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 МАГИСТЕРСКИХ ДИССЕРТАЦИЙ

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

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 магистерских диссертаций: Учебное пособие. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, 2026.- 96 с.

Данное учебное пособие предназначено для магистрантов направлений 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры) 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 МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ ..... 7
1.1. Общие требования к магистерской диссертации..... 7
1.2. Этапы выполнения магистерской диссертации ..... 10
1.3 Описание разделов магистерской диссертации……...11
1.4 Правила оформления магистерской диссертации……21
ГЛАВА II. РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ..... 26
2.1. Структура магистерской диссертации ..... 26
2.2 Содержание раздела «ВВЕДЕНИЕ» магистерской диссертации…….....29
2.3 Содержание разделов «ГЛАВА I» и «ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ» магистерская диссертация……37
2.4 Содержание раздела «ГЛАВА II» магистерской диссертации……...42
2.5 Содержание разделов «ГЛАВА III» и «ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ» магистерской диссертации……..…53
2.6 Содержание разделов «ГЛАВА IV» и «ВЫВОДЫ ПО ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЕ» магистерской диссертации……...65
2.7 Содержание разделов «ВЫВОДЫ» и «ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ» магистерской диссертации……...72
2.8 Содержание доклада и презентации к магистерской диссертации……....74
ГЛАВА III. ПРОЦЕДУРА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ ..... 81
3.1. Функции и требования к исполнителю магистерской диссертации, заведующему кафедрой, научному руководителю..... 81
3.2. Допуск к защите магистерской диссертации ..... 84
3.3. Процедура защиты магистерской диссертации ..... 86

3.4. Критерии оценки магистерской диссертации ..... 87
ПРИЛОЖЕНИЯ ..... 92

# ВВЕДЕНИЕ

Обязательной составляющей итоговой аттестации для выпускников магистратуры является защита магистерской диссертации. Магистерская диссертация представляет собой законченный научный труд, содержащий результаты теоретического и эмпирического изучения проблемы. Она выполняется на заключительном этапе обучения, представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую разработку и решение выпускником актуальной проблемы по интересующей его теме. Магистерская диссертация является закономерным итогом целенаправленной подготовки студента к профессиональной деятельности и должна отражать уровень сформированности исследовательских умений выпускника, степень его готовности к решению профессиональных задач. Защита магистерской диссертации осуществляется на заседании государственной экзаменационной комиссии. По ее результатам выставляется оценка.

**Целью магистерской диссертации является:**

1) систематизация и углубление теоретических знаний в области физкультурного образования, а также практических умений и навыков применения их при решении конкретных задач;

2) совершенствование и закрепление сформированных в процессе обучения умений и навыков научно-исследовательской работы, приобретение самостоятельного опыта научного исследования;

3) овладение методикой исследования, обобщение и логически обоснованное, аргументированное описание полученных результатов и выявленных закономерностей, а также подготовка на их основе необходимых выводов.

Тематика магистерской диссертации разрабатывается выпускающей кафедрой, принимающей участие в реализации основной образовательной программы подготовки магистратуры, и утверждается ученым советом факультета физической культуры. Тема магистерской диссертации

утверждается в начале первого семестра.

Тема магистерской диссертации должна быть посвящена актуальным с точки зрения современной науки вопросам и сформулирована таким образом, чтобы в ней максимально конкретно отражалась основная идея работы и центральная проблема. Тематика магистерской диссертации должна отражать потребности и запросы региона и учитывать последние достижения науки и практики в сфере физической культуры и спорта. Содержание магистерской диссертации должно соответствовать проблематике дисциплин предметной подготовки в соответствии с ФГОС ВО.

После выбора темы магистрант подает заявление на имя заведующего кафедрой о закреплении темы магистерской диссертации. Для подготовки ВКР каждому студенту назначается руководитель из числа ведущих преподавателей кафедр.

Закрепление темы, научного руководителя оформляется по предложению кафедры, на основании которого издается соответствующий приказ ректора.

Руководитель магистерской диссертации выдает студенту задание на выполнение работы, оказывает помощь в разработке календарного графика ее выполнения, рекомендует основную литературу и другие источники по теме исследования, проводит систематические консультации, проверяет выполнение работы (по частям и в целом), оформляет отзыв о магистерской диссертации. Задание на магистерской диссертации считается рабочим документом кафедры, предназначенным для текущего контроля хода выполнения работы. Сроки выполнения магистерской диссертации определяются учебным планом и графиком учебного процесса в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Содержание магистерской диссертации должно соответствовать проблематике дисциплин профессионального блока в соответствии с ФГОС ВО.

# ГЛАВА I. ТРЕБОВАНИЯ К МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ

## 1.1. Общие требования к магистерской диссертации

Требования к содержанию, объему и структуре магистерской диссертации магистранта определяются на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки и рекомендаций по оформлению магистерской диссертации БГПУ им. М. Акмуллы.

В ходе подготовки и защиты магистерской диссертации магистрант должен продемонстрировать:

– 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, материалов отражающих практику физкультурно-спортивной деятельности;

– подбирать адекватные поставленным задачам методы исследования;

– умение разрабатывать программы действий по построению модели образовательной, тренировочной системы;

– организовывать и осуществлять экспериментальные исследования;

– осуществлять необходимую обработку полученных результатов;

– интерпретировать и оформлять результаты исследования;

– делать выводы и давать практические рекомендации.

Магистерская диссертация имеет определенную структуру, она состоит из нескольких взаимосвязанных частей, из которых обязательными являются следующие:

- титульный лист;

- содержание;

- введение;

- основная часть;

- выводы;

- список использованной литературы;

- приложение.

1. Титульный лист оформляется по образцу (образцы документов представлены в методических рекомендациях по написанию и оформлению ВКР).

2. Оглавление - это перечень заголовков и подзаголовков работы. Заголовки и подзаголовки должны точно повторяться при написании названий разделов работы в тексте, с указанием страниц. Сокращение заголовков не допускается. Названия глав пишутся прописными буквами, названия разделов пишутся строчными буквами.

3. Основная функция введения – дать общее представление о ВКР и помочь читателю понять замысел проведенного исследования. Оно включает в себя следующие пункты:

- актуальность исследования;
- гипотеза исследования;
- цель и задачи исследования;
- объект и предмет исследования;
- теоретические основы исследования;
- научная новизна исследования;
- теоретическая значимость проведенного исследования;
- практическая значимость исследования;
- положения, выносимые на защиту;
- апробация результатов исследования;
- база исследования;
- структура работы.

Объем введения обычно составляет 3-4 страницы.

4. Основная часть. Текст основной части, как правило, содержит три главы. В теоретической части работы описывается отражение исследуемой проблемы в научной литературе. Это может быть история вопроса или критический обзор научной литературы, включающий современный этап в изучении данной проблематики. На основании рассмотренных точек зрения автор работы должен сформулировать свою позицию по данному вопросу и описать непосредственный объект изучения. Эта часть работы является необходимой теоретической базой для дальнейшего практического анализа. Практическая часть представляет собой анализ фактического материала, обоснование содержания проекта, описание проекта в котором раскрываются возможные пути практического применения результатов исследования. В части должны быть показаны ответы на поставленные в работе задачи исследования. Все приведённые в работе таблицы и рисунки должны быть оформлены согласно требованиям.

5. Выводы. 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 соответствует первоначальным представлениям автора работы по данному аспекту. В выводах могут быть представлены цифровые данные, но, желательно, в небольшом количестве. Также в выводах могут быть представлены практические рекомендации, которые отражают основные положения с учетом задач, поставленных в данной работе.

6. Список 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. Раздел «Список использованных источников» составляется в алфавитном порядке.

## 1.2. Этапы выполнения магистерской диссертации

Процесс подготовки магистерской диссертации можно условно разделить на следующие этапы:

1. Выбор темы магистерской диссертации.
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 магистерской диссертации – одна из наиболее ответственных задач, от результата решения которой зависит успех работы в целом. Количество тем, требующих разработки, и теоретически, и практически неисчерпаемо. Тематика магистерской диссертации 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 магистерской диссертации, 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 магистерской диссертации

**На титульном листе** указывают название вуза, в котором выполнялась работа, факультета, кафедры, тему работы, фамилию и инициалы исполнителя работы, ученое звание и ученую степень научного руководителя..

**Оглавление** - это перечень заголовков и подзаголовков работы. Заголовки и подзаголовки должны точно повторяться при написании названий разделов работы в тексте, с указанием страниц. Сокращение заголовков не допускается.

**Содержание ВВЕДЕНИЯ**

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

Введение должно давать общее представление о выполненной работе.

В ведении 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 магистерской диссертации 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 магистерской диссертации по профилю «Физическая культура» в большинстве случаев является учебно-воспитательный, тренировочный, учебно-организационный процесс, а в

рамках этих процессов определяется предмет исследования. Гипотеза работы формулируется в виде ожидаемых результатов.

## Содержание ПЕРВОЙ ГЛАВЫ

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 магистерской диссертации 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 магистерской диссертации библиографические ссылки бывают: I) 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 магистерской диссертации допускаются затекстовые ссылки

Затекстовые ссылки указывают на источник цитаты с отсылкой к пронумерованному списку литературы, помещенному в конце магистерской диссертации. 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 роботы конкретизировать задачи исследования.

## Содержание ВТОРОЙ ГЛАВЫ

В главе II 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 магистерской диссертации, 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 педнаблюдение, 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 Т- критерию Уайта или по критерию $\chi 2$ 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.

в  данной главе предоставляется практическое и теоретическое обоснование содержания разработанной методики.

## Содержание ТРЕТЬЕЙ

В данной главе приводится фактический материал, полученный в результате проведенных студентом исследований, предоставляется практическое и теоретическое обоснование содержания разработанной методики. 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.

Практическое обоснование содержания разработанной методики проводиться такими методами исследования как анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование, экспертное оценивание и др.

Теоретическое обоснование содержания разработанной методики проводиться такими методами исследования как анализ научно-методической литературы, архивных материалов и других источников.

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 II, так и вынесены в приложение.

Все приведённые таблицы, графики, диаграммы, необходимо описывать.

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

## Содержание ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЫ

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, так и вынесены в приложение. Все приведённые таблицы, графики, диаграммы, необходимо описывать.

Например: Как показано в таблице 1 средний показатель индекса выносливости 1-й группы испытуемых по результатам первого тестирования, проведенного в декабре, составляет 9,7 единиц, этот же показатель, вычисленный но результатам тестирования, проведенного в марте месяце, равняется 12 единицам. Следовательно, среднее значение показателя выносливости в марте месяце, было несколько лучше, чем в первоначальном тестировании в декабре месяце, что указывает на положительный эффект. В данном случае, прирост результатов за период проведения эксперимента составил 11,2%. Не смотря на положительный прирост индекса выносливости, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются по критерию t-Стьюдента недостоверными, а значит недостаточно оснований для того, чтобы утверждать о том, что применяемая нами методика оказалась недостаточно эффективной. Вероятно, это вызвано тем, что, несмотря на достаточно большой объём специальных упражнений применяемых на уроке в 10-11 классах, двух разовых занятий в неделю недостаточно для значительного повышения уровня специальной выносливости.

## Содержание 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 соответствует 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. Однако «увлекаться» такими выводами не следует.

Также в выводах могут быть представлены практические рекомендации, которые отражают основные положения с учетом задач, поставленных в данной работе.

## Содержание ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

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

## Содержание 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, магистерская диссертация считается недоработанной.

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

## Содержание ПРИЛОЖЕНИЯ

В приложении рекомендуется включать материалы, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть магистерской диссертации. 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 магистерской диссертации

Магистерская диссертация 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 магистерской диссертации 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 магистерской диссертации. 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 магистерской диссертации.

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 магистерскую диссертацию 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 магистерской диссертации, 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 магистерской диссертации 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 магистерской диссертации 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,

ч или час - час.

# ГЛАВА II. РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ

## 2.1. Структура магистерской диссертации

**Примерный объем разделов магистерской диссертации:**

ВВЕДЕНИЕ (5-6 стр.);

ГЛАВА I . (20-25 стр.);

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ (1-2 стр.);

ГЛАВА II. (3-5 стр.);

ГЛАВА III. (5-10 стр.);

ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ (1-2 стр.);

ГЛАВА IV. (15-20 стр.);

ВЫВОДЫ ПО ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЕ (1-2 стр.);

ВЫВОДЫ (1-2 стр.);

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (1-2 стр.);

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ (не менее 60 источников).

Общий объем магистерской диссертации должен составлять не менее 60 страниц без приложений.

**Структурное содержание магистерской диссертации**

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. ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ (согласно теме исследования)

3.1 Теоретическое обоснование технологии (согласно теме исследования)

3.2 Выявление наиболее эффективных средств и методов/ведущих аспектов/значимых факторов (изучаемого аспекта по теме исследования)

3.3 Содержание технологии (согласно теме исследования)

ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

4.1 Внутригрупповой анализ показателей уровня (исследуемых показателей по теме исследования) до и после педагогического эксперимента

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

ВЫВОДЫ ПО ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЕ

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЯ (если имеются)

**Пример содержания магистерской диссертации по теме «Технология воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет»**

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ АКРОБАТОК 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. ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ АКРОБАТОК 8-9 ЛЕТ

3.1 Теоретическое обоснование технологии воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет

3.2 Выявление наиболее эффективных средств и методов воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет

3.3 Содержание технологии воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет

ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

ГЛАВА IV. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

4.1 Внутригрупповой анализ показателей уровня координационных способностей акробаток 8-9 лет до и после педагогического эксперимента

4.2 Межгрупповой анализ показателей уровня координационных способностей акробаток 8-9 лет до и после педагогического эксперимента

ВЫВОДЫ ПО ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЕ

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ
ПРИЛОЖЕНИЯ

## 2.2 Содержание раздела «ВВЕДЕНИЕ» магистерской диссертации

### 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/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, растет 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, растет 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.

