск;
- позволяет «не утонуть» в обилии полученных фактов; не увлекаться появляющимися побочными фактами.

Базой формирования гипотезы являются: общие представления, обобщение опыта; анализ теоретических исследований; здравый смысл, умозаключения, аналогия.

Гипотеза, как рабочее предположение о путях достижения цели познания, выступает в двух видах: как описательная и объяснительная.

Описательная гипотеза предполагает описание причин и возможных следствий изучаемых явлений, например: «Эффективность совершенствования умений самостоятельно выполнять физические упражнения может быть существенно повышена, если в учебно-тренировочном процессе школьников будут целенаправленно использоваться индивидуальные карточки домашних заданий».

Описательная гипотеза может определяться по схеме: эффективность совершенствования того или иного вида педагогической деятельности может быть повышена, если будет сделано то-то и то-то.

В объяснительной гипотезе дается пояснение возможных следствий из определенных причин, а также характеризуются условия, при которых эти следствия обязательно будут реализованы. Объяснительная гипотеза строится на предположении: если сделать то-то, то такие-то изменения произойдут в изучаемом объекте.

Например: «Если на начальном этапе обучения двигательным

действиям использовать вспомогательные тренажерные устройства, то можно быстрее и успешнее сформировать двигательные представления о разучиваемом действии».

Однако следует отметить, что гипотезу не обязательно разрабатывать для всех научно-исследовательских работ. Мы полагаем, что можно обойтись без гипотезы при историко-педагогических исследованиях, при проверке или сравнительном анализе двух или более вариантов методик обучения (т.е. где речь идет о сравнении полученных данных исходя из вариативного подхода). Для обоснованного выдвижения научной гипотезы необходимо соблюдать ряд правил-требований:

1. Рабочая гипотеза не должна противоречить ранее установленным научным фактам. Если же исследователь разработал предположение, не укладывающееся в трактовку существующих данных, то, во-первых, гипотеза будет действительна только при доказательстве ее новыми фактами (в соответствии с первым положением), во-вторых, опровергаемым фактам должно быть найдено объяснение: то ли ранее материал собирался менее совершенными методами, то ли ранее полученные данные были собраны на другом контингенте занимающихся, при изучении, например, других двигательных действий.

2. Гипотеза должна отличаться простотой. Простота гипотезы относительна, поскольку относительна простота самих объясняемых явлений. Например, простота построения гипотезы о влиянии числа уроков физической культуры на уровень физической подготовленности школьников является лишь внешней. На самом деле эта гипотеза выходит за рамки только педагогических и медико-биологических проблем и затрагивает область социальных и экономических отношений.

3. Гипотеза должна быть проверяема. Каждая рабочая гипотеза в педагогическом исследовании должна допускать возможность прямой и косвенной проверки.

4. Содержание гипотезы не должно включать тех понятий, которые не

имеют теоретического и экспериментального обоснования, то есть понятий, которые сами могут стать предметом исследования.

5. Гипотеза должна отличаться истинностью и достоверностью. В гипотезе предположение опирается на определенную совокупность достоверных утверждений. Если этого нет, то гипотеза теряет познавательную ценность.

Процесс формирования гипотезы можно условно разделить на несколько этапов:

- сбор информации по изучаемой проблеме;
- формирование гипотезы научного исследования;
- группировка и уточнение гипотезы;
- заключительный вывод о гипотезе исследования.

Гипотеза спонтанно включает в себя новизну исследования и его практическую значимость, то есть то, что нуждается в защите со стороны исследователя.

Определением практической значимости в основном завершается методологическое обоснование исследования. Важнейшим требованием к практической значимости проведенного исследования является возможность использования полученных данных (результатов) для решения конкретных задач образования в сфере физической культуры.

Практическая значимость может состоять: в разработке рекомендаций и методических указаний учителям физической культуры и тренерам по видам спорта; новых технологий проведения и построения уроков физической культуры; комплексов специальных упражнений или тренажерных устройств и т.п.

В заключение следует особо подчеркнуть главное - качественная разработка методологического аппарата исследования (название работы, объект и предмет исследования, его цель, задачи и т.д.) - залог его логичности и стройности. Именно поэтому следует, возможно, тщательнее подходить к определению методологических характеристик

исследовательской работы.

Вопросы для самопроверки

1. Что является исходным действием педагогического исследования.
2. Что можно отнести к числу основных вопросов в исследованиях в сфере физической культуры и спорта.
3. В чем заключается проблемность темы исследования.
4. Что является предметом исследования.
5. Что может быть целью исследования.
6. Определите задачи исследования.
7. Что такое гипотеза исследования и как ее сформулировать.

СТРУКТУРА НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЕГО ЭТАПОВ

Познание человека и его деятельности в сфере физической культуры и спорта, эффективность соответствующего научного поиска обусловливается оптимальной последовательностью исследовательских шагов, которые должны привести к истинным результатам, т.е. логикой исследования.

Как известно, общая логика познания характеризуется диалектическим движением мысли «от живого созерцания к абстрактному мышлению и от него к практике». Соответственно логика педагогического исследования приобретает следующие методологические очертания и последовательность: всестороннее познание объекта (предмета) исследования «на сегодняшний день» (констатация текущего состояния и выявление необходимости педагогического вмешательства); выявление и подбор дидактического обеспечения, способствующего разрешению показанного противоречия, и экспериментальное его апробирование; разработка и внедрение программно-содержательного обеспечения в образовательный процесс, оценка эффективности педагогического воздействия на объект (предмет) исследования.

Более детально логика исследования отражается в конкретных, последовательных, взаимосвязанных этапах.

- Анализ состояния вопроса по данным литературы и педагогического опыта.
- Выявление проблемы, определение темы исследования.
- Определение цели исследования, его объекта и предмета, конкретизация задач.
- Разработка рабочей гипотезы.
- Разработка экспериментальной модели педагогических воздействий и ее программно-содержательного обеспечения, обоснование комплекса

условий, при которых реализация модели окажется наиболее эффективной.

- Подготовка эксперимента (подбор испытуемых, выбор и освоение методов исследования, подготовка помощников, заготовка документов).
- Проведение эксперимента (организация условий, сбор материала, обработка результатов исследования).
- Анализ и оценка эффективности педагогических воздействий (результатов педагогического эксперимента).
- Оформление материалов исследования (статьи, курсовые и дипломные работы, диссертации).
- Внедрение в практику (выступления с докладами, разработка методических рекомендаций и указаний).

Вышеперечисленные этапы можно сгруппировать в три крупных блока:

I. Постановочный (аналитический) - 1-4-й этапы.

Основным результатом данной стадии исследования является выявление противоречий между существующей практикой и необходимостью ее совершенствования, между наличным уровнем знаний и их отсутствием или недостаточностью в изучаемой области действительности - т.е. постановка проблемы.