На основании вышеизложенного, следует констатировать **противоречие** между необходимостью повышения уровня (исследуемого аспекта согласно теме), и недостаточной эффективностью имеющихся технологий.

Указанное противоречие позволило сформировать **проблему**: каково должно быть содержание технологии *(согласно теме исследования)*? На основании выявленного противоречия, указанной проблемы исследования была определена тема диссертационного исследования: ***«Тема исследования».***

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что *воспитание физического качества/совершенствование или обучение/техническому или тактическому действию (в зависимости от темы исследования)* будет проходить более эффективно, если:

- будут *выявлены наиболее эффективные средства и методы/ведущие физические качества /определены наиболее значимые факторы (изучаемого аспекта по теме исследования);*

- в *учебно-тренировочный/учебно-воспитательный/физкультурно-оздоровительный* процесс будет внедрена предложенная нами технология *(согласно теме исследования)*.

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:** технология *(согласно теме исследования)*.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность внедрения в *учебно-тренировочный/учебно-воспитательный/физкультурно-оздоровительный* процесс технологии *(согласно теме исследования)*.

**Задачи исследования:**

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

2. Выявить *наиболее эффективные средства и методы/ведущие физические качества /определить наиболее значимые факторы (изучаемого аспекта по теме исследования)*.

3. Определить содержание технологии *(согласно теме исследования)*.

4. Экспериментально обосновать эффективность внедрения в *учебно-тренировочный/учебно-воспитательный/физкультурно-оздоровительный* технологии *(согласно теме исследования)*.

**Существенные элементы научной новизны заключаются в следующем:**

- Выявлены *наиболее эффективные средства и методы/ведущие физические качества /определить наиболее значимые факторы (изучаемого аспекта по теме исследования);*

- В содержание технологии включены *(необходимо описать особенность технологии. Она должна 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);*

- Экспериментально обоснована эффективность внедрения в *учебно-тренировочный/учебно-воспитательный/физкультурно-оздоровительный* технологии *(согласно теме исследования)*.

**Теоретическая значимость проведенного исследования.** Результаты исследования дополняют теорию и методику физической культуры и спорта новыми представлениями об организационно-методических особенностях *(изучаемого аспекта по теме исследования);*

**Практическая значимость проведенного исследования.** Совокупность положений и выводов, представленных в диссертации, может быть использована в работе общеобразовательных школ и спортивных школ для осуществления деятельности соответствующей теме исследования.

**Теоретическими основами исследования** являются: теория и методика физического воспитания (Л. П. Матвеев, Ж. К. Холодов), средства и методы развития двигательных координаций (Л.Д.Назаренко), методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств (Ю.Ф. Курамшин).

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. *Наиболее эффективными средствами и методами/ведущими физическими качествами /наиболее значимыми факторами (изучаемого аспекта по теме исследования)* являются *(перечислить, что было выявлено в результате исследования);*

2. Технология *(согласно теме исследования)* содержит в себе отличительную особенность, заключающуюся в *(описать особенность технологии);*

3. Внедрение в *учебно-тренировочный/учебно-воспитательный/физкультурно-оздоровительный* технологии *(согласно теме исследования)* позволяет повысить уровень (*изучаемого аспекта по теме исследования)*

**Обоснованность и достоверность** научных результатов и сделанных выводов определяются глубоким теоретическим анализом состояния изучаемых вопросов, адекватностью методов цели и задачам исследования, достаточным объемом выборки, корректной статистической обработкой экспериментальных данных.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация изложена на *(указать кол-во)* страниц компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, выводов, списка литературы. Список литературы включает *(указать кол-во)* источников, электронных – *(указать кол-во)*. Работа иллюстрирована *(указать кол-во)* таблицами.

**Пример раздела «ВВЕДЕНИЕ» магистерской диссертации по теме «Технология воспитания координационных способностей акробаток 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 зачисляют в возрасте 8-9 лет, где на данном этапе проходит активное воспитания физических качеств, а координационные способности являются ведущими в физической подготовке акробаток [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.

На основании вышеизложенного, следует констатировать **противоречие** между необходимостью повышения уровня координационных способностей акробаток 8-9 лет, и недостаточной эффективностью имеющихся технологий.

Указанное противоречие позволило сформировать **проблему**: каково должно быть содержание технологии воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет? На основании выявленного противоречия, указанной проблемы исследования была определена тема диссертационного исследования: *«*Технология воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет*».*

**Гипотеза исследования:** предполагается, что процесс воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет будет проходить более эффективно, если:

- будут выявлены наиболее эффективные средства и методы воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет;

- в учебно-тренировочный/ процесс будет внедрена предложенная нами технология воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс акробаток 8-9 лет.

**Предмет исследования:** технология воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс технологии воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические основы воспитания координационных способностей.

2. Выявить наиболее эффективные средства и методы воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет.

3. Определить содержание технологии воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет.

4. Экспериментально обосновать эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс технологии воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет.

**Существенные элементы научной новизны заключаются в следующем:**

- Выявлены наиболее эффективные средства и методы воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет;

- В содержание технологии включены физические упражнения повышенной координационной сложности с изменение зрительного анализатора;

- Экспериментально обоснована эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс технологии воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет.

**Теоретическая значимость проведенного исследования.** Результаты исследования дополняют теорию и методику физической культуры и спорта новыми представлениями об организационно-методических особенностях воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет.

**Практическая значимость проведенного исследования.** Совокупность положений и выводов, представленных в диссертации, может быть использована в работе общеобразовательных школ и спортивных школ для осуществления деятельности соответствующей теме исследования.

**Теоретическими основами исследования** являются: теория и методика физического воспитания (Л. П. Матвеев, Ж. К. Холодов), средства и методы развития двигательных координаций (Л.Д.Назаренко), методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств (Ю.Ф. Курамшин).

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет являются специально-подготовительные упражнения с изменением условий их выполнения.

2. Технология специально-подготовительные упражнения содержит в себе отличительную особенность, заключающуюся в применении физических упражнений повышенной координационной сложности с изменение зрительного анализатора.

3. Внедрение в учебно-тренировочный процесс предложенной технологии позволяет повысить уровень координационных способностей акробаток 8-9 лет.

**Обоснованность и достоверность** научных результатов и сделанных выводов определяются глубоким теоретическим анализом состояния изучаемых вопросов, адекватностью методов цели и задачам исследования, достаточным объемом выборки, корректной статистической обработкой экспериментальных данных.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация изложена на 74 страниц компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, выводов, списка литературы. Список литературы включает 91 источников, электронных – 3. Работа иллюстрирована 9 таблицами.

## 2.3 Содержание разделов «ГЛАВА I» и «ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ» магистерская диссертация

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 магистерской диссертации по теме «Технология воспитания координационных способностей акробаток 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 обусловливающая 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 параграфе, 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 магистерской диссертации по теме «Технология воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет»**

**ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ**

1. Под двигательно-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 вовремя 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» магистерской диссертации

### 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 магистерская диссертация.

**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. Анкетирование *(применяется в большинстве работ).*
3. Педагогическое тестирование *(применяется в работах для оценки развития какого-либо физического качества, в отдельных случаях применяется в работах, где оценивается техника).*
4. Экспертное оценивание *(применяется в работах для оценки технической подготовленности)*
5. Педагогическое наблюдение *(применяется в работах для оценки уровня тактической подготовленности или анализа, связанного с тактикой)*
6. Педагогический эксперимент *(применяется во всех работах).*
7. 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)*.

**Анкетирование** проводилось для выявления мнения ведущих специалистов в исследуемой области по изучаемой проблеме.

Исследовались результаты анкетного опроса 10 ведущих тренеров по *(виду спорта), (указать квалификацию).* Тренерам предлагалось ответить на вопросы анкеты. Опрашиваемые выбирали наиболее правильные, с их точки зрения, ответы. Перечень вопросов и ответов включался в специальный бланк. Далее высчитывалось процентное соотношение ответов.

**Педагогическое тестирование.** Проводилось для выявления уровня *(исследуемого физического качества)* до и после педагогического эксперимента. *(для магистерских диссертаций необходимо минимум пять тестов*)

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 снаружу. 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 допущение 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 допущение 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» магистерской диссертации по теме «Технология воспитания координационных способностей акробаток 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, анкетирование.

**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 магистерская диссертация.

**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. Анкетирование.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. 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.

**Анкетирование** проводилось для выявления мнения ведущих специалистов в исследуемой области по изучаемой проблеме.

Исследовались результаты анкетного опроса 10 ведущих тренеров по спортивной акробатике, семь из них имеют высшую тренерскую категорию, три – первую. Тренерам предлагалось ответить на вопросы анкеты. Опрашиваемые выбирали наиболее правильные, с их точки зрения, ответы. Перечень вопросов и ответов включался в специальный бланк. Далее высчитывалось процентное соотношение ответов.

**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° поочереди - 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 снаружу. 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» магистерской диссертации

### 3.1 Теоретическое обоснование содержания технологии *(согласно теме исследования)*

Теоретическое обоснование представляет собой обзор научно-методической литературы по проблеме исследования. Выполняется по аналогии с первой главой магистерской диссертации. В данном параграфе должно быть теоретически обосновано применение средств, методов, подходов, используемых в будущей технологии. При написании следует опираться на параграф 1.3 диссертационного исследования, в котором описывались общие подходы к повышению исследуемого аспекта, в этом параграфе должно быть описано то, что непосредственно применяется в технологии. Объем теоретического обоснования 1,5-3 страницы.

## 3.2 Выявление наиболее эффективных *средств и методов/ведущих аспектов/значимых факторов (изучаемого аспекта по теме исследования)*

Пути решения задачи, отраженной в параграфе зависят от темы диссертационного исследования и могут быть решены с помощью анкетирования или педагогического наблюдения.

**Если задача решается с помощью анкетирования:**

Для выявления эффективных *средств и методов/ведущих аспектов/значимых факторов (изучаемого аспекта по теме исследования)* проводилось анкетирование ведущих специалистов *(указать вид спорта).*

Исследовались результаты анкетного опроса 10 ведущих тренеров по спортивной акробатике, семь из них имеют высшую тренерскую категорию, три – первую. Тренерам предлагалось ответить на вопросы анкеты. Опрашиваемые выбирали наиболее правильные, с их точки зрения, ответы. Перечень вопросов и ответов включался в специальный бланк. Далее высчитывалось процентное соотношение ответов.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по выявлению *средств и методов/ведущих аспектов/значимых факторов (изучаемого аспекта по теме исследования)*.

| № | Вопрос, варианты ответов | Ответы |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | *Вопрос анкеты* | |
| | *Вариант ответа* | *%* |
| | *Вариант ответа* | *%* |
| 2 | *Вопрос анкеты* | |

| | | |
|---|---|---|
| | *Вариант ответа* | *%* |
| | *Вариант ответа* | *%* |
| | *Вариант ответа* | *%* |
| | *Вариант ответа* | *%* |

*Анкета должна содержать минимум 5-10 вопросов.*

После анкеты представляется подробное описание ответов на каждый из вопросов.

**Пример анкетирования из магистерской диссертации на тему: «Технология воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет».**

Для выявления эффективных средств и методов, направленных на воспитание координационных акробаток 8-9 лет проводилось анкетирование.

Исследовались результаты опроса 10 ведущих тренеров по спортивной акробатике, 7 из них имеют высшую квалификационную категорию, 3 – первую категорию. Тренерам предлагалось ответить на вопросы анкеты. Опрашиваемые выбирали наиболее правильные, с их точки зрения, ответы. Перечень вопросов и ответов включался в специальный бланк. Далее высчитывалось процентное соотношение ответов. (анкета представлена в таблице 1.).

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по выявлению эффективных средств и методов, направленных на воспитание координационных способностей акробаток 8-9 лет.

| № | Вопрос, варианты ответов | Ответы |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | По вашему мнению, является ли существующая методика воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет достаточно | |

| | | |
|---|---|---|
| | эффективной? | |
| | А) да; | 20 % |
| | Б) нет. | 80 % |
| 2 | Каким координационным способностям необходимо уделять особое внимание в возрасте 8-9 лет? | |
| | А) способность к сохранению устойчивости; | 50 % |
| | Б) чувство темпа; | 20 % |
| | В) чувство времени; | 20 % |
| | Г) чувство развиваемых усилий (силы) | 10 % |
| 3 | Какие методы физического воспитания, по Вашему мнению, следует использовать при воспитании координационных способностей? | |
| | А) метод вариативного упражнения; | 10 % |
| | Б) стандартно-повторный метод; | 40 % |
| | В) игровой метод; | 20 % |
| | Г) соревновательный метод. | 30 % |
| 4 | Как вы считаете, возможно ли достижение высоких результатов в спортивной акробатике без воспитания координационных способностей? | |
| | А) возможно; | 10 % |
| | Б) невозможно. | 90 % |
| 5 | Какие средства применяются при развитии координационных способностей в? | |
| | А) общеподготовительные упражнения; | 10 % |
| | Б) специально-подготовительные упражнения; | 40 % |
| | В) игровые упражнения; | 20 % |
| | Г) соревновательные средства. | 30 % |

В ходе анализа анкеты были получены следующие результаты:

80 % опрошенных, считают, что существующая методика воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет не является достаточно

эффективной.