II. Прогностически-экспериментальный (собственно-исследовательский) - 5-8-й этапы.

Основным результатом данной стадии исследования является проверка на практике эффективности разработанного экспериментального фактора.

III. Оформительско-внедренческий - 9-10-й этапы.

Основная задача данной стадии исследования — аргументированная защита полученных результатов и их внедрение в практику физкультурно-спортивной деятельности.

Научное исследование в педагогических вузах, в том числе и физкультурного профиля, выполняется в виде выпускной квалификационной (дипломной) работы.

Выпускная квалификационная (дипломная) работа, предполагает

следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основное содержание работы, состоящее обычно из двух или трех глав, представленных каждая не менее чем двумя параграфами;
- выводы;
- практические рекомендации;
- список использованной литературы;
- приложения (при необходимости).

Примерный объем дипломной работы должен составлять 45 - 65 машинописных страниц.

На титульном листе указываются:

- министерство или федеральное агентство, которому подчинено образовательное учреждение,
- название вуза, в котором выполнялась дипломная работа, а также факультета и выпускающей кафедры;
- фамилия, имя и отчество автора (полностью);
- полное название квалификационной работы;
- фамилия, инициалы, ученое звание и ученая степень руководителя;
- место и год выполнения работы.

Оглавление (содержание) дипломной работы помещается сразу после титульного листа на 2 странице и показывает ее структуру по главам и параграфам, против названия которых проставляется номер страницы, с которой начинается текст соответствующего раздела работы.

Названия глав и параграфов должны точно и в той же последовательности повторяться в тексте.

Введение содержит четкое и краткое обоснование актуальности темы квалификационной работы, формулировку цели и задач исследования, выдвигаемой гипотезы,

Во введении характеризуется состояние проблемы (на основе критического анализа литературы и изучения практики).

Тем не менее, введение содержит достаточно строгую иерархичность расположения основного методологического аппарата исследования.

Рекомендуется следующая последовательность изложения:

- актуальность (объем около 1,2-2,0 машинописных страниц);
- цель работы;
- основные задачи
- ее объект и предмет, гипотеза;
- научная новизна;
- практическая значимость исследования.

Объем введения обычно составляет 3 – 4 страницы.

В первой главе – обзор литературы - описывается, как правило, состояние проблемы в теории и практике; излагаются теоретические основы и краткая история поставленной проблемы.

Важно, однако, тексту первой главы придать определенную логику, сущность которой заключается в последовательности изложения материала в содержании параграфов.

Изначально следует обратиться (в содержании первого параграфа I главы) к тем основным предпосылкам, которые обуславливают постановку и решение проблемы (вопроса) исследования. Сделать это целесообразно с позиций культурологического, личностного и деятельностного подходов.

Эти подходы раскрывают соответственно физическую культуру и ее ценности как часть культуры общества и личности; что только с усвоением ценностей культуры (в том числе и физической) можно прогнозировать становление личности и ее важнейших культурологических характеристик; что на этом пути физкультурно-спортивной деятельности принадлежит одна из ведущих ролей. Тем не менее, столь широко представленные подходы вполне укладываются в поле практики любого исследования в сфере физической культуры (образовательного процесса, процесса спортивной

подготовки и т.д.).

Далее важно осуществить изложение материала, непосредственно касающегося объекта и предмета исследования. Иными словами, следует показать текущее состояние вопроса, преломляя содержание излагаемого в литературе с объектом и предметом собственного исследования.

Более конкретным и максимально приближенным к гипотезе исследования представляется содержание последующего (последующих) параграфа первой главы. И коль скоро гипотеза раскрывает те условия, реализация которых приведет к достижению цели и задач исследования, то содержание материала и должно быть посвящено тому, как эти условия «выглядят» в настоящее время в литературе.

Таким образом, все содержание первой главы посвящено, во-первых, анализу литературных данных в отношении проблемы (вопроса) исследования и, во-вторых, вскрытию основных противоречий (несоответствий) текущего состояния вопроса требованиям (потребностям) практики (социальной, личностной).

К вышеизложенному материалу добавим, что объем материала первой главы должен составлять примерно 20 – 25 страниц машинописи.

Вторая глава отражает материал, методику проведения и организацию исследования.

Вторую главу также следует представить тремя разделами (параграфами).

Первый и второй разделы посвящены обоснованию материала и группы методов исследования и, самое главное, их конкретному описанию (подробное описание частных методов регистрации различных состояний человека, измерений и т.д.). Необходимо показать значение констатирующего и формирующего педагогического экспериментов в реализации цели и задач исследования (т.е. представить, какие задачи разрешены с их использованием; на что они направлены).

Третий раздел главы необходимо посвятить, возможно, более полному

(в рамках установленных объемов второй главы около 3 - 6 страниц) описанию конкретных мер педагогического воздействия, обуславливающих достижение поставленной перед исследованием цели.

Как правило, в этом разделе дается программно-содержательное обеспечение формирующего эксперимента.

Существенно также и то, что в полном объеме этот материал не может быть включен в основной текст выпускной квалификационной работы. В этой связи необходимо показать суть формирующих воздействий, тогда как детальное изложение программно-содержательного обеспечения можно представить в приложении.

Завершает вторую главу материал, относящийся к организации исследования. В нем необходимо отразить состав участников эксперимента (их возраст, пол, уровень подготовленности и т.д.), количество опытных и контрольных групп; как проходил (в организационном смысле) констатирующий и формирующий эксперимент (где был организован, кто проводил и т.д.).

Безусловно, изложение содержания второй главы подчинено логике, которая обусловлена спецификой исследования.

В третьей главе описываются полученные результаты; дается их возможно всесторонний и объективный анализ; делаются обобщения. В тексте третьей главы обычно помещают необходимый табличный и иллюстративный (рисунки, схемы) материал (при необходимости часть материала выносится в приложения). Объем материала в третьей главе около 40 – 50% всей выпускной квалификационной работы.

При изложении материала третьей главы следует ориентировать ее содержание на полное соответствие теме исследования, гипотезе и задачам; результаты исследования должны подтверждать их. Вполне естественно при этом, что в содержании должен быть представлен фактологический материал, полученный автором и проиллюстрированный цифровыми данными.

Важным представляется освещение в этой главе основных условий (их

комплекса), способствующих разрешению цели исследования. Выгодно отличит работу и сопоставление результатов с уже имеющимися в литературе; попытка увидеть в своей работе отличия от «традиционности» и новизну исследования.

В конце работы формулируются основные выводы (они должны отражать поставленные в работе задачи), в которых резюмируются результаты проведенного исследования. Выводы необходимо строить так, чтобы все атрибуты исследования (актуальность, объект, предмет, гипотеза и др.) не противоречили друг другу, а уточняли и помогали бы осмыслить процессы проведенного исследования. Важнейшее требование к выводам — их краткость, обстоятельность и утверждающий характер.

Выводов не может быть много; оптимальное их количество в квалификационной работе — 3—4.

Упрощенная схема представления выводов такова.

Как правило, первый вывод отражает актуальность исследования, показывает (с опорой на некоторые данные первой главы), сколь значимо предпринятое исследование для социальной теории и практики.

Второй вывод (точнее, вторая часть выводов), возможно, утверждает то, за счет чего исследуемый вопрос может быть разрешен (т.е. за счет каких педагогических воздействий или педагогических условий). При обширности педагогических условий выводов, отражающих причины позитивных сдвигов, может быть два. Завершающая часть выводов содержит конкретный цифровой материал, подтверждающий гипотезу и достижение цели исследования.

Практические рекомендации должны отражать практическую значимость исследования. В случае их большого объема они могут быть оформлены в виде отдельной брошюры (например, пакет разработанных планов-конспектов Уроков с преимущественным использованием подвижных игр для эффективного формирования двигательных способностей учащихся).

В список литературы включаются все использованные автором дипломной работы литературные источники (не менее 50).

В приложениях приводится материал, который, по мнению автора, имеет второстепенное значение, мешает и загромождает восприятие основного текста.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите этапы исследования.
2. В какие блоки можно объединить этапы исследования.
3. Какие элементы должна содержать выпускная квалификационная работа.
4. Какие вопросы рассматриваются во введении.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследованиях по физическому воспитанию и спорту находят широкое применение различные методы и научного познания из других областей науки и техники. Это явление можно считать положительным, так как дает возможность изучить исследуемые вопросы комплексно, рассмотреть многообразие связей и отношений. В то же время обилие методов в какой-то мере затрудняет выбор методов, адекватных задачам исследования.

Основным ориентиром при выборе методов исследования должны служить его задачи. Именно задачи определяют способы их разрешения, а стало быть, и выбор соответствующих методов исследования.

В области физического воспитания и спорта, ведущими методами являются методы педагогических исследований, а другие методы рассматриваются в качестве подчиненных в решении педагогических закономерностей. В педагогических исследованиях физиологическое и психическое состояние воспитанников изучается в целях раскрытия закономерностей характера учебно-воспитательного процесса, объяснения эффективности педагогических воздействий, придания конкретности и достоверности результатам изучаемых педагогических явлений.

В практике теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры наибольшее распространение получили следующие методы исследования:

- изучение научно-методической литературы, документальных и архивных материалов;
- педагогические методы исследований с их разновидностями;
- методы математической статистики.

Рассмотрим их краткую характеристику.

Анализ научно-методической литературы

Подготовка выпускной квалификационной работы невозможна без

изучения специальной литературы. Изучение литературы должно начинаться в процессе выбора темы выпускной квалификационной работы.

По литературным источникам необходимо ясно представить все то, что имеет отношение к изучаемой проблеме: ее постановку, историю, степень разработанности, применяемые методы исследования и т. д. Особую направленность работа приобретает после выбора темы, определения цели и задач исследования. Анализ литературных источников требует знания определенных правил их поиска, соответствующей методики изучения и конспектирования.

Данный метод позволяет составить представление о состоянии исследуемого вопроса, сообщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, тренеров. По итогам изучения специальной научной литературы и собственно документальных источников формируется основной материал для аналитического обзора состояния исследуемой проблемы, где с возможно полным охватом исходных фактов и оценкой существующих точек зрения должна быть четко очерчена проблемная ситуация, побуждающая к исследованию.

Студенту по литературным источникам необходимо ясно себе представить все то, что имеет отношение к изучаемой проблеме: ее постановку, историю, степень разработанности, применяемые методы исследования и т.д.

Содержание избранной темы излагается в определенной логической последовательности соответственно плану. При этом источники литературы должны быть критически проанализированы, сопоставлены различные точки зрения авторов и сделаны на основе этого собственные обобщения, суждения и т.д.

При анализе литературных данных нужно излагать не только доводы авторов, и подкреплять или, наоборот опровергать рассматриваемые положения, высказывания других авторов. Желательно отметить также те вопросы, проблемы, которые еще недостаточно изучены и не нашли

широкого освещения в научно-методической литературе.

При работе с литературой следует учесть, что материалы журналов и сборников содержат более свежие данные, чем книги и монографии, так как последние долго готовятся и издаются. В то же время в монографиях и книгах материал излагается более подробно.

Изучение литературы необходимо для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических, позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы. Всегда важно выявить, насколько и как эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований. При этом определяется то, какие стороны уже достаточно хорошо разработаны, по каким вопросам ведутся научные споры, сталкиваются разные научные концепции и идеи, что уже устарело, какие вопросы не решены, и на основе этого определяется область своего исследования.

Помощь в поиске информации при подготовке выпускной квалификационной работы может оказать доступ к каталогам Российской государственной библиотеки, который можно получить по адресу <http://www.rsl.ru>.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными. В области физического воспитания и спорта целью проведения педагогического наблюдения является изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса.

Объектами наблюдений могут быть как отдельные учащиеся, спортсмены, тренеры и преподаватели, так и различные классы в школе, группы спортсменов различной подготовленности (новички, разрядники, сборные коллективов), разного возраста и пола, а также условия занятий (в

зале или на воздухе), сроки занятий (продолжительность, периоды тренировочного процесса) и т.д.

Педагогические наблюдения представляют собой планомерный анализ и оценку методов организации учебно-тренировочного процесса, урока физической культуры, тренировочных занятий, спортивных состязаний или их фрагментов.

Объектами педагогических наблюдений могут быть лишь те стороны процесса физического воспитания, которые можно фиксировать не нарушая хода педагогического процесса. Педагогические наблюдения являются объективными, когда предметом служит четко выраженный факт.

Для проведения педагогических наблюдений используются следующие методики:

1. Протоколирование:

- а) словесное описание;
 - б) графическая фиксация с использованием различных условных обозначений и систем изображения физических упражнений (схем, рисунков);

- в) стенографирование;

2. Фотографирование;

3. Видеосъемка;

4. Звукозапись.

Стороны педагогического процесса, которые скрыты от взгляда исследователя, не могут быть изучены посредством педагогического наблюдения. Когда при визуальной оценке возможны расхождения во взглядах, педагогические наблюдения перестают быть объективными.

Так, недопустимо оценивать «на глаз» величину углов, ритм движения, величину мышечных усилий и т. д. В этих случаях следует использовать приемы объективной регистрации - видеосъемку.

Прежде чем начать педагогические наблюдения, исследователь должен: сформулировать задачи; решить, какие стороны педагогического

процесса будут изучаться; определить методы фиксации полученных данных и организацию проведения наблюдения; определить методы статистического анализа собранного материала.

Эффективность педагогических наблюдений повышается благодаря предварительной подготовке схемы наблюдения, протоколов, форма и содержание которых отвечают задачам исследования.