По мнению 20 % опрашиваемых думают, что необходимо уделять особое внимание координационным способностям чувству темпа, времени, 10% - развиваемых усилий, а 50 % опрашиваемых считают, что способности к сохранению устойчивости.

В процессе выявления эффективных методов воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет специалисты на первое ранговое место (40 %) поставили стандартно-повторный метод. На втором месте отмечен соревновательный метод (30 %). Третье место игровой метод (10 %).

90% считают, что достижение высоких результатов в спортивной акробатике без применения координационных способностей невозможно, а 10% полагают, что возможно.

Для воспитания координационных способностей 40% экспертов считают, что эффективным средством являются средства, специально-подготовительные упражнения, далее отмечены соревновательные средства (30 %) и игровые упражнения (10 %).

По результатам анкетирования выявлено, что в содержание разработанной технологии целесообразно включить специально-подготовительные упражнения, направленные на способность к сохранению устойчивости. Упражнения следует выполнять методом стандартно-повторного упражнения.

**Если задача решается с помощью педагогического наблюдения:**

**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 %;

Результаты педагогического наблюдения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты педагогического наблюдения *(указать исследуемый аспект согласно теме исследования)*

| Тактические действия: | Показатели тактических действий | |
|---|---|---|
| | Кол-во исп. ТД.,кол-во раз | Результативность ТД, % |
| | M± m: | M± m: |
| *Классификация тактического действия* | | |
| *Тактическое действие* | *Значение* | *Значение* |
| *Тактическое действие* | *Значение* | *Значение* |
| *Тактическое действие* | *Значение* | *Значение* |
| *Классификация тактического действия* | | |
| *Тактическое* | *Значение* | *Значение* |

| | | |
|---|---|---|
| *действие* | | |
| *Тактическое действие* | *Значение* | *Значение* |
| *Тактическое действие* | *Значение* | *Значение* |

После таблицы представляется ее подробное описание.

**Пример педагогического наблюдения из магистерской диссертации на тему: «Технология совершенствования тактических действий гандболистов 14-15 лет».**

После того, как были определены наиболее часто используемые, но менее эффективные тактические действия у гандболистов 14-15 лет, для разработки методики, необходимо было определить ведущие тактические действия у гандболистов на этапе спортивного совершенствования, которые выступает за дублирующий состав команды «Башкортостан» г. Уфа. Так как гандболисты 14-15 лет через год перейдут на этап спортивного совершенствования, они пополнят состав дублирующего состава.

Чтобы понимать какие именно тактические действия гандболистам 14-15 лет необходимо совершенствовать в процессе тактической подготовки было проведено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью гандболистов на третьем этапе обучения учебно-тренировочного этапе, занимающихся в АНО Спортивном гандбольном клубе «Башкортостан».

В процессе педагогического наблюдения были рассмотрены 13 игр дублирующей команды «Башкортостан», выступающих на Чемпионате России среди юношей до 21 года. В процессе наблюдения были рассмотрены статистические протоколы с 13 игр, а также был произведен видео обзор матчей. Полученные данные педагогического наблюдения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели использования тактических действий у гандболистов на этапе спортивного совершенствования процессе соревновательной деятельности

| Тактические действия: | Показатели тактических действий | |
|---|---|---|
| | Кол-во исп. ТД.,кол-во раз | Результативность ТД, % |
| | M± m: | M± m: |
| Индивидуальные | | |
| Применение броска с 9 метров | 16,9±4,5 | 42,5±3,5 |
| Применение броска с 6 метров | 28,6,3±3,5 | 57,5±3,5 |
| Финт с броском | 15,5±1,5 | 49,5±7,5 |
| Групповые | | |
| Параллельные действия | 27,9±3,2 | 59,7±4,5 |
| Скрестные действия | 21,5±2,5 | 69,5±3,5 |
| Заслон | 10,5±2,5 | 75,5±4,5 |
| Командные | | |
| 3:3 | 8,5±2,5 | 39,3±2,5 |
| 4:2 | 49,5±10,5 | 55,5±10,5 |

Примечание: M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка средней арифметической

Полученные данные, представленные в таблице 2, свидетельствует о том, что гандболисты на этапе спортивного совершенствования также использовали индивидуальные, групповые и командные тактические

действия в процессе соревновательной деятельности.

Ведущими индивидуальными тактическими действиями в позиционном нападении является: «применение броска с 6 метров» с показателем использования данных ТД 28,6,3±3,5 раз в среднем ха игру, с высокой эффективностью 57,5±3,5 % завершения данных тактических действий.

Ведущими групповыми тактическими действиями являются «параллельные действия» с количеством использования за игру 27,9±3,2 раз, с высокой эффективностью 59,7±4,5 %.

Ведущими командными тактическими действиями являются: перестроение на «4:2» с высоким объемом использования 49,5±10,5 раз за игру, а также с высокой эффективностью 55,5±10,5 %.

Таким образом, по итогам проведенного педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью гандболистов на этапе спортивного совершенствования были выявлены ведущие тактические действия, ими являются: «применение броска с 6 метров», «параллельные взаимодействия» и перестроение на «4:2». Полученные данные позволяет понять над какими именно тактическими действиями гандболистам 14-15 лет следует более усердно работать.

## 3.2 Содержание технологии *(согласно теме исследования)*

Для достижения цели нашего исследования была разработана технология *(согласно теме исследования),* применяемая 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).*

Технология *(согласно теме исследования),* применялась *(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 использовалась технология *(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 технологии** *(согласно теме исследования). Если в технологию включены несколько комплексов упражнений, применяемых в разные дни. Комплексы должны содержать от 6 до 10 упражнений. Если технология применяется в один день, в нее должно входить около 15 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 – интервал отдыха*
9. *Упражнение – дозировка – интервал отдыха*
10. *Упражнение – дозировка – интервал отдыха*

**Пример содержания технологии по теме «Технология воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет».**

Для достижения цели нашего исследования была разработана технология воспитания координационных способностей, применяемая 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, была использована технология воспитания 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.

Технология воспитания координационных способностей применялась 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

использовалась предложенная технология. 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 содержание технологии воспитания координационных способностей акробаток в возрасте 8-9 лет входили физические упражнения повышенной координационной сложности с изменение зрительного анализатора.

**Содержание технологии воспитания координационных способностей акробаток в возрасте 8-9 лет:** ***(часть, для образца)***

**Комплекс №1**

1. Стойка на руках у стены с и без опоры с закрытыми глазами - 60секунд - 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

**Структура выводов по третьей главе.**

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

1. В первом выводе необходимо отразить основные положения теоретического обоснования

2. Во втором выводе необходимо отразить, что было выявлено в результате проведенного исследования

3. В третьем выводе необходимо отразить, какой отличительной чертой обладает технология и что в нее входит.

## 2.6 Содержание разделов «ГЛАВА IV» и «ВЫВОДЫ ПО ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЕ» магистерской диссертации

### 4.1 Внутригрупповой анализ показателей уровня *(исследуемых показателей по теме исследования)* до и после педагогического эксперимента

Для определения эффективности разработанного нами комплекса упражнений был проведен внутригрупповой 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 показателям: *(для магистерских диссертация минимум пять показателей)*

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

  *Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.)*

В таблице 2 представлены показатели *(исследуемые показатели по теме исследования)* контрольной группы до и после педагогического эксперимента.

Таблица 2

Показатели *(исследуемые показатели по теме исследования)* контрольной группы до и после педагогического эксперимента (n=10).

| *(Исследуемые показатели по теме исследования)* | До эксперимента (M±m) | После эксперимента (M±m) | p |
|---|---|---|---|
| *Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.)* | *Значение* | *Значение* | >0,05 |
| *Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.)* | *Значение* | *Значение* | >0,05 |
| *Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.)* | *Значение* | *Значение* | >0,05 |

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

Из таблицы 2 следует, что между показателями *(исследуемые показатели по теме исследования)* испытуемых контрольной группы до и после проведения педагогического эксперимента статистически достоверных различий не обнаружено.

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

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

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

Следовательно, в контрольной группе не было обнаружено статистически достоверных различий ни в одном из исследуемых показателей после проведения педагогического эксперимента.

В таблице 3 представлены показатели уровня *(исследуемые показатели по теме исследования)* экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента.

Таблица 3

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

| *(Исследуемые показатели по теме исследования)* | До эксперимента (M±m) | После эксперимента (M±m) | p |
|---|---|---|---|
| *Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.)* | *Значение* | *Значение* | <0,05 |
| *Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.)* | *Значение* | *Значение* | <0,05 |
| *Показатель из параграфа 2.2 (ед. изм.)* | *Значение* | *Значение* | <0,05 |

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

Из таблицы 3 следует, что между показателями *(исследуемые показатели по теме исследования)* экспериментальной группы 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 конце *(значение)*, при $p<0,05$.

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

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

Полученные в результате исследования данные свидетельствуют о положительной динамике исследуемых показателей у испытуемых экспериментальной группы и отсутствуем динамики у испытуемых контрольной группы.

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

Для определения эффективности технологии *(согласно теме исследования)* 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: *(для магистерской диссертации минимум пять показателей)*

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

В таблице 4 представлены показатели *(исследуемые показатели по теме исследования)* контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента.

Таблица 4

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

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

Примечания: КГ – контрольная группа;
ЭГ – экспериментальная группа;
M – 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 5 представлены показатели уровня *(исследуемые показатели по теме исследования)* контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента.

Таблица 5

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

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

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

Из таблицы 5 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 в *учебно-тренировочный/учебно-воспитательный/физкультурно-оздоровительный* позволило добиться существенных изменений в показателях *(исследуемые показатели по теме исследования)* экспериментальной группы, что говорит об эффективности примененной технологии.

**Пример табличных значений и их описания**

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±0,19при 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.

**Структура выводов по четвертой главе.**

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

1. В результате внутригруппового анализа исследуемых показателей выявлено *(расписать результаты исследования)*.

2. В результате межгруппового анализа исследуемых показателей выявлено *(расписать результаты исследования)*.

## 2.7 Содержание разделов «ВЫВОДЫ» и «ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ» магистерской диссертации

**Структура общих выводов по магистерской диссертации.**

Общие выводы по магистерской диссертации 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 3.2

3. Третья задача находит свое решение в третьей главе. Соответственно второй вывод отражается в выводе параграфа 3.3

4. Четвертая задача находит свое решение в четвертой главе. Соответственно четвертый вывод отражает совокупность выводов, описанных в четвертой главе

**Структура практических рекомендаций**

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

**Пример практических рекомендаций по магистерской диссертации по теме «Технология воспитания координационных способностей акробаток 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 акробаток 8-9 лет.

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

## 2.8 Содержание доклада и презентации к магистерской диссертации

**СЛАЙД 1**

Уважаемый председатель и члены государственной экзаменационной комиссии, разрешите представить вашему вниманию магистерскую диссертацию 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**

**Противоречие и проблема**

**СЛАЙД 3**

**Гипотеза исследования**

**СЛАЙД 4**

**Объект исследования**

**Предмет исследования**

**СЛАЙД 5**

**Цель исследования**

**СЛАЙД 6**

**Задачи исследования:**

**СЛАЙД 7**

**Новизна исследования**

**СЛАЙД 8**

**Положения, выносимые на защиту**

**СЛАЙД 9**

**Методы исследования:**

**СЛАЙД 10**

**Анкетирование**

**СЛАЙД 11**

Описание результатов исследования до проведения педагогического эксперимента (таблица 4) (межгрупповой анализ)

**СЛАЙД 12**

Описание результатов исследования после проведения педагогического эксперимента (таблица 5) (межгрупповой анализ)

**СЛАЙД 13**

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!!!

*На последнем слайде по желанию также можно оставить контактные данные.*

**Пример доклада к магистерской диссертации по теме «Технология воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет».**

**СЛАЙД 1**

Уважаемый председатель и члены государственной экзаменационной комиссии, разрешите представить вашему вниманию магистерскую диссертацию на тему:

*«***Технология воспитания координационных способностей акробаток 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. считет, 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 акробаток [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**

На основании вышеизложенного, следует констатировать **противоречие** между необходимостью повышения уровня координационных способностей акробаток 8-9 лет, и недостаточной эффективностью имеющихся технологий.

Указанное противоречие позволило сформировать **проблему**: каково должно быть содержание технологии воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет? На основании выявленного противоречия,

указанной проблемы исследования была определена тема диссертационного исследования: «Технология воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет».

**СЛАЙД 3**

**Гипотеза исследования:** предполагается, что процесс воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет будет проходить более эффективно, если:

- будут выявлены наиболее эффективные средства и методы воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет;

- в учебно-тренировочный/ процесс будет внедрена предложенная нами технология воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет.

**СЛАЙД 4**

**Объект исследования и предмет исследования представлены на слайде 4**

**СЛАЙД 5**

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс технологии воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет

**СЛАЙД 6**

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические основы воспитания координационных способностей.
2. Выявить наиболее эффективные средства и методы воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет.
3. Определить содержание технологии воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет.
4. Экспериментально обосновать эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс технологии воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет.

**СЛАЙД 7**

**Существенные элементы научной новизны заключаются в следующем:**

- Выявлены наиболее эффективные средства и методы воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет;

- В содержание технологии включены физические упражнения повышенной координационной сложности с изменение зрительного анализатора;

- Экспериментально обоснована эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс технологии воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет.

**СЛАЙД 8**

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей акробаток 8-9 лет являются специально-подготовительные упражнения с изменением условий их выполнения.

2. Технология специально-подготовительные упражнения содержит в себе отличительную особенность, заключающуюся в применении физических упражнений повышенной координационной сложности с изменение зрительного анализатора.

3. Внедрение в учебно-тренировочный процесс предложенной технологии позволяет повысить уровень координационных способностей акробаток 8-9 лет.

**СЛАЙД 9**

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

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование
3. Педагогическое тестирование.

4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

**СЛАЙД 10**

Для выявления эффективных средств и методов, направленных на воспитание координационных акробаток 8-9 лет проводилось анкетирование.

Исследовались результаты опроса 10 ведущих тренеров по спортивной акробатике, 7 из них имеют высшую квалификационную категорию, 3 – первую категорию.

Результаты анкетного опроса представлены на слайде.

По результатам анкетирования выявлено, что в содержание разработанной технологии целесообразно включить специально-подготовительные упражнения, направленные на способность к сохранению устойчивости. Упражнения следует выполнять методом стандартно-повторного упражнения.

**СЛАЙД 11**

На слайде 11 представлены показатели развития координационных способностей акробаток 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 12**

На слайде 12 представлены показатели развития координационных способностей акробаток 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 акробаток 8-9 лет технологии воспитания координационных способностей можно считать эффективным.

**СЛАЙД 13**

**БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

# ГЛАВА III. ПРОЦЕДУРА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ

## 3.1. Функции и требования к исполнителю магистерской диссертации, заведующему кафедрой, научному руководителю

Функции исполнителя магистерской диссертации

Исполнитель магистерской диссертации 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 магистерской диссертации;

- 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 магистерскую диссертацию в соответствии с требованиями;

- подготовиться к защите и защитить магистерскую диссертацию в установленный срок;

- написать заявление в библиотеку..

Функции заведующего выпускающего кафедры

При подготовке магистерской диссертации 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 магистерских диссертаций, качество подготовленных отзывов и рецензий на них;

- организовать и проводить конкурсы на лучшую магистерскую диссертацию;

- лично проводить предварительную защиту магистерской диссертации на заседании кафедры и присутствовать на защите работ в ГАК.

Функции научного руководителя

Руководителем магистерской диссертации могут быть: профессора, 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 магистерской диссертации;

- оказать исполнителю работы помощь в разработке календарного плана-графика на весь период выполнения магистерской диссертации;

- 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 магистерской диссертации 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 магистерской диссертации

Вопрос о допуске магистерской диссертации 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 магистерской диссертации. По результатам предзащиты кафедра дает предварительное заключение о допуске магистерской диссертации 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 магистерской диссертации

Процедура защиты магистерской диссертации должна представлять собой следующий порядок действий:

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

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

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

3. Выступление руководителя магистерской диссертации, 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 ГАК, как и иных присутствующих на защите лиц, касающиеся содержания и итогов выполненной аттестационной работы;

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

## 3.4. Критерии оценки магистерской диссертации

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 магистерской диссертации 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 магистерской диссертации выступают следующие параметры:

- соответствие представленной магистерской диссертации 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 магистерских диссертаций 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 магистерской диссертации.

При составлении отзыва магистерской диссертации 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 магистерской диссертации.

Памятка рецензенту магистерской диссертации

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

Главное содержание документа:

- 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 магистерскую диссертацию, 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.

Лермонтов, М. Ю. Собрание сочинений: в 4 т. / Михаил Юрьевич Лермонтов; [коммент. И. Андроникова]. - М. : Терра-Кн. клуб, 2009. - 4 т.

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. Михненков, 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.

**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»**

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

# СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Методические рекомендации
для самостоятельной работы студентов

Составитель
к.б.н., доцент Е.В.Данилов

Уфа

Составлены с целью учебно-методического обеспечения профилирующей дисциплины «Система спортивной подготовки в циклических видах спорта». Содержат вопросы для обсуждения на семинарских занятиях, примерные темы рефератов, рекомендательные списки литературы и интернет-ресурсов, необходимые для повышения качества обучения и совершенствования самостоятельной работы студентов.

Предназначены для студентов-магистрантов всех форм обучения направления 44.04.01

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Высшая школа отличается от средней не только своими задачами и специализацией подготовки, но и, главным образом, методикой учебной работы, степенью самостоятельности студентов. Преподаватель вуза лишь определенным образом организует познавательную деятельность студентов, само же познание осуществляет именно студент.

Самостоятельная подготовка к занятиям, как правило, завершает задачи всех других видов учебной деятельности. Никакие знания и умения, не ставшие объектом собственной деятельности, не могут стать подлинным достоянием человека.

Основой для самостоятельной работы студентов является соответствующий комплекс полученных знаний в какой-либо дисциплине, специальности. Чаще всего работа осуществляется в форме домашних заданий. Это, с одной стороны, чтение и конспектирование первоисточников, учебников, дополнительной литературы при подготовке к семинарам, собеседованиям, экзаменам. С другой стороны, самостоятельной работой также является осмысление вопросов учебной программы на занятиях, формирование и закрепление убеждений, профессиональных навыков.

Подготовка к семинарам – одна из важнейших форм самостоятельной работы студентов, так как она связана с привитием навыков работы с учебной, методической, научной литературой.

Сам процесс подготовки к семинару − дело творческое, хотя и обусловленное уровнем образовательной подготовки студента, индивидуальными особенностями мышления, памяти, внимания, интересов, склонностей.

Готовясь к семинару, студенту необходимо помнить некоторые рекомендации по методике подготовки:

1) следует внимательно ознакомиться с темой занятия и вопросами, выносимыми на обсуждение;

2) необходимо внимательно прочитать соответствующие разделы учебника и текст записанной лекции, уяснить круг обсуждаемых проблем. Не следует переписывать большую часть информации из учебника в свою тетрадь, достаточно составить план выступления по вопросам семинара;

3) обязательно нужно обращаться к дополнительной литературе. После этого следует уточнить и откорректировать план своего выступления, сопроводив его необходимыми комментариями и дополнительной информацией;

4) всегда следует составлять выводы и краткое заключение по теме. Необходимо отметить важность и других форм самостоятельной работы студентов – подготовки докладов, рефератов, а также подчеркнуть

значимость активного участия в беседах, диспутах, конференциях.

Студенту необходимо научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы; самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой (конспектировать, создавать аннотации, правильно цитировать, составлять тезисные планы); анализировать, систематизировать и обобщать полученные сведения.

Научиться находить и усваивать необходимую информацию, систематизировать и классифицировать факты, теории, концепции, чет- ко формулировать и аргументировать свою точку зрения, творчески решать возникающие вопросы невозможно без совершенствования самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины «Система спортивной подготовки в циклических видах спорта» включает в себя изучение, конспектирование и реферирование литературных источников; выполнение письменных заданий преподавателя; подготовку докладов и сообщений и выступление с ними на семинарских занятиях, студенческих конференциях; подготовку курсовых, конкурсных и квалификационных работ.

**Занятие 1 (6 часов).**

**Тема:** Теория спортивной тренировки в циклических видах спорта.

**Цель:** формирование знаний о сущности спорта, его функциях, формах и условиях функционирования в обществе, основных направлениях в развитии спортивного движения; развитие познавательных умений.

**Вопросы для обсуждения**

1. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность.

2. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике.

3. Предмет теории спортивной тренировки, сущность спортивной тренировки, соревновательная деятельность, подходы к планированию тренировочного процесса.

4. Технологии спортивной подготовки: определение, биологические основы, научные подходы.

**Примерный план реферата** на тему «Теория спортивной тренировки в циклических видах спорта»:

Введение.

1. Понятие «спорт» в узком и широком смысле.
2. Понятие «спортивная деятельность».
3. Понятие «спортивное движение».
4. Понятие «спортивное достижение».
5. Характеристика системы подготовки спортсмена.
6. Понятие «спортивная тренировка».
7. Понятие «соревновательная деятельность». Выводы.

Список использованной литературы.

**Статьи для анализа (доклада)**

1. **Васильев, Г. Ф.** Спортивная наука, ее проблемы и возможные пути их решения / Г. Ф. Васильев // ТипФК. – 2012. − № 4. – С. 50 − 52.

2. **Починкин, А. В.** Воздействие профессионального спорта на систему физической культуры и спорта, политику и экономику / А. В. Починкин // ТиПФК. – 2008. − № 2. − С. 65 − 68.

3. **Починкин, А. В.** Профессиональный коммерческий спорт в России: история и современность / А. В. Починкин // ТиПФК. − 2005. −№ 5. − С. 14 − 17.

**Занятие 2 (6 часов).**

**Тема:** Физическая подготовка в циклических видах спорта.

**Цель:** формирование знаний о задачах, средствах, методах и принципах спортивной тренировки, дидактических закономерностях в циклических видах спорта.

**Вопросы для обсуждения**

1. Цели и задачи спортивной тренировки в циклических видах спорта.
2. Средства спортивной тренировки (общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения) в циклических видах спорта.
3. Методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические) в циклических видах спорта.
4. Использование игрового и соревновательного метода в в циклических видах спорта.
5. Принципы спортивной тренировки и их характеристика (направленность на максимальные достижения, единство общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), непрерывность тренировочного процесса, эффекты тренировки) в циклических видах спорта.

**Статья для анализа (доклада)**

**Нудельман, Л. М.** Интервальная гипоксическая тренировка в спорте / Л. М. Нудельман // ТиПФК. – 2005. − № 12. − С. 34 − 36.

**Занятие 3 (6 часов).**

**Тема:** Система повышения уровня спортивных достижений в циклических видах спорта.

**Цель:** формирование знаний о особенностях структуры тренировки в микро-циклах, мезоциклах, макроциклах в циклических видах спорта.

**Вопросы для обсуждения**

1. Структура спортивной тренировки в мезоциклах в циклических видах спорта.
2. Содержание спортивной тренировки в макроциклах в циклических видах спорта.
3. Принципы тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макро- циклах в циклических видах спорта.
4. Особенности годичной структуры тренировки в различных видах спорта.
5. Подготовка спортсмена в соревновательном периоде.
6. Подготовка спортсмена к главным соревнованиям года.
7. Содержание переходного периода.

**Примерный план реферата** на тему «Структура спортивной тренировки в микроциклах»:

Введение.

1. Общая характеристика микроциклов.
2. Факторы, влияющие на структуру микроциклов.
3. Типы микроциклов и их характеристика (втягивающие, базовые (ординарные), соревновательные, модельные, подводящие, восстановительные).

Выводы.

Список использованной литературы.

**Примерный план реферата** на тему «Работа со спортсменами в подготовительном периоде»:

Введение.

1. Понятие «подготовка спортсмена».

2. Структура подготовительного периода (продолжительность и этапы).

3. Особенности состава средств и методов работы в подготовительном периоде (содержание тренировки).

4. Динамика нагрузки в подготовительный период. Выводы.

Список использованной литературы.

**Статьи для анализа (доклада)**

1. **Коган, О. С.** Недопинговые средства восстановления в спорте высших достижений / О. С. Коган // ТиПФК. − 2005. − № 1. − С. 55 − 58.

2. **Макарова, Г. А.** Базовое фармакологическое обеспечение спортсменов высокой квалификации / Г. А. Макарова, Ю. А. Халявко // ТиПФК. – 2009. − № 7. – С. 12 − 17.

3. **Одинцова, С. В.** Оптимизация тренировочной нагрузки с помощью показателей внешнего дыхания / С. В. Одинцова // Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта: Материалы международ. науч.-практич. конф. 17 мая 2005 г. − Владимир, 2005. − С. 153 − 154.

4. **Платонов, В. Н.** Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, дискуссии, пути модернизации / В. Н. Платонов // ТиПФК. – 2009. − № 9. – С. 18 − 21.

5. **Якименко, С. Н.** Дифференцированный подход к использованию физических средств восстановления / С. Н. Якименко // ТиПФК. − 2005. − № 10. − С. 46 − 49.

**Семинар 4**

**Тема:** Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.

**Цель:** формирование знаний о видах и основных документах планирования в циклических видах спорта; развитие познавательных умений.

**Вопросы для обсуждения**

1. Спортивная ориентация и отбор.

2. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях.

3. Управление подготовкой спортсменов. Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке.

4. Планирование как функция управления. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям.

5. Мониторинг (комплексный контроль) как функция управления. Коррекция тренировочного процесса на основе результатов мониторинга.

**Статьи для анализа (доклада)**

1. Хасин, Л. А. Экспертная система планирует тренировку /Л. А. Хасин // ТиПФК. – 2008. − № 3. − С. 51 − 54.

2. Шестаков, М. Л. Методика разработки индивидуального тренировочного плана спортсмена высокой квалификации / М. Л. Шестаков, Е. Б. Мякинченко // ТиПФК. – 2010. − № 12. – С. 66 − 69.

3. Астахов, А. В. Новое в контроле за интенсивностью тренировочной нагрузки / А. В. Астахов // ТиПФК. – 2009. − № 7. – С. 23 − 24.