При проведении педагогических исследований могут использоваться различные виды наблюдений. По типу связи исследователя с объектом изучения выделяют: непосредственные, опосредованные, открытые и скрытые наблюдения.

По признаку времени и пространства выделяют: непрерывные и дискретные (прерывистые), монографические и узкоспециальные наблюдения.

Непосредственным считается такое наблюдение, когда исследователь сам является наблюдателем происходящего педагогического явления. При этом может выступать в роли нейтрального лица по отношению к педагогическому процессу, является его участником, руководителем или организатором. Наиболее доступным и чаще всего применяемым на практике является такое наблюдение, когда исследователь наблюдает со стороны, не принимая личного участия в занятиях, являясь лишь свидетелем происходящего.

Опыт показывает, что подавляющее большинство педагогов и занимающихся не остается безразличным к присутствию посторонних, к фактам наблюдения за их занятиями. Частые посещения занятий посторонними становятся для занимающихся делом привычным и они начинают проявлять на это все менее заметную реакцию. Влияние постороннего на работу учителя, тренера-преподавателя, инструктора зависит от того, кто и с какой целью присутствует на занятиях. Поэтому немаловажную роль играет умение исследователя расположить педагога к себе, вызвать доброжелательное отношение занимающихся к присутствию на занятиях.

Непосредственные наблюдения, проводимые «изнутри», т. е. когда исследователь является участником учебно-тренировочного процесса, ограничивает возможности проведения подобных наблюдений, так как требуют от исследователя определенной физической и технической подготовки, соответствия его возраста возрасту испытуемых и т. п.

Зачастую в практике проведения научно-исследовательских работ исследователь сам выступает в роли тренера-преподавателя, инструктора, где проводится наблюдение. Такая позиция создает наиболее благоприятные возможности для наблюдений. Положение руководителя, организатора позволяет управлять учебно-тренировочным процессом, направлять его ход по намеченному плану, воздавать преднамеренно необходимые ситуаций. Несмотря на ряд положительных аспектов в проведении непосредственных наблюдений, у исследователя не всегда имеются возможности для сбора необходимого количества фактического материала. Поэтому материал личных наблюдений, в данном случае, дополняется, корректируется опосредованными (косвенными) наблюдениями, к проведению которых привлекаются другие лица. Методика проведения косвенных наблюдений должна быть заблаговременно отработана теми, кто их будет вести.

Непосредственное и опосредованное наблюдение по форме может быть открытым или скрытым.

Открытыми считаются такие наблюдения, при которых занимающиеся и педагоги знают, что за ними ведется наблюдение. При проведении скрытого наблюдения предполагается, что ни занимающиеся, ни педагог об этом не знают. По этой причине скрытое наблюдение, с точки зрения получения более достоверных фактов, имеет большое преимущество, так как поведение занимающихся и педагога в данном случае остается естественным.

Одним из основных условий организации скрытого наблюдения является односторонность, т. е. исследователь видит и слышит испытуемых, а они его нет. При проведении скрытого наблюдения с успехом можно использовать технические средства, такие как фото-, видео- камеры, скрытую

аудиозапись и т. п.

По времени проведения любые наблюдения могут подразделиться на непрерывные и дискретные (прерывистые). Наблюдение считается непрерывным, если оно отражает явление в законченном виде, т. е. если просматривается его начало, развитие и завершение.

По длительности такие наблюдения могут оказаться самыми различными: продолжаться в течение нескольких секунд, минут или даже месяцев, а может и лет. Продолжительность наблюдений в этом случае зависит от задач исследований и от того педагогического явления, за которым ведется наблюдение.

Вести непрерывное наблюдение становится невозможно, когда его предметом является процесс, границы начала и завершения которого значительно удалены во времени. За такими процессами целесообразнее проводить дискретное (прерывистое) наблюдение. Оно характеризуется тем, что в процессе его проведения изучается не все педагогическое явление в целом, а лишь его главные этапы. Несмотря на то, что в данном случае не удастся проследить за динамикой непрерывного процесса, увидеть многие его детали, знание начальных и конечных признаков позволяет понять общую закономерность, общий ход развития явления, его характер.

Монографическое наблюдение охватывает сразу несколько в разной степени взаимосвязанных явлений, составляющих в сумме одно из определяющих направлений.

При монографическом наблюдении представляется возможность проследить за развитием целого ряда явлений, установить их отношение и характер взаимного воздействия на основной исследуемый процесс. Поэтому такие наблюдения ведутся по многим показателям, охватывают большое количество исследуемых, а стало быть, и наблюдателей.

Такие наблюдения могут применяться как в изучении долговременных, так и кратковременных педагогических явлений (например, анализ урочного занятия группой студентов, где каждый из них ведет наблюдение за

определенным явлением).

Узкоспециальное наблюдение вычленяет одно явление в его собственных границах. Такое наблюдение обеспечивает более глубокое, хотя и локальное изучение педагогического явления, поэтому узкоспециальное наблюдение более доступно для индивидуальных исследований. Однако при оценке результатов таких наблюдений не надо забывать о связи изучаемых явлений с другими, не рассматривать их изолированно,

Беседа, интервью и анкетирование

В физкультурно-педагогических исследованиях в психологии и социологии широко распространены методы, которые в наиболее общем смысле слова можно назвать опросом. В зависимости от методики проведения опроса можно выделить беседу, интервью и анкетирование.

Беседа применяется как самостоятельный метод или как дополнительный метод в целях получения необходимой информации или разъяснении по поводу того, что не было достаточно ясным при наблюдении.

Беседа также как и наблюдение проводится по заранее намеченному с выделением вопросов, подлежащих выяснению.

Беседа ведется в свободной форме без записи ответов собеседника. Во избежание преднамеренного искажения ответов участники не должны догадываться об истинных целях исследования. Для беседы важно создать атмосферу непринужденности и взаимного доверия, соблюдать при этом педагогический такт. Поэтому благоприятной обстановкой является привычная и естественная среда: спортзал, стадион, бассейн и т.п.

Готовясь к беседе, нужно определить способ фиксирования ее результатов. Эффективность беседы во многом зависит от опыта исследователя, степени его педагогической и особенно психологической подготовки, уровня теоретических знаний, от искусства ведения беседы и личной привлекательности.

Разновидностью беседы является интервьюирование, принесенное в область педагогических исследований из социологии. Интервью - это метод

получения информации путем устных ответов респондентов, В отличие от беседы, где и респонденты, и исследователь выступают активными сторонниками, при интервьюировании вопросы, построенные в определенной последовательности, задает только исследователь, а респонденты отвечают на них. Ответы могут записываться открыто по мере их получения от респондентов.