4. Копылов, М. С. Пути повышения эффективности функциональной диагностики спортсменов / М. С. Копылов // ТиПФК. – 2011. −

5. № 1. − С. 70 − 72.

6. Шкелев, Е. И. Контроль за состоянием человека при физических нагрузках / Е. И. Шкелев // ТиПФК. – 2009. − № 10. − С. 48 − 53.

## СПИСОК ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Профильные журналы

1. Теория и практика физической культуры: http://lib.sportedu.ru/ press/tpfk

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: http:// lib. sportedu. га/press/fkvot

3. Физическая культура в школе: http://www.shkola-press.ru

4. Воспитание школьников: http://www.shkola-press.ru

Сайты библиотек и издательств

1. Российская государственная библиотека: http://www.rsl.ru

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: http://lib.sportedu.ru

3. Государственная публичная научно-техническая библиотека России: http://www.gpntb.ru

4. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС: http:// www.vlados.ru

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Барчуков, И. С.** Физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. − 4-е изд., испр. – М. : Академия, 2011. − 528 с.

2. **Барчуков, И. С.** Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 528 с. – ISBN 978-5-7695-6577-9.

3. **Железняк, Ю. Д**. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. − 272 с. – ISBN 978-5-7695-4840-6.

4. **Максименко, А. М**. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе / А. М. Максименко. – М. : Физи- ческая культура, 2007. – 128 с. – ISBN 978-5-9746-0069-2.

5. **Максименко, А. М**. Теория и методика физической культуры : учеб. для вузов физич. культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физич. культура, 2009. – 496 с. – ISBN 978-5-9746-0101-9.

6. **Матвеев, Л. П**. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкультурных учеб. за- ведений / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., доп. Гос. ком. РФ по физ. культу- ре и спорту. – СПб. : Лань, 2003. − 160 с.

7. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с. – ISBN 978-5-9718-0192-4.

8. Терминология спорта : Толковый слов. спортив. терминов / сост.: Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. − М. : СпортАкадемПресс, 2001.– 480 с. – ISBN 5-8134-0047-8.

9. **Холодов, Ж. К**. Практикум по теории и методике физическо- го воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведе- ний / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 144 с. – ISBN 978-5-7695-4311-1.

10. **Холодов, Ж. К**. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.

С. Кузнецов. − 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. − 480 с. −ISBN 978-5-7695-4866-6.

11. Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи : матери- алы международ. науч.-метод. конф., посвящ. 45-летию каф. физич. воспитания Владим. гос. ун-та. − Владимир : ВлГУ, 2009. − 400 с. – ISBN 978-5-89368-955-6.

12. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы международ науч.-практ. конф., 17 мая 2005 г. – Владимир : ВГПУ, 2005. – 242 с. – ISBN 5-87846-478-0.

13. Физическое воспитание школьников: традиции и инновации : межвуз. сб. науч. тр. − Владимир : ВГПУ, 1998. – 141 с. – ISBN 5-87846-166-8.

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

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

# ПОДГОТОВКА К ЗАЩИТЕ КУРСОВЫХ РАБОТ

по дисциплине: Проектная деятельность в физической культуре и спорте

Направление подготовки 44.04.01 – Педагогическое образование

(методические рекомендации)

г. Уфа

Подготовка к защите курсовых работ по дисциплине: Проектная деятельность в физической культуре и спорте. Направление подготовки 44.04.01 – Педагогическое образование: методические рекомендации для обучающихся / сост. Г.М. Юламанова. - Уфа, БГПУ, 2026.- 44 с.

В предлагаемых методических указаниях отражены основные компоненты курсовой работы по дисциплине: Проектная деятельность в физической культуре и спорте Направление подготовки 44.04.01 – Педагогическое образование

СОДЕРЖАНИЕ

Требования к курсовым работам подготовка к написанию курсовой работы …… 4

1. Выбор темы …….. 6

2. Структура курсовой работы ……7

3. Анализ структуры и содержания курсовой работ …… 7

3.1 Оформление титульного листа ……. 7

3.2. Оформление содержания ……. 7

3.3. Оформление введения …….…… 7

3.4. Оформление глав ……..…. 8

3.5. Оформление выводов и списка литературы ……...… 16

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ……..…… 18

ПРИЛОЖЕНИЯ ……...….. 19

## ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВЫМ РАБОТАМ

Курсовая работа является одним из важнейших видов учебного процесса и выполняется студентам в соответствие с учебным планом. Работа над курсовой является подготовкой к исследовательской деятельности в рамках выпускной квалификационной работы.

Тематика курсовой работы утверждается соответствующей выпускающей кафедрой. Студенту предоставляется право выбора темы. Структура курсовой работы должна способствовать раскрытию избранной темы и отдельных ее вопросов.

Курсовые работы могут быть:

- эмпирическими – на основе изучения и обобщения передового опыта педагогов-новаторов в области физической культуры и спорта;

- конструкторскими – связанные с изобретательской работой студентов и представляющими техническое описание, обоснование и назначение новых конструкций, тренажеров, комплекса наглядных пособий;

- экспериментальными – построенными с учетом обоснованной постановки и проведенных экспериментов в области физической культуры и спорта.

Независимо от типа каждая курсовая работа должна соответствовать следующим требованиям:

– выбрать тему по специальности теория и методика физического воспитания, теория и методики спорта, теория и методика оздоровительной физической культуры;

– во ВВЕДЕНИИ сформулировать актуальность выполняемой работы, цель и задачи курсовой работы;

– в ГЛАВЕ 1 раскрыть организацию исследования, описать методы исследования.

– в ГЛАВЕ 2 описать результаты эмпирического исследования. Применить для обработки собственных экспериментальных данных методы

математической статистики и умения пользоваться компьютерной техникой; проанализировать полученные результаты, сопоставляя их с имеющимися литературными данными (теоретическими и экспериментальными)

– в ГЛАВЕ 3 Теоретическое обоснование содержания разработанной методики проводиться такими методами исследования как анализ научно-методической литературы, архивных материалов и других источников.

– в ГЛАВЕ 4 представить разработанную технологию, на основе результатов собственных исследований и анализа научно-методической литературы по проблеме исследования.

– сформулировать обоснованные и конкретные ВЫВОДЫ, соответствующие задачам курсовой работы;

– СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ должен содержать не меньше 30 источников, из которых не меньше 4 источников из интернета (электронный ресурс); оформлять библиографический указатель, соблюдая полное соответствие текстовых ссылок библиографическому указателю;

– в ПРИЛОЖЕНИИ должно быть содержание анкеты, можно привести таблицы или рисунки;

– составить научный ДОКЛАД и доложить основные результаты своей работы, точно и лаконично ответить на вопросы комиссии;

– оптимальный объем курсовой работы составляет не менее 30-45 страниц в компьютерном варианте, напечатанных через 1,5 интервал.

– все основные разделы курсовой работы (оглавление, введение, глава, выводы, список использованной литературы, приложения) должны начинаться с новой страницы. В главах параграфы не начинаются с новой страницы, а продолжаются на той же странице через два отступа.

Текст курсовой работы печатается на листах формата А-4 через 1,5 интервала в компьютерном варианте, с соблюдением полей (верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм). Тип шрифта – Times New Roman. Размер шрифта – 14. Номера страниц печатаются вверху по центру.

Межстрочный интервал устанавливается так, чтобы на странице размешалось 29-30 строк, включая номер страницы. На одной строке должно быть 65±3 знака (пробел между строками считается за один знак). В тексте должны быть включены функции «Расстановка переносов», «Выравнивание текста по ширине», «Отступ (красная строка)» – 1,25-1,27 см.

## ПОДГОТОВКА К НАПИСАНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

### 1. Выбор темы

Темы определяются выпускающими кафедрами высшего учебного заведения. Студенту предоставляется право выбора темы курсовой работы вплоть до предложения своей тематики с необходимым обоснованием целесообразности ее разработки. Тема курсовой работы должна определиться и закрепиться на втором курсе.

### 2. Структура курсовой работы

Структура курсовой работы.

Титульный лист

Содержание

Введение

Глава 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования

1.1._____

1.2._____

1.3._____

Глава 2. Практическое обоснование разработанной технологии

Глава 3. Теоретическое обоснование разработанной методики

Глава 4. Содержание разработанной технологии

Выводы

Список литературы

Приложения

## 3. Анализ структуры и содержания курсовой работ

### 3.1 Оформление титульного листа

Титульный лист является первой страницей курсовой работы и заполняется по строго определенным правилам. Образец титульного листа представлен в приложении 1.

### 3.2. Оформление содержания

После титульного листа помещается СОДЕРЖАНИЕ, в котором приводятся все заголовки курсовой работы, указываются страницы с которых они начинаются (приложение 2). Заголовки содержания должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать или давать их в другой формулировке, последовательности и соподчиненности по сравнению с заголовками в тексте нельзя.

### 3.3. Оформление введения

Во введении курсовой работы формулируется актуальность выполняемой работы, цель и задачи.

Основная цель в процессе написания актуальности в том, чтобы в пределах 1-2 страниц на основании краткого обзора литературы показать главное – суть проблемной ситуации, из чего и будет видна актуальность темы. При написании актуальности обязательно должны быть ссылки на ведущих авторов в области изучаемой проблемы.

Определив цель курсовой работы, можно сформулировать задачи, которые необходимо решить в ходе исследовательской работы. Таких задач может быть 2-3. Так одна из них должна быть связана с изучением состояния вопроса, другая – с целью проведения исследования в форме анкетирования, наблюдения, опроса и т.д., третья – с оценкой результатов анкетирования. Задачи следует формулировать четко и лаконично. Как правило, каждая из них

формулируется в виде поручения («Проанализировать...», «Разработать...», «Выявить...», «Установить...», «Обосновать...», «Определить...» и т.п.).

Задачи исследования должны решаться в логической последовательности, позволяющей наиболее экономичным и надежным путем достичь цели исследования. Содержание и последовательность задач определяет методику исследования, его организацию, весь его последующий ход. (приложение 3).

### 3.4. Оформление глав

В ГЛАВЕ I дается характеристика организации исследования, и описываются методы исследования. В организации исследования описывается место, сроки проведения эксперимента, а также количество человек участвующие в эксперименте.

Основным ориентиром для выбора методов исследования должны служить его задачи. Именно задачи, поставленные перед работой, определяют способы их разрешения, а стало быть, и выбор соответствующих методов. При этом важно подбирать такие методы, которые были бы адекватны своеобразию изучаемых явлений. При написании курсовой работы можно выбрать следующие методы:

1) анализ и обобщение научно-методической литературы;

2) анкетирование;

3) педагогический эксперимент;

4) тестирование;

5) педагогическое наблюдение;

6) методы математической статистики (приложение 4).

Виды наблюдений.

По признаку «временной» организации различают наблюдение непрерывное и дискретное.

По объему – широкое (например, ведутся наблюдения за группой в целом или за процессом развития личности как таковым) и узкоспециальное, направленное на выявление отдельных сторон явления или отдельных объектов

(монографическое наблюдение за детьми в группе, за интересом к деятельности и др.).

По типу связи наблюдателя и наблюдаемого различают наблюдения невключенные и включенные. В невключенном наблюдении позиция исследователя открыта, и участники, особенно на первых порах, ощущают неудобство, понимая, что за ними наблюдают. Это в определенной степени может сковывать и искажать естественный ход процесса. Наблюдать же исподтишка, «в замочную скважину», и неэтично, и неудобно. Выгоднее всего позиция так называемого включенного наблюдения – когда исследователь выступает участником деятельности коллектива, например, ведет экскурсию, творческую студию, проводит консультации, что делает его исследовательскую позицию скрытой. Такая же естественная ситуация легко создается и при проведении наблюдения во время уроков, сборов, походов, дискуссий и др.

Наблюдение имеет ряд существенных черт, которые отличают его от обыденного восприятия человеком происходящих событий. Назовем некоторые из них.

1. Целенаправленность наблюдения. Она заключается не только в преимущественной направленности наблюдений на выбранные объекты, но и в том, что их описание проводится в свете определенной педагогической или психологической концепции, в ее понятийно-терминологической системе. Наблюдатель уже имеет определенные представления об истории предмета, его развитии и структуре. Это позволяет сделать наблюдение не просто фиксированием воспринимаемого, а средством отбора необходимого, способом его первоначальной интерпретации.

2. Аналитический характер наблюдения. Из общей картины наблюдатель выделяет отдельные стороны, элементы, связи, которые анализируются, оцениваются и объясняются уже в ходе наблюдения.

3. Комплексность наблюдения. Эта черта вытекает из целостного характера социально-педагогического процесса и требует не выпускать из поля зрения ни одной его существенной стороны или связи.

4. Систематичность наблюдения. Необходимо не ограничиваться разовым «снимком» наблюдаемого, а на основе более или менее продолжительных (пролонгированных) наблюдений выявлять статистически устойчивые связи и отношения, обнаруживать изменение и развитие наблюдаемого за определенный период.

Эти и другие черты одновременно являются требованиями, которым надо следовать при организации наблюдения. Стремление исследователя к соблюдению требований и обеспечению условий для проведения полноценного наблюдения, освоению способов и приемов его осуществления приводит к формированию важной особенности личности и профессионального качества, называемого наблюдательностью. Наблюдательность проявляется в умении человека замечать в воспринимаемом объекте малозаметные, но существенные для достижения поставленной цели особенности предметов и явлений.