Наиболее распространенной формой опроса является анкетирование. Проведение анкетирования предусматривает получение информации от респондентов путем письменного ответа на систему стандартизированных вопросов и заблаговременно подготовленных анкет. В отличие от беседы, в анкете существует жесткая конструкция. Для проведения анкетирования не обязателен личный контакт исследователя с респондентами, так как анкеты можно рассылать по почте или раздавать с помощью других лиц. Одним из преимуществ анкетирования перед беседой является возможность охвата опросом сразу всех опрашиваемых, все зависит от количества подготовленных бланков анкет. К тому же результаты анкетирования более удобно подвергать анализу методами математической статистики. Структура и характер анкет определяются содержанием и формой вопросов. Поэтому основной трудностью в построении любой анкеты является методика подбора вопросов и их формулировки. Необходимо, чтобы вопросы были понятными, однозначными, краткими, ясными и объективными.

В проведении анкетного опроса целесообразно соблюдать следующие правила:

опрашиваемым необходимо разъяснить цели опроса и его фактическое значение;

необходимо сохранить возможность анонимных ответов, т. е. не указывать фамилию и другие данные, если этого не требуют задачи исследования;

- помимо кратких ответов на уже сформулированные в анкете вопросы, опрашиваемые должны иметь возможность вписывать

дополнительные данные и сведения;

- количество вопросов в анкете должно быть не очень большим.

Вопросы анкеты классифицируются прежде всего по содержанию. Различают открытые, закрытые и полузакрытые вопросы.

Открытые вопросы предназначены для определения области исследования т.к. ответ в свободной форме позволяет выявить доминанту.

В закрытом вопросе все варианты ответов (подсказок) заранее предусмотрены. Схемы ответов в закрытом вопросе максимально полно соответствуют потенциальному разнообразию возможных мнений (что предполагает проведение тщательного предварительного исследования).

Постановка закрытых вопросов предполагает соблюдение следующих требований:

- максимально предусмотреть возможные варианты ответов. Обязательно отвести место для комментариев, уточнений и других вариантов ответа;

- формулируя варианты ответа, соблюдать следующее:

а) наименее вероятные варианты ответа должны располагаться в начале всего перечня ответов, т. к. респондент, отвечая на вопрос, чаще всего выбирает первые подсказки;

б) подсказки должны быть равной длины, т. к. чем длиннее подсказка, тем меньше вероятность ее выбора;

в) все варианты ответа должны быть на одном уровне конкретности, т. к. чем более общий (абстрактный) характер имеет подсказка, тем меньше вероятность ее выбора;

г) все возможные варианты ответа должны быть расположены на одной странице;

- нельзя комбинировать несколько идей в одной фразе. Следует перечислить эти признаки и оценить их по шкале интенсивности, сравнив их между собой, т. е. присвоить им ранги;

- нельзя печатать всю серию положительных подсказок (вариантов

ответа) подряд, а следом отрицательные или наоборот. В этом случае навязывается именно самой последовательностью предлагаемых вариантов ответа;

- не следует делать большого списка вариантов ответов (подсказок) - опрашиваемые устают его читать, начинает действовать сила инерции в ответах. Список вариантов ответа следует разделить на три блока с разной последовательностью;

- необходимо разнообразие вопросов для устранения эффекта монотонности;

- если цель опроса - выявить доминанту мнения, то следует ограничить количество вариантов ответа (подсказок);

- важную роль в опросе выполняет вариант - уклониться от ответ (например, «трудно сказать»). Это побуждает к более добросовестной работе респондента.

Учитывая форму, вопросы бывают: прямые, косвенные, личные, безличные, контрольные.

Прямой вариант вопроса предусматривает ответ, который следует понимать в том же смысле, как его понимает и опрашиваемый. Косвенный предполагает расшифровку в ином, скрытом от респондента смысле.

Личные и безличные вопросы. Личные - опрашиваемый отвечает так, как он поступает или думает. Безличные вопросы имеют косвенный характер (как поступают или думают другие). Личная и безличная формы постановки вопроса позволяют определить степень заинтересованности опрашиваемого в предмете исследования.

Контрольные вопросы уточняют или дополняют сведения, указывают на добросовестность респондента.

Основной и контрольный вопросы должны быть размещены так чтобы опрашиваемый не улавливал прямой связи между ними. Поэтому они размещаются в различных блоках анкеты.

Педагогический эксперимент

Это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение. Педагогическая наука широко использует эксперимент. Проведение педагогического эксперимента представляет большую сложность, и, что особенно существенно, его содержание, используемые методы ни в коем случае не должны противоречить общим принципам. Каковы бы ни были результаты эксперимента, знания занимающихся, приобретаемые навыки и умения, уровень здоровья не должны в итоге исследований снижаться или ухудшаться. Поэтому одним из основных мотивов педагогического эксперимента всегда является введение каких-то усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающий его качество.

Влияние экспериментальной методики определяется с помощью контрольных испытаний, регистрации техники выполнения упражнений, физиологических методов. Эксперимент строится по следующей схеме:

1. Начальное исследование
2. Проведение занятий
3. Промежуточное исследование
4. Проведение занятий
5. Конечное исследование

Допускается проведение экспериментально-исследовательской работы без промежуточных исследований.

Хронометрирование и хронографирование

Основное содержание хронометрирования - определение времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий. Графически изображение распределения времени называется хронографированием.

Хронометрирование проводится для определения времени выполнения одного какого-либо действия; времени выполнения двигательного действия, являющегося частью занятия; времени всего действия в целом.

Хронометрирование используется как самостоятельный метод исследования, а также как дополняющий другие методы (в педагогическом эксперименте, выявляющим сравнительную эффективность двух или нескольких методик обучения какому-либо двигательному действию, хронометрирование указывает на время, которое затрачивается каждой из групп для освоения двигательного действия).

Как и любое другое педагогическое наблюдение хронометрирование требует от исследователя предварительной подготовки. Автору работы следует определить цель и задачи, которые будут решены при помощи хронометрирования, обосновать методику хронометрирования и продумать его организационную часть.

Измерение и фиксация времени производится, как правило, с помощью секундомера.

Контрольные испытания (тестирование)

Успешное решение задач физического воспитания и спортивной тренировки во многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного педагогического контроля подготовленности занимающихся.

Широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных упражнений. Тестирование позволяет преподавателям, инструкторам, тренерам и научным работникам определить состояние тренированности занимающихся, уровень развития физических качеств и других показателей, способствует в конечном итоге судить об эффективности учебно-тренировочного или учебно-воспитательного процесса. С помощью тестирования можно решить следующие задачи:

- выявить общую тренированность с помощью комплексных методов

тестирования, которые включают оценку функционального состояния, антропометрические измерения и т. д.;

- выявить специальную тренированность спортсмена с помощью комплексных методов тестирования, включающих: оценку уровня развития двигательных качеств; психологических свойств личности; степени овладения техническими и тактическими навыками;

- выявить динамику развития спортивных результатов в процессе многолетней тренировки;

- проверить теоретические положения на практике или подтвердить совпадение выдвинутых теоретических положений с практикой;

- установить контрольные нормативы для различных этапов и периодов учебно-тренировочного процесса;

- разработать контрольные нормативы по отдельным видам спорта и для спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

В зависимости от того, какую задачу предполагается решить с помощью тестов, можно различить следующие их разновидности:

- тесты для исследования двигательной работоспособности;
- тесты для исследования физических качеств;
- тесты для определения технических и тактических навыков;
- тесты для определения психологической и морально-волевой подготовки;

- тесты для функционального исследования сердечнососудистой системы;

- антропометрические измерения для определения зависимости спортивных достижений от телосложения.

В исследовательских целях могут использоваться только точные надежные нормативы и тесты. При их выборе необходимо соблюдать определенные правила, игнорирование которых может привести к получению недостоверных результатов.

Тесты, прежде всего, характеризуются научной аутентичностью,

критерием которой являются валидность, надежность и объективность.

В качестве ведущего критерия аутентичности теста следует считать валидность (действительность, информативность), в то время как надежность и объективность нужно рассматривать в большей степени как дополнительные критерии. Тест может быть признан надежным, если при повторной проверке одной и той же группы, в которой во время перерыва между повторными обследованиями не произошли сдвиги по отношению к измеряемому параметру, получены одинаковые результаты. Объективность выражается в том, что получаются постоянные результаты при проведении тестирования различными экспериментаторами на других испытуемых той же спортивной квалификации.

С целью достижения надежности тестирование необходимо проводить дважды. Однако двойное тестирование не всегда возможно или его проведение может вызвать значительные затруднения. В этих случаях (при минимуме 20 испытуемых) разрешается применять метод неполного тестирования, когда первые десять рядов измерений используются в качестве первого теста, а вторая половина - в качестве второго. Возможно, также из одного ряда измерений получить два путем сопоставления четных номеров всего ряда с нечетными.

При проведении контрольных испытаний, если необходимо получить надежные результаты, объективно отражающие действительность, и следует соблюдать максимально возможную точность, аккуратность и тщательность. Поэтому исключительно важное значение имеет точное соблюдение методики тестирования.

Сдвиги в организме, обусловленные тренировкой, происходят постепенно. От тестирования к тестированию количественные значения показателей изменяются в небольших размерах. При небрежном выполнении теста ошибка в методике может стать больше, чем действительные сдвиги измеряемого признака, и результаты обследования в этом случае не будут отражать фактического состояния спортсмена.

В методике проведения тестирования следует руководствоваться следующими общими положениями:

- условия проведения тестирования должны быть одинаковыми для всех испытуемых (например, время дня, время приема пищи, объем нагрузок и т. п.);
- тесты должны быть доступны для технической и физической подготовленности обследуемых;
- в сравнительных исследованиях тесты должны характеризоваться индифферентностью (независимостью) по отношению к изучаемым педагогическим факторам;
- тест должен измеряться в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений и т. п.);
- желательно, чтобы тесты отличались простотой измерения и оценки, наглядностью результатов испытаний для обследуемых.

Как общую рекомендацию следует признать проведение тестирования в те сроки, которые зависят от целей исследования и задач учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Вопросы для самопроверки

1. Какие методы чаще всего используются в практике теории и методики физического воспитания и спорта.
2. Какие методики используются для проведения педагогических наблюдений.
3. Какие наблюдения считаются открытыми.
4. Какие правила целесообразно соблюдать при проведении анкетного опроса.
5. По какой схеме строится эксперимент.
6. Для чего проводится хронометрирование.
7. Какими положениями необходимо руководствоваться при проведении тестирования.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физическая культура и спорт, 1978. 223 с.
2. Введение в научное исследование по педагогике: Учеб. пособ. для студентов пед. ин-тов /Ю.К. Бабанский, В.И. Журавлев, В.К. Розов и др.; Под ред. В.И. Журавлева. М.: Просвещение, 1988. 239 с.
3. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ. культ. М.: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 264 с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 264 с.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.
7. Математико-статистический анализ количественных данных физкультурно-педагогических исследований средствами Microsoft Excel /Н. В. Астафьев, В. И. Михалев, Н. Г. Безмельницын. - Омск, 2004 - 70 с
8. Начинская СВ. Спортивная метрология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2005. 240 с.
9. Основы математической статистики: Учеб. пособ. для ин-тов физ. культ./Под общ. ред. В.С. Иванова. М: Физкультура и спорт, 1990. 176 с.
10. Основы математической статистики: Учеб. пособ. для ин-тов физ. культ./Под общ. ред. В.С. Иванова. М: Физкультура и спорт, 1990. 176 с.
11. Петров П.К. Современные информационные технологии в научно-исследовательской работе студентов факультетов физической культуры: Учеб. пособие. Москва-Ижевск: издательский дом Удмуртский университет, 2000. 128 с.

12. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 112 с.
13. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере /Под ред. М.П. Шестакова и Г. И. Попова: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 278 с.
14. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере /Под ред. М.П. Шестакова и Г. И. Попова: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 278 с.
15. Лакин Г.Ф. Биометрия: Учеб. пособ. Для биолог. Спец. вузов – 4-е изд. Перераб и доп. М.:Высш.шк.1990. 352 с.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Слушатель должен выполнить в реферативной форме задание одного из разделов

Раздел 1. «Выбор направления научного исследования и этапы научно-исследовательской работы»

Основная проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта: физическое воспитание всех категорий населения; оздоровительная и адаптивная физическая культура;

Отбор и ориентация в спорте, подготовка спортивного резерва;

Критерии правильности выбора темы исследования;

Постановка проблемы, формулировка названия. Разработка гипотезы, определение объекта, предмета и задач исследования, постановка цели;

Выбор методов исследования.

Раздел 2. «Поиск, накопление и обработка полученной информации в процессе научно-исследовательской деятельности»

Общая характеристика основных методов научных исследований в физической культуре и спорте;

Педагогическое наблюдение. Виды педагогических наблюдений, их достоинства и недостатки;

Беседа, интервью, анкетирование;

Методы исследования физического развития и физической подготовленности;

Применение методов математической статистики при обработке полученной информации.

Раздел 3. «Эксперимент. Виды, организация и методика проведения»

Сравнительный эксперимент и методика его проведения;

Перекрестный эксперимент и методика его проведения;

Констатирующий эксперимент и методика его проведения;

Преобразующий (формирующий) эксперимент и методика его проведения;

Другие виды эксперимента.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

Цель и задачи дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».

Характеристика научной деятельности.

Требования Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования. Квалификация – педагог по физической культуре к научно-методической подготовке выпускника.

Научное знание, научное исследование.

Взаимосвязь научной и методической деятельности.

Методика, методическая деятельность.

Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.

Ученые степени и ученые звания как факторы становления профессионализма высокого уровня.