Как и любой метод, наблюдение имеет свои сильные стороны и недостатки. Наблюдение позволяет изучить предмет в его целостности, в его естественном функционировании, в его живых, многогранных связях и проявлениях. В то же время этот метод не позволяет активно вмешиваться в изучаемый процесс, изменять его или намеренно создавать определенные ситуации, делать точные замеры. Поэтому результаты наблюдений нужно сопоставлять с данными, полученными другими методами, дополнять и углублять их.

Метод опроса используется в трех основных формах: в виде интервью и беседы (устного опроса) и в виде анкетирования (письменного опроса).

Интервью – разновидность опроса, в котором ставится цель выявить опыт, оценки, точку зрения опрашиваемого по его ответам на какой-либо заранее сформулированный вопрос или группу вопросов. В отличие от беседы двух или более собеседников, каждый из которых в принципе равноправен и должен высказать свое суждение, дать оценку, определить позицию, интервьюера интересует именно мнение и оценка лица, которого опрашивают (респондента).

По цели, которую стремится реализовать исследователь, выделяют интервью мнений, выясняющее оценки явлений, событий, и интервью документальное, связанное с установлением фактов (Н. В. Кузьмина).

Анкетирование – разновидность опроса, в котором ставятся и достигаются те же цели на основе анализа письменных ответов респондентов.

Каждая из этих форм имеет свои сильные и слабые стороны. Сильные стороны устного опроса – в живом контакте исследователя и испытуемых (респондентов), в возможности индивидуализации вопросов, их варьирования, дополнительных уточнений, оперативной диагностики достоверности и полноты ответов.

Сильные стороны письменного опроса – в возможности охватить исследованием большое количество опрашиваемых, а следовательно, выявить массовые явления, на основе анализа которых устанавливаются факты.

Слабой стороной интервью (как, впрочем, и беседы) оказывается возможность внушения респондентам позиции исследователя и трудность охвата опросом широкого круга лиц. Слабой стороной анкет являются их стандартный характер, отсутствие живого контакта исследователя с опрашиваемыми, что не всегда обеспечивает достаточно исчерпывающие и откровенные ответы.

Во всех формах опроса целевая установка исследователя выражается в виде гипотезы (или гипотез), выделяются признаки, наличие или отсутствие которых позволяет делать выводы об искренности и достоверности ответов. К числу таких признаков в интервью относят и поведение опрашиваемых, например, заинтересованные, активные ответы, или, напротив, желание уйти от ответа, невольные паузы, особенности мимики и жестикуляции, характер поведения, эмоциональные реакции (т. е. невербальная информация).

При использовании опроса очень важна однозначная, ясная, четкая постановка вопроса. Нельзя задавать вопросы подсказывающего характера. Далеко не всегда полезно ставить вопросы в лоб. Например, нецелесообразно спрашивать подростка: «Как ты относишься к родителям? Следуешь ли их

советам?». Предпочтительнее предложить ему: «Назови наиболее авторитетных людей, к которым можно обратиться за советом». И таким образом выяснить, попадают ли в эту категорию родители. Вопросы косвенные, выявляющие интересующие исследователя оценки, отношения, мнения через сведения об иных объектах, отношениях, как правило, более результативны.

Об интересе к определенной сфере деятельности можно судить, выяснив названия прочитанных школьниками книг, их осведомленность о новейших достижениях науки и техники, установив, какие факультативы, кружки, секции, студии они посещают или хотели бы посещать, как используют свободное время. Как видно, исследовательская цель и непосредственная тема опроса могут не совпадать.

При подготовке и проведении опроса, как и при использовании любого исследовательского метода, предназначенного для сбора фактического (эмпирического) материала, следует учитывать данные, полученные другими исследователями. Совокупность имеющихся данных и предположения о возможных изменениях в связи с особенностями социальной ситуации, нового периода развития, локальными особенностями позволяет подготовить вопросы к интервью и вопросники (анкеты) к анкетированию, адекватные поставленным исследовательским задачам.

Вопросы и вопросники (анкеты) могут быть открытого типа, в которых ответ формулируется самим опрашиваемым (в интервью всегда вопросы предлагаются открытыми). Открытые вопросы являются обычно прямыми и выявляют непосредственно осознаваемые особенности испытуемых или их суждения по поводу исследуемых процессов. Они требуют самостоятельного формулирования ответа. Например, таким является вопрос: «Хотите ли вы учиться вместе со своими нынешними одноклассниками в следующем учебном году?»

Выделяют также вопросы и вопросники полузакрытого типа, при работе с которыми ответ можно выбрать из предложенных вариантов или сформулировать свой собственный, если предложенные готовые ответы не

устраивают респондента, и закрытого типа, когда опрашиваемым необходимо выбрать один из предлагаемых готовых ответов. Например, в опроснике «Изучение отношения к учебным предметам» (по Н. Г. Казанцевой) вопрос-утверждение сформулирован так: «Назови из всех изучаемых в школе предметов твои самые – А. Любимые.

Анкеты с закрытыми вопросами, естественно, ограничивают возможности отвечающих, но такие анкеты лучше поддаются математической обработке.

Встречаются анкеты, в которых используются вопросы закрытого типа, требующие альтернативного ответа «да» или «нет», а также ответов по балльной системе (обычно по трехбалльной: 3 балла – «да»; 2 балла – «не знаю»; 1 балл – «нет»; или по пятибалльной системе: 5 баллов – уверенно «да»; 4 балла – больше «да», чем «нет»; 3 балла – «не знаю», «не уверен»; 2 балла – больше «нет», чем «да»; 1 балл – уверенно «нет»). Применение таких вопросников приближает, а иногда и возвращает исследователя к использованию исследовательского метода тестирования.

Вопросы анкет должны быть взаимосвязаны и частично по содержанию перекрывать друг друга, что позволяет проверить достоверность ответов. Вся анкета (вводная часть, стиль вопросов и т.д.) должна быть построена так, чтобы располагать респондентов к откровенности, но и не внушать им ответ. При этом опрашиваемые должны быть уверены, что их откровенность не будет использована против них, поэтому многие анкеты могут быть анонимными, без указания фамилии респондента.

Анкетирование дает возможность предложить вопросники сразу большому числу людей, однако нет оснований утверждать, что все они могут дать искренние и полные ответы. Тем не менее, полученные письменные ответы анализируются, обрабатываются методами математической статистики и могут служить основой для получения ориентировки в проблеме, выявления имеющей место тенденции в группе и формулирования определенных выводов. Погрешность от неверных, неискренних и неточных ответов будет тем меньше,

чем больше будет охвачено респондентов и чем представительнее будет их состав.

Очень часто при оценке и использовании ответов важно знать, кому принадлежит оценка, мнение, совет или предложение, насколько в них отразилась позиция той или иной группы. Поэтому в анкету (обычно анонимную) полезно включить общие данные, характеризующие респондента (пол, возраст, стаж, профессия, должность, участие в том или ином виде деятельности, степень успешности в этой деятельности и др.).

Использование хронометража, магнитофонных записей, фото-, кино- и видеосъемок повышает достоверность данных и результатов наблюдения. Каждый исследователь по мере накопления опыта вырабатывает для себя наиболее приемлемую форму записей данных наблюдения, фиксирования процесса и выводов.

Беседа – применяется как самостоятельный метод или как дополнительный в целях получения необходимой информации или разъяснений по поводу того, что не было достаточно ясным при наблюдении. Беседа проводится по заранее намеченному плану с выделением вопросов, подлежащих выяснению. Во избежание преднамеренного искажения ответов участники не должны догадываться об истинных целей исследования. Для беседы важно создать атмосферу непринужденности и взаимного доверия, соблюдать при этом педагогический такт. Эффективность беседы во многом зависит от опыта исследования, степени его педагогической и особенно психологической подготовки, уровня его теоретических знаний.

Беседа как исследовательский метод позволяет глубже познать психологические особенности личности человека, характер и уровень его знаний, интересов, мотивов действий и поступков путем анализа данных, полученных в ответах на поставленные и предварительно продуманные вопросы. Сама беседа отличается сравнительно свободным построением плана, взаимным обменом мнениями, оценками, предложениями и предположениями. С помощью беседы можно собрать достаточное количество фактов,

касающихся убеждений, стремлений, отношений к окружающей действительности и происходящим событиям, условий жизнедеятельности исследуемого лица, класса, группы, коллектива. Беседа проходит в форме личного общения по специально составленной программе.

Успешность проведения беседы зависит от соблюдения ряда условий.

Поскольку в беседе помимо выявления опыта и точек зрения возможны обсуждения, споры, элементы дискуссий, постольку ее проведение требует располагающего к открытости контакта исследователя с испытуемым, раскрепощенности эмоциональных реакций, доверия и взаимопонимания.

Исследователь должен стремиться, чтобы во время беседы поддерживать доброжелательные отношения, предупреждать возникновение психологической отчужденности и барьеров общения. Например, проведение беседы в традиционной официальной обстановке, где преобладают ролевые установки, может способствовать возникновению барьера и поэтому для его преодоления предпочтительнее выбрать другое место, которое позволило бы собеседнику чувствовать себя свободнее и раскованнее, а может быть, и на равных с тем, кто проводит беседу. Целесообразнее беседу начинать с тем, интересных собеседнику, а затем перейти к темам, представляющим исследовательский интерес. Это еще раз подтверждает важность предварительной серьезной подготовки исследователя к предстоящей беседе. Беседа, разумеется, предполагает непосредственный контакт с испытуемым, что позволяет при необходимости быстро реагировать и вносить изменения в намеченный ход беседы в зависимости от получаемых ответов на вопросы и высказываемых собеседником суждений. Для того чтобы побудить собеседника к высказыванию суждений по интересующим исследователя вопросам, более эффективным является не формулирование прямого вопроса, а завязывание разговора косвенным путем с использованием, например, описания соответствующего события в прессе, литературе.

Обычно процесс беседы не сопровождается протоколированием, протокол составляют после беседы. При осмыслении данных беседы

учитываются все сведения, полученные другими методами. Беседа может планироваться с целью подтвердить или опровергнуть данные, полученные ранее с помощью других методов. Метод беседы в зависимости от характера вопросов и самого исследования может превращаться в метод опроса.

Недостатком интервью и беседы является то, что полученные результаты не совсем удобно подвергнуть анализу математической статистики.

В ГЛАВА 2 курсовой работы описываются результаты предварительного исследования. Проводится статистическая обработка результатов и обсуждение полученных данных. Студент должен продемонстрировать умение применить для обработки собственных экспериментальных данных методы математической статистики и умения пользоваться компьютерной техникой; показывает способность проанализировать полученные результаты, сопоставляя их с имеющимися данными аналитического обзора (теоретическими и экспериментальными) (приложение 5).

В ГЛАВЕ 3 на основе анализа научно-методической литературы приводняться данные для обоснования разработанной методики. Приводиться аналитический обзор по теме исследования на основе изучения не менее 30 источников для курсовых работ, причем не менее 2-3 интернет источников (приложение 6).

В ГЛАВЕ 4 раскрывается содержание разработанной технологии. Раскрывается методы и средства входящие в состав технологии, дозировка и интенсивности выполнения упражнений (приложение 7)

### 3.5. Оформление выводов и списка литературы

Курсовая работа завершается общими ВЫВОДАМИ. Выводы формируются по каждому параграфу (приложение 8).

Как и всякие выводы, эта часть работы выполняет роль концовки, обусловленной логикой проведения исследования и которая носит форму синтеза накопленной в основной части научной информации. Этот синтез –

последовательное, логически стройное изложение полученных итогов и их соотношение с общей целью и конкретными задачами, поставленными и сформулированными во введении. Выводы должны четко соответствовать поставленным в работе задачам. Выводы начинаются со слов «Установлено», «Определено», «Выявлено».

После выводов принято помещать СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (библиографический указатель, приложение 5). Этот список составляет одну из существенных частей выпускной квалификационной работы и отражает самостоятельную творческую деятельность выпускника. Не следует включать в библиографический список те работы, на которые нет ссылок в тексте выпускной квалификационной работы, и которые фактически не были использованы. Нельзя включать в этот список художественную литературу, газеты, литературу не по теме работы.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -178 с.

2. Безмельницин Н.Г. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: учебное пособие. -Омск, 1994. -85 с.

3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.

4. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст]: учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2001. -208 с.

5. Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре: М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 112 с.

6. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П.Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 184 с.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение 1*

*Образец титульного листа курсовой работы*

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

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Кафедра теории и методики
физической культуры и спорта
Направление 44.04.01 –
Педагогическое образование,
профиль «Инновационные технологии в физической культуре и спорте»

Курс II (ОДО)

ЛАТЫПОВ ЭДУАРД РАТМИЛЕВИЧ

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНОГО ХОДА У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Курсовая работа
По дисциплине: Проектная деятельность в физической культуре и спорте

Научный руководитель:
д.п.н., профессор
Г.М. Юламанова

Оценка_____

Уфа 2021

*Приложение 2*

*Оформление содержания работы курсовой работы*

**СОДЕРЖАНИЕ**

СОДЕРЖАНИЕ ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
ВВЕДЕНИЕ ..... 22
ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ..... 24
ГЛАВА 2. ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ КОНЬКОВЫХ ХОДОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ..... 28
ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ КОНЬКОВЫХ ХОДОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ..... 34
ГЛАВА 4 СОДЕРЖАНИЕ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ КОНЬКОВЫХ ХОДОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ..... 36
ВЫВОДЫ ..... 39

*Приложение 3*

*пример оформления введения*

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность**. Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления тренера-преподавателя [17].