Проблематика научных исследований по общим основам теории и методики физического воспитания.

Проблематика научных исследований по теории и методике спорта и спортивной подготовке.

Проблематика научных исследований по теории и методике оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Виды методических работ и их характеристика.

Электронные издания, требования к их подготовке.

Цель и задачи исследования.

Объект и предмет исследования.

Новизна и практическая значимость результатов исследования.

Наблюдение – как метод педагогических исследований.

Контрольные испытания и тесты в исследованиях.

Педагогический эксперимент – основной метод в исследованиях в области физической культуры и спорта. Виды педагогических

экспериментов.

Методика проведения педагогического эксперимента.

Требования к подготовке и защите курсовых и выпускных квалификационных работ.

Основные виды измерительных шкал и их особенности.

Изобретения и рационализаторские предложения.

Внедрение в практику результатов научной и методической работы.

Требования к оформлению таблиц в научных работах.

Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема).

План-проспект, аннотация и оглавление (содержание) научного, учебного издания.

Актуальность темы научной работы – основные критерии определения актуальности.

Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации).

Требования к тезисам доклада и научным статьям, представляемым к публикации.

Ссылки, цитаты, сноски.

Методика составления анкет, разновидности вопросов, требования к их составлению.

Методика определения Моды (M_o).

Методика определения медианы (M_d).

Методика определения среднего арифметического значения.

Расчет достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

Расчет коэффициента корреляции.

Расчет коэффициента ранговой корреляции.

Методика поиска в Internet.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

Вопросы к зачету формируются на основе примерных контрольных вопросов к разделам.

Цель и задачи дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».

Характеристика научной специальности – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Требования Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 033100 (050720.65) – «Физическая культура». Квалификация – педагог по физической культуре к научно-методической подготовке выпускника.

Научное знание, научное исследование.

Взаимосвязь учебной, научной и методической деятельности в процессе профессионального физкультурного образования.

Метод, методика и методология в физической культуре и спорте.

Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.

Проблематика научных исследований в физической культуре и спорте.

Виды методических работ и их характеристика.

Выбор темы исследования.

Формулирование цели задач и гипотезы исследования.

Объект и предмет исследования в физической культуре и спорте.

Общая характеристика современных педагогических методов исследования в области физической культуры и спорта.

Выбор методов исследования.

Планирование исследования в области физической культуры и спорта.

Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.

Методы изучения и обобщения опыта спортивной подготовки.

Методы исследования физической подготовленности в физической культуре и спорте.

Антропометрические исследования в физической культуре и спорте.

Педагогическое наблюдение в исследованиях по физической культуре и спорту.

Методика составления анкет, разновидности вопросов, требования к их составлению.

Контрольные испытания и тесты в исследованиях по физической культуре и спорту.

Хронометрирование. Оценка общей и моторной плотности занятия.

Педагогический эксперимент в физической культуре и спорте. Виды педагогических экспериментов.

Факторы, влияющие на эффективность учебно-воспитательного процесса в педагогическом эксперименте.

Методика проведения педагогического эксперимента.

Схема проведения параллельных экспериментов.

Доказательство гипотезы в последовательных экспериментах.

Методы математической статистики в исследованиях в области физической культуры и спорта.

Использование новых компьютерных технологий в научной деятельности.

Требования к подготовке и защите курсовых и выпускных квалификационных работ.

Новизна и практическая значимость результатов исследований.

Внедрение в практику результатов научной и методической работы.

Требования к оформлению таблиц в научных работах.

Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема).

План-проспект, аннотация и оглавление (содержание) научного,

учебного издания.

Актуальность темы научной работы – основные критерии определения актуальности.

Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и Учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации).

Требования к тезисам доклада и научным статьям, представляемым к публикации.

Внедрение в практику результатов научной, методической работы.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА НИР

Исследование уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста (на примере СОШ № ???)

Исследование уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста (на примере СОШ № ???)

Исследование уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста (на примере СОШ № ???).

Исследование уровня технической подготовленности по виду спорта (вид спорта по выбору: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, лыжные гонки, легкая атлетика, борьба и т.д.) у детей среднего школьного возраста (на примере СОШ № ???)

Исследование уровня технической подготовленности по виду спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, лыжные гонки, легкая атлетика, борьба и т.д.) у детей старшего школьного возраста (на примере СОШ № ???).

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста (на примере СОШ № ??? и СОШ №!!!!)

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста (на примере СОШ № ??? и СОШ №!!!!)

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста (на примере СОШ № ??? и СОШ №!!!!).

Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений аэробной направленности у детей младшего школьного возраста.

Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений аэробной направленности у детей среднего школьного возраста.

Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений аэробной направленности у детей

старшего школьного возраста.

Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений анаэробной направленности у детей среднего школьного возраста.

Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений анаэробной направленности у детей старшего школьного возраста.

Методика уроков физической культуры оздоровительной направленности для школьников младшего возраста.

Методика уроков физической культуры оздоровительной направленности для школьников среднего возраста.

Методика уроков физической культуры оздоровительной направленности для школьников старшего возраста.

Совершенствование технической подготовленности обучающихся (возраст) в секции (по виду спорта).

Воспитание физических качеств у школьников (возраст), занимающихся в секции (по виду спорта).

Динамика уровня физической подготовленности обучающихся 13-14 лет, занимающихся лыжными гонками.

Повышение функциональных возможностей обучающихся (возраст, пол) средствами физического воспитания.

Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся 14-15 лет в секции по волейболу.

Воспитание физических качеств у детей 9-10 лет, занимающихся в секции по борьбе.

Повышение функциональных возможностей детей младшего школьного возраста с использованием физических упражнений.

Совершенствование технической (тактической) подготовленности обучающихся 14-15 лет в секции по плаванию.

Влияние упражнений циклического характера на уровень общей

выносливости школьников старшего школьного возраста.

Воспитание скоростно-силовых качеств у обучающихся 15-16 в секции по борьбе.

Совершенствование технической подготовленности обучающихся 14-15 лет секции по футболу.

Совершенствование тактической подготовленности обучающихся 10-11 лет в секции по футболу.

Повышение функциональных возможностей детей старшего школьного возраста с использованием физических упражнений.

Мониторинг физической подготовленности занимающихся (возраст) в секции по легкой атлетике.

Формирование здорового образа жизни в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Совершенствование технической подготовленности обучающихся 15-16 лет в секции по лыжному спорту.

Повышение физической работоспособности обучающихся 12-13 лет, на занятиях фитнесом.

Воспитание выносливости у детей старшего школьного возраста занимающихся в секции по легкой атлетике.

Совершенствование технической (тактической) подготовленности обучающихся 16-17 лет в секции по баскетболу.

Повышения физической работоспособности школьников старшего школьного возраста средствами физического воспитания.

Обучение двигательным действиям детей младшего школьного возраста.

Воспитание скоростных качеств у обучающихся 8-9 лет средствами легкой атлетики.

Исследование динамики физической подготовленности на занятиях по волейболу у детей старшего школьного возраста.

Воспитание скоростных качеств в среднем школьном возрасте на

уроках физической культуры.

Формирование правильной осанки школьников среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Совершенствование тактической подготовленности обучающихся 14-15 лет в секции по лыжному спорту.

Воспитание гибкости у детей дошкольного возраста.

Совершенствования технической подготовленности обучающихся 9-10 лет в секции по футболу.

Повышение функциональных возможностей детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся (возраст) в секции легкой атлетике.

Воспитание физических качеств у обучающихся в секции по аэробике (возраст по выбору).

Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся (возраст) в секции по лыжной подготовке.

Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся (возраст) в секции настольного тенниса.

Воспитание физических качеств с использованием технических средств обучения на уроках физической культуры (возраст по выбору).

Совершенствование техники двигательного действия с использованием технических средств обучения на уроках физической культуры (возраст по выбору).

Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела.

Методика закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Роль науки в обществе, в сфере физической культуры и спорта.

Понятия объекта, предмета, цели и задач исследования.

Методология, методика, метод.

Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте.

Основные характерные признаки научного знания.

Научные исследования в области основ теории и методики физического воспитания.

Проблематика исследований в сфере оздоровительной физической культуры.

Научные исследования по теории и методике спортивной тренировки.

Планирование научного исследования. Схема и план исследования.

Основные источники информации по теме исследования.

Методы отбора и распределения испытуемых по группам.

Методика организации исследования.

Формы и рациональные приемы работы с литературными источниками, документами.

Особенности педагогических наблюдений.

Отличительные особенности беседы, интервью и анкетирования.

Методика составления анкет.

Физическое развитие, физическая подготовка и физическая подготовленность.

Методы оценки силовой, скоростной, скоростно-силовой подготовленности, уровня развития выносливости, гибкости. Оценка координационных способностей.

Комплексная оценка физической подготовленности.

Контрольные испытания в исследовании физической подготовленности.

Что такое педагогический эксперимент?

Понятие экспертной оценки.

Особенности анализа статистических материалов.

Виды научных и методических работ.

Требования к выполнению выпускной квалификационной работы.

Требования к оформлению рукописи.

Требования к иллюстрациям (таблица, график, рисунок, диаграмма, схема).

Оформление блока «Список литературы».

Рецензирование научной, методической работы.

Актуальность и новизна исследования.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

Виды научных и методических работ, требования к их содержанию.

Современные методы исследований в физической культуре и спорте.

Организация научно-исследовательской работы в физической культуре и спорте.

Методы сбора, обработки и систематизации фактического материала в исследованиях по физической культуре и спорту.

Педагогические наблюдения в физической культуре и спорте.

Методы исследования физической подготовленности в физической культуре и спорте.

Антропометрические исследования в физической культуре и спорте.

Комплексная оценка физической подготовленности в физической культуре и спорте.

Контрольные испытания и тесты в организации исследований в области физической культуры и спорта.

Педагогический эксперимент в физической культуре и спорте.

Методы математической статистики в исследованиях в области физической культуры и спорта.

Корреляционное исследование. Основные типы корреляционного исследования.

Оформление научной работы.

Внедрение в практику результатов научно-исследовательской и методической деятельности.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Роль науки в обществе, в сфере физической культуры и спорта.

Понятия объекта, предмета, цели и задач исследования.

Методология, методика, метод.

Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте.

Основные характерные признаки научного знания.

Научные исследования в области основ теории и методики физического воспитания.

Проблематика исследований в сфере оздоровительной физической культуры.

Научные исследования по теории и методике спортивной тренировки.

Планирование научного исследования. Схема и план исследования.

Основные источники информации по теме исследования.

Методы отбора и распределения испытуемых по группам.

Методика организации исследования.

Формы и рациональные приемы работы с литературными источниками, документами.

Особенности педагогических наблюдений.

Отличительные особенности беседы, интервью и анкетирования.

Методика составления анкет.

Физическое развитие, физическая подготовка и физическая подготовленность.

Методы оценки силовой, скоростной, скоростно-силовой подготовленности, уровня развития выносливости, гибкости. Оценка координационных способностей.

Комплексная оценка физической подготовленности.

Контрольные испытания в исследовании физической подготовленности.

Что такое педагогический эксперимент?

Понятие экспертной оценки.

Особенности анализа статистических материалов.

Виды научных и методических работ.

Требования к выполнению выпускной квалификационной работы.

Требования к оформлению рукописи.

Требования к иллюстрациям (таблица, график, рисунок, диаграмма, схема).

Оформление блока «Список литературы».

Рецензирование научной, методической работы.

Цель и задачи дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».

Характеристика научной специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Требования Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 033100 – «Физическая культура». Квалификация – педагог по физической культуре к научно-методической подготовке выпускника.

Научное знание, научное исследование.

Взаимосвязь учебной, научной и методической деятельности в процессе профессионального физкультурного образования.

Метод, методика и методология в физической культуре и спорте.

Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.

Проблематика научных исследований в физической культуре и спорте.

Виды методических работ и их характеристика.

Выбор темы исследования.

Формулирование цели задач и гипотезы исследования.

Объект и предмет исследования в физической культуре и спорте.

Общая характеристика современных педагогических методов исследования в области физической культуры и спорта.

Выбор методов исследования.

Планирование исследования в области физической культуры и спорта.

Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.

Методы изучения и обобщения опыта спортивной подготовки.

Методы исследования физической подготовленности в физической культуре и спорте.

Антропометрические исследования в физической культуре и спорте.

Педагогическое наблюдение в исследованиях по физической культуре и спорту.

Методика составления анкет, разновидности вопросов, требования к их составлению.

Контрольные испытания и тесты в исследованиях по физической культуре и спорту.

Хронометрирование. Оценка общей и моторной плотности занятия.

Педагогический эксперимент в физической культуре и спорте. Виды педагогических экспериментов.

Факторы, влияющие на эффективность учебно-воспитательного процесса в педагогическом эксперименте.

Методика проведения педагогического эксперимента.

Схема проведения параллельных экспериментов.

Доказательство гипотезы в последовательных экспериментах.

Методы математической статистики в исследованиях в области физической культуры и спорта.

Использование новых компьютерных технологий в научной деятельности.

Требования к подготовке и защите курсовых и выпускных квалификационных работ.

Новизна и практическая значимость результатов исследований.

Внедрение в практику результатов научной и методической работы.

Требования к оформлению таблиц в научных работах.

Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема).

План-проспект, аннотация и оглавление (содержание) научного, учебного издания.

Актуальность темы научной работы – основные критерии определения актуальности.

Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и Учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации).

Требования к тезисам доклада и научным статьям, представляемым к публикации.

Внедрение в практику результатов научной, методической работы.