В настоящее время коньковые ходы применяются не только в лыжных гонках, но и в биатлоне, лыжном двоеборье, зимнем триатлоне, спортивном ориентировании и зимнем полиатлоне. При внешней легкости и привлекательности использования техники квалифицированными спортсменами процесс овладения и совершенствования техники лыжных коньковых ходов вызывает затруднение. Движение в коньковых ходах ассиметричны и сложнокоординационны, что затрудняет процесс формирования двигательного навыка. При этом ощущается недостаток современной доступной литературы, описывающей методику совершенствования техники лыжных коньковых ходов [10].

**Цель исследования** – теоретически обосновать и разработать и методику, направленную на совершенствование техники лыжных коньковых ходов у детей среднего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Выявить наиболее эффективные средства совершенствования техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста.

2. Теоретически обосновать методику, направленную на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста

3. Разработать методику, направленную на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста.

*Приложение 4*

*пример оформления первой главы*

# ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

## Организация исследования

Педагогическое исследование было проведено в три этапа в сроки с января 2016 г. по март 2018 г.

**На первом этапе** (январь – июнь 2016 г.) проводился анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Всего был проанализирован 120 источник по теме исследования. Для выявления мнения тренеров по лыжным гонкам о процессе совершенствования техники лыжных коньковых ходов было проведено анкетирование. На этой основе был разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста .

**На втором этапе** (июль – октябрь 2018 г.) проводился педагогический эксперимент на базе Спортивной школы № 5 Октябрьского района городского округа город Уфа Республики Башкортостан (СШ № 5), с помощью которого определялась эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста . В эксперименте принимали участие 20 детей среднего школьного возраста .

**На третьем этапе** работы (ноябрь 2018 г. – март 2018 г.) осуществлялась обработка результатов, анализировались полученные данные, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

## Методы исследования

При выполнении данной научной работы использовались следующие методы исследования:

1) анализ и обобщение научно-методической литературы;

2) анкетирование;

3) педагогический эксперимент;

4) тестирование;

5) педагогическое наблюдение;

6) методы математической статистики.

**Анализ и обобщение научно-методической литературы.** Данный метод был использован для сбора информации и более четкого представления исследования, определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы. Всего проанализирован 51 источник литературы.

**Анкетирование** проводилось для выявления средств, направленных на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста . Исследовались результаты опроса 10 ведущих тренеров по лыжным гонкам, 6 из них имеют высшую квалификационную категорию, 4 – первую категорию. Тренерам предлагалось ответить на вопросы анкеты. Опрашиваемые выбирали наиболее правильные, с их точки зрения ответы. Перечень вопросов и ответов включался в специальный бланк. Далее высчитывалось процентное соотношение ответов (анкета представлена в приложении 1).

**Педагогический эксперимент** являлся основным методом исследования и проводился с целью определения эффективности использования разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста . Педагогический эксперимент проводился на базе СШ № 5 г. Уфы по лыжным гонкам. В исследовании принимали участие 20 лыжников гонщиков, мальчики 14-15 лет, которые были поделены на две группы (экспериментальную и контрольную) по 10 человек в каждой. Контрольная группа занималась по плану СШ, а в тренировочный процесс экспериментальной группы была включена разработанная методика.

**Тестирование** проводилось для определения уровня технической подготовленности детей среднего школьного возраста, по следующим показателям [39]:

1. Количество циклов в коньковом ходе без отталкивания руками на отрезке 50 м. Техника выполнения: коньковый ход без отталкивания руками состоит из двух скользящих шагов. Каждый цикл включает отталкивание ноги (правой или левой).

2. Количество циклов в одновременном двухшажном коньковом ходе на отрезке 50 м. Техника выполнения: свободное одноопорное скольжение левой ногой, скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой, свободное одноопорное скольжение на правой лыже, скольжение с одновременным отталкиванием руками, скольжение с одновременным отталкиванием руками и правой ногой, скольжение с отталкиванием правой ногой.

**Педагогическое наблюдение** проводилось в форме экспертной оценки. В качестве экспертов были привлечены три тренера-преподавателя высшей категории по лыжным гонкам.

Эксперты оценивали прохождение дистанции 100 метров коньковыми ходами (коньковый ход без отталкивания руками и одновременный двухшажный коньковый ход). При этом оценивалась работа рук, ног, корпуса. Экспертная оценка проводилась по пяти бальной системе, то есть прохождение дистанции без ошибок – 5 баллов, если спортсмен допускал ошибку, то эксперты вычитали определенное количество баллов, а именно [38]:

- несогласованность работы рук и ног – 0,5 балла;
- чрезмерное разведение носков лыж в стороны – 0,4 балла;
- неустойчивое, равновесие при скольжении на одной ноге – 0,4 балла;
- недостаточный перенос центра тяжести с одной лыжи на другую – 0,3 балла;
- незавершенный толчок руками – 0,2 балла;
- слишком широкая постановка палок впереди – 0,1 балла;
- недостаточное изменение угла наклона туловища – 0,1 балла.

**Методы математической статистики применялись.** Обработка полученных экспериментальных данных произведена принятыми в педагогических исследованиях методами математической статистики. В процессе математической обработки результатов определялись: среднее арифметическое значение (M), ошибка средней арифметической величины (m), достоверность различий определялась с помощью t-критерия Стьюдента.

С помощью вышеперечисленных методов математической обработки результатов был сделан вывод о достоверности полученных результатов.

*Приложение 5*

*пример оформления главы 2*

# ГЛАВА 2. ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ КОНЬКОВЫХ ХОДОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Для выявления средств, направленных на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста проводилось анкетирование. Исследовались результаты опроса 10 ведущих тренеров по лыжным гонкам, 6 из них имеют высшую квалификационную категорию, 4 – первую категорию. Тренерам предлагалось ответить на вопросы анкеты. Опрашиваемые выбирали наиболее правильные, с их точки зрения ответы. Перечень вопросов и ответов включался в специальный бланк. Далее высчитывалось процентное соотношение ответов (табл. 1).

Таблица 1

Анкета для выявления средств, направленных на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста

| Вопросы | Примечания |
|---|---|
| 1. Какие подводящие упражнения, на Ваш взгляд, помогут совершенствовать толчок в коньковых ходах детей среднего школьного возраста ?<br>А) поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60 см);<br>Б) выполнение поворота переступанием на площадке после небольшого спуска с горы;<br>В) выполнение поворота переступанием на укатанной | |

| | |
|---|---|
| ровной площадке при движении по кругу вначале в одну сторону, затем в другую.<br>2. По Вашему мнению, какие средства следует использовать при совершенствовании техники лыжных коньковых ходов в летний период?<br>А) передвижение на роликовых коньках;<br>Б) передвижение на лыжероллерах;<br>В) имитация в гору.<br>3. Какой вариант Вы выберете для совершенствования техники конькового хода лыжника-гонщика без отталкивания руками?<br>А) с махами рук;<br>Б) без махов руками.<br>4. При совершенствовании техники лыжных коньковых ходов какому, по Вашему мнению, коньковому ходу нужно уделять больше внимания у детей среднего школьного возраста ?<br>А) коньковому ходу без отталкивания руками;<br>Б) одновременному одношажному коньковому ходу;<br>В) одновременному двухшажному коньковому ходу;<br>Г) попеременному двухшажному коньковому ходу.<br>5. По Вашему мнению, при совершенствовании техники лыжных коньковых ходов в каких условиях целесообразнее выполнять имитационные упражнения:<br>А) в гору;<br>Б) на равнине;<br>В) на месте.<br>6. Для совершенствования техники лыжных коньковых ходов, по Вашему мнению, какие упражнения | |

| | |
|---|---|
| наиболее эффективно выполнять в подготовительном периоде?<br>А) имитационные упражнения с лыжными палками;<br>Б) имитационные упражнения без лыжных палок;<br>Г) имитационные упражнения с применением резиновых амортизаторов. | |

Анкетирование проводилось на Чемпионате и Первенстве Республики Башкортостан по кроссу и лыжероллерам в г. Уфе в период с 04.06.2017г. по 06.06.2018г.

Результаты анкетирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты анкетирования

| № | Вопрос, варианты ответов | Ответы |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Какие подводящие упражнения, на Ваш взгляд, эффективнее применять для совершенствования отталкивания ногой в коньковых ходах детей среднего школьного возраста ? | |
| | А) поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60 см); | 60% |
| | Б) выполнение поворота переступанием на площадке после небольшого спуска с горы; | 20% |
| | В) выполнение поворота переступанием на укатанной ровной площадке при движении по кругу вначале в одну сторону, затем в другую | 20% |
| 2 | По Вашему мнению, какие средства следует использовать при | |

| | | |
|---|---|---|
| | совершенствовании техники лыжных коньковых ходов в летний период? | |
| | А) передвижение на роликовых коньках | 10% |
| | Б) передвижение на лыжероллерах; | 60% |
| | В) имитация в гору. | 30% |
| 3 | Какой вариант Вы выберете для совершенствования техники конькового хода лыжника-гонщика без отталкивания руками? | |
| | А) с махами рук; | 70% |
| | Б) без махов руками. | 30% |
| 4 | При совершенствовании техники лыжных коньковых ходов какому, по Вашему мнению, коньковому ходу нужно уделять больше внимания у детей среднего школьного возраста ? | |
| | А) коньковому ходу без отталкивания руками; | 30% |
| | Б) одновременному одношажному коньковому ходу; | 20% |
| | В) одновременному двухшажному коньковому ходу; | 30% |
| | Г) попеременному двухшажному коньковому ходу. | 20% |
| 5 | По Вашему мнению, при совершенствовании техники лыжных коньковых ходов в каких условиях целесообразнее выполнять имитационные упражнения: | |
| | А) в гору; | 30% |
| | Б) на равнине; | 50% |
| | В) на месте. | 20% |
| 6 | Для совершенствования техники лыжных коньковых ходов, по Вашему мнению, какие упражнения наиболее эффективно выполнять в подготовительном периоде? | |
| | А) имитационные упражнения с лыжными палками; | 30% |

| | |
|---|---|
| Б) имитационные упражнения без лыжных палок; | 20% |
| Г) имитационные упражнения с применением резиновых амортизаторов. | 50% |

В ходе анализа анкеты были получены следующие результаты:

70% опрашиваемых для совершенствования толчка в коньковых ходах применяют поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60 см), 20% отдают предпочтение выполнению поворотов переступанием на укатанной ровной площадке при движении по кругу вначале в одну сторону, затем в другую и 10% совершенствуют выполнение поворота переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.

По мнению 60% опрашиваемых совершенствовать технику коньковых ходов в летний период помогут передвижения на лыжероллерах, 30% используют имитацию ходов в гору и 10% совершенствуют технику на роликовых коньках.

Для совершенствования техники конькового хода лыжника-гонщика без отталкивания руками 70% экспертов считают, что отталкивание ногами нужно производить с махами рук и 30% – без махов руками.

30% считают, что для совершенствования техники лыжных коньковых ходов лыжника-гонщика больше внимания нужно уделять коньковому ходу без отталкивания руками, также 30% полагают, что одновременному двухшажному коньковому ходу, и по 20% опрашиваемых отдали предпочтение одновременному одношажному и попеременному двухшажному коньковым ходам.

По мнению 50% опрашиваемых при совершенствовании техники лыжных коньковых ходов целесообразнее выполнять имитационные упражнения на равнине, 30% проголосовало за выполнение имитационных упражнений в гору, а 20% считают целесообразнее выполнять имитационные упражнения на месте.

50% тренеров считают, что в подготовительный период для совершенствования техники лыжных коньковых ходов лыжника-гонщика наиболее эффективно выполнять имитационные упражнения с применением резиновых амортизаторов, 30% отдали предпочтение выполнению имитационных упражнений с лыжными палками и 10% – выполнению имитационных упражнений без лыжных палок.

По результатам анкетирования выявлено, что в содержание разработанной методики целесообразно включить ……

*Приложение 6*

*пример оформления Главы 3*

# ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ КОНЬКОВЫХ ХОДОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Одним из основных показателей, определяющих результат в лыжных гонках, является техническая подготовленность. По мнению ряда авторов (Ю.Д. Шипановский, 1991; М.А. Миленина, М.А. Красавина, 2008) применение специальных упражнений лыжника на учебно-тренировочных занятиях позволит существенно повысить уровень технической подготовленности учащихся, а, соответственно, и результаты в передвижении на лыжах [31; 49].

В процессе совершенствования технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Для решения задач совершенствования используется целый ряд методов, которые делятся на три большие группы: словесные методы, методы наглядного воздействия, практические методы [3].

По мнению Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова (2000) в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, то есть результативности применяется метод сопряженного воздействия. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура [48].

Авторы М.А. Аграновский (1987), Д.Д. Донской, Х.Х. Гросс (1999) считают, что для совершенствования техники лыжных коньковых ходов

лыжников-гонщиков особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат [2;10].

Для более успешного совершенствования конькового хода перед его совершенствованием на снегу целесообразно проимитировать все движения без лыж. Имитация выполняется как шаговая, так и прыжковая. Шаги (прыжки) выполняются вперед – в сторону с низкой (стелющейся) траекторией движений. При этом следует обратить внимание на отталкивание всей стопой (боковой - внутренней частью), а не носком. Носок маховой ноги обязательно разворачивается чуть вперед - в сторону [49].

Из анализа литератур выявлено, что в содержание разработанной методики целесообразно включить ……

*Приложение 7*

*пример оформления* Главе 4

# ГЛАВА 4 СОДЕРЖАНИЕ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ КОНЬКОВЫХ ХОДОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С целью повышения эффективности процесса освоения техники на совершенствование техники лыжных коньковых ходов, нами были определены эффективные средства и методы, направленные на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста разработана методика, особенностью которой явилось применение специально-подготовительные упражнения, выполняемые методом сопряженного воздействия.

Совершенствование техники проходило в основной части занятия детей среднего школьного возраста.

Учебно-тренировочные занятия в тренировочной группе проходили 5 раза в неделю по 1,5 часа. Занятия по методике применялось 3 раза в неделю. Структура отдельного занятия соответствовала общепринятой в теории и практике физического воспитания и включала в себя подготовительную, основную и заключительную части. Методика применялась в основной части занятия и занимала 30 минут времени. Отдых между упражнениями до восстановления.

Перед началом каждого занятия в группах в обязательном порядке сообщались задачи, и конкретизировалось его содержание (какие, в какой последовательности, количество выполняемых упражнений).

Разработанная методика, направленная на совершенствование техники лыжных коньковых ходов.

1. Выполнение имитационной работы рук при передвижении коньковым ходом с использованием резинового амортизатора. При этом большое внимание

уделяется положению рук (должны быть подняты на уровень глаз при толчке, по завершению точка должны быть заведены за туловище с выпрямленными кистями рук) и ног (они должны быть чуть согнуты в коленном суставе). Дозировка: два подхода по 1 мин.

2. Выполнение боковых шагов на скамейку. И.п. – о.с. лыжника, руки за спиной боком к скамейке. Спортсмен выполняет имитацию конькового хода прыжком правой ноги на скамейку, другая нога фиксируется в воздухе. Вернуться в и.п. Тоже выполняется на другую ногу. Дозировка: два подхода по 10 раз на каждую ногу.

3. Выполнение имитации работы рук и ног с использованием резиновых амортизаторов. На ногах фиксируется резиновая лента. При этом большое внимание уделяется положению рук (должны быть подняты на уровень глаз при толчке, по завершению точка должны быть заведены за туловище с выпрямленными кистями рук) и ног (шаг производится в сторону). Дозировка: два подхода по 1 мин.

4. Выполнение имитации полуконькового хода стоя одной ногой на тренажере «Балансировочный диск», другой ногой выполняя махи по воздуху. При выполнении упражнения нужно держать равновесие и следить за правильной работой рук и ног. Дозировка: два подхода по 5 раз на каждую ногу.

5. Выполнение прыжковой имитации одновременно одношажного конькового хода, при этом один лыжник стоит впереди и у него в области живота натянута резиновая лента. Второй – стоит позади первого и держит концы резиновой ленты, создавая натяжение, за счет подтягивания первого ученика на себя (не в полную силу). Затем они меняются местами. Дозировка: 2 подхода по 20 метров.

6. Выполнение имитации полуконькового хода стоя одной ногой на скамейке, другой ногой выполняя имитацию по воздуху. При этом на ногах закреплена резиновая лента. При выполнении упражнения нужно держать

равновесие и следить за правильной работой рук и ног. Дозировка: три подхода по 10 раз на каждую ногу. Упражнение выполняется с фиксацией поз.

*Приложение 8*

*пример оформления выводов*

# ВЫВОДЫ

1. Для выявления мнения тренеров по лыжным гонкам о процессе совершенствования техники лыжных коньковых ходов было проведено анкетирование. На этой основе была разработана методика, направленная на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста. В ходе анкетирования было выявлено, что для совершенствования толчка в коньковых ходах применяют поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60 см). Совершенствовать технику коньковых ходов в летний период помогут передвижения на лыжероллерах. Для совершенствования техники конькового хода лыжника-гонщика без отталкивания руками отталкивание ногами нужно производить с махами рук. Для совершенствования техники лыжных коньковых ходов лыжника-гонщика эффективнее использовать метод сопряженного воздействия. При совершенствовании техники лыжных коньковых ходов лыжника-гонщика целесообразнее использовать методы непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или учеником, владеющим техникой). Словесный метод – разбор целесообразнее использовать при совершенствовании техники лыжных коньковых ходов лыжника-гонщика.

2. В результате анализа научно-методической литературы выявлено……

3. Для повышения эффективности тренировочного процесса была разработана и применена на практике методика, направленная на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста . В разработанную методику включены специально-подготовительные упражнения, выполняемые методом сопряженного воздействия.

*Приложение 6*

*Примеры библиографического описания*

## 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.

Лермонтов, М. Ю. Собрание сочинений: в 4 т. / Михаил Юрьевич Лермонтов; [коммент. И. Андроникова]. - М. : Терра-Кн. клуб, 2009. - 4 т.

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. Михненков, 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.

**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.

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

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

# ПОДГОТОВКА К ЗАЩИТЕ КУРСОВЫХ РАБОТ

по дисциплине: Технология возрастных основ теории и методики физической культуры

Направление подготовки 44.04.01 – Педагогическое образование

(методические рекомендации)

г. Уфа

Подготовка к защите курсовых работ по дисциплине: Технология возрастных основ теории и методики физической культуры Направление подготовки 44.04.01 – Педагогическое образование: методические рекомендации для обучающихся / сост. Г.М. Юламанова. - Уфа, БГПУ, 2026.- 24 с.

В предлагаемых методических указаниях отражены основные компоненты курсовой работы по дисциплине: Технология возрастных основ теории и методики физической культуры Направление подготовки 44.04.01 – Педагогическое образование

СОДЕРЖАНИЕ

Требования к курсовым работам подготовка к написанию курсовой работы …… 3

1. Выбор темы …….. 5

2. Структура курсовой работы ……5

3. Анализ структуры и содержания курсовой работ …… 5

3.1 Оформление титульного листа ……. 5

3.2. Оформление содержания ……. 5

3.3. Оформление введения ……. 6

3.4. Оформление глав ……. 6

3.5. Оформление выводов и списка литературы ……...… 7

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ……..…… 9

ПРИЛОЖЕНИЯ ……...….. 10

## ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВЫМ РАБОТАМ

Курсовая работа является одним из важнейших видов учебного процесса и выполняется студентам в соответствие с учебным планом. Работа над курсовой является подготовкой к исследовательской деятельности в рамках выпускной квалификационной работы.

Тематика курсовой работы утверждается соответствующей выпускающей кафедрой. Студенту предоставляется право выбора темы. Структура курсовой работы должна способствовать раскрытию избранной темы и отдельных ее вопросов.

Курсовые работы могут быть:

- эмпирическими – на основе изучения и обобщения передового опыта педагогов-новаторов в области физической культуры и спорта;

- конструкторскими – связанные с изобретательской работой студентов и представляющими техническое описание, обоснование и назначение новых конструкций, тренажеров, комплекса наглядных пособий;

- экспериментальными – построенными с учетом обоснованной постановки и проведенных экспериментов в области физической культуры и спорта.

Независимо от типа каждая курсовая работа должна соответствовать следующим требованиям:

– выбрать тему по специальности теория и методика физического воспитания, теория и методики спорта, теория и методика оздоровительной физической культуры;

– во ВВЕДЕНИИ сформулировать актуальность выполняемой работы, цель и задачи курсовой работы;

– в ГЛАВЕ I провести литературный поиск и выполнить аналитический обзор по теме исследования на основе изучения не менее 50 литературных источников; корректно делать ссылки на использованную литературу; использовать для решения задач адекватные методики, принятые в научных

исследованиях по специальности теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– сформулировать обоснованные и конкретные ВЫВОДЫ, соответствующие задачам курсовой работы;

– СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ должен содержать не меньше 50 источников, из которых не меньше 4 источников из интернета (электронный ресурс); оформлять библиографический указатель, соблюдая полное соответствие текстовых ссылок библиографическому указателю;

– в ПРИЛОЖЕНИИ должно быть содержание анкеты, можно привести таблицы или рисунки;

– составить научный ДОКЛАД и доложить основные результаты своей работы, точно и лаконично ответить на вопросы комиссии;

– оптимальный объем курсовой работы составляет не менее 40-45 страниц в компьютерном варианте, напечатанных через 1,5 интервал.

– все основные разделы курсовой работы (оглавление, введение, глава, выводы, список использованной литературы, приложения) должны начинаться с новой страницы. В главах параграфы не начинаются с новой страницы, а продолжаются на той же странице через два отступа.

Текст курсовой работы печатается на листах формата А-4 через 1,5 интервала в компьютерном варианте, с соблюдением полей (верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм). Тип шрифта – Times New Roman. Размер шрифта – 14. Номера страниц печатаются вверху по центру. Межстрочный интервал устанавливается так, чтобы на странице размешалось 29-30 строк, включая номер страницы. На одной строке должно быть 65±3 знака (пробел между строками считается за один знак). В тексте должны быть включены функции «Расстановка переносов», «Выравнивание текста по ширине», «Отступ (красная строка)» – 1,25-1,27 см.

# ПОДГОТОВКА К НАПИСАНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

## 1. Выбор темы

Темы определяются выпускающими кафедрами высшего учебного заведения. Студенту предоставляется право выбора темы курсовой работы вплоть до предложения своей тематики с необходимым обоснованием целесообразности ее разработки. Тема курсовой работы должна определиться и закрепиться на втором курсе.

## 2. Структура курсовой работы

Структура курсовой работы.

Титульный лист

Содержание

Введение

Глава I. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования

1.1._____

1.2._____

1.3._____

Выводы

Список литературы

Приложения

## 3. Анализ структуры и содержания курсовой работ

### 3.1 Оформление титульного листа

Титульный лист является первой страницей курсовой работы и заполняется по строго определенным правилам. Образец титульного листа представлен в приложении 1.

### 3.2. Оформление содержания

После титульного листа помещается СОДЕРЖАНИЕ, в котором

приводятся все заголовки курсовой работы, указываются страницы с которых они начинаются (приложение 2). Заголовки содержания должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать или давать их в другой формулировке, последовательности и соподчиненности по сравнению с заголовками в тексте нельзя.

### 3.3. Оформление введения

Во введении курсовой работы формулируется актуальность выполняемой работы, цель и задачи.

Основная цель в процессе написания актуальности в том, чтобы в пределах 1-2 страниц на основании краткого обзора литературы показать главное – суть проблемной ситуации, из чего и будет видна актуальность темы. При написании актуальности обязательно должны быть ссылки на ведущих авторов в области изучаемой проблемы.

Определив цель курсовой работы, можно сформулировать задачи, которые необходимо решить в ходе исследовательской работы. Таких задач может быть 2-3. Задачи должны быть связаны с изучением состояния вопроса по анализу и обобщению научно-методической литературы. Задачи следует формулировать четко и лаконично. Как правило, каждая из них формулируется в виде поручения («Проанализировать...», «Выявить...», «Установить...», «Обосновать...», «Определить...» и т.п.).

Задачи исследования должны решаться в логической последовательности, позволяющей наиболее экономичным и надежным путем достичь цели исследования. Содержание и последовательность задач определяет методику исследования, его организацию, весь его последующий ход (приложение 3).

### 3.4. Оформление глав

В ГЛАВЕ I отражается литературный поиск и аналитический обзор по теме исследования на основе изучения не менее 50 источников для курсовых работ, причем не менее 2-3 интернет источников. Обзор литературы не должен

быть реферативного характера. Ссылки оформляются в квадратных скобках [ ]. Например: С.М. Вайцеховский (2001) рекомендует отбирать детей для занятий плаванием в 7-9 лет [5] (приложение 4).

### 3.5. Оформление выводов и списка литературы

Курсовая работа завершается общими ВЫВОДАМИ. Выводы формируются по каждому параграфу (приложение 5).

Как и всякие выводы, эта часть работы выполняет роль концовки, обусловленной логикой проведения исследования и которая носит форму синтеза накопленной в основной части научной информации. Этот синтез – последовательное, логически стройное изложение полученных итогов и их соотношение с общей целью и конкретными задачами, поставленными и сформулированными во введении. Выводы должны четко соответствовать поставленным в работе задачам. Выводы начинаются со слов «Установлено», «Определено», «Выявлено».

После выводов принято помещать СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (библиографический указатель, приложение 5). Этот список составляет одну из существенных частей выпускной квалификационной работы и отражает самостоятельную творческую деятельность выпускника. Не следует включать в библиографический список те работы, на которые нет ссылок в тексте выпускной квалификационной работы, и которые фактически не были использованы. Нельзя включать в этот список художественную литературу, газеты, литературу не по теме работы.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -178 с.

2. Безмельницин Н.Г. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: учебное пособие. -Омск, 1994. -85 с.

3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.

4. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст]: учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2001. -208 с.

5. Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре: М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 112 с.

6. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П.Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 184 с.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение 1*

*Образец титульного листа курсовой работы*

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

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Направление 44.04.01 – Педагогическое образование, профиль «теория физической культуры и технологии физического воспитания»
Курс I (ОДО)

ЛАТЫПОВ ЭДУАРД РАТМИЛЕВИЧ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНОГО ХОДА У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Курсовая работа
По дисциплине: Технология возрастных основ теории и методики физической культуры

Научный руководитель:
Доцент Ю.Б. Казарьян

Оценка_____

Уфа, 2025

*Приложение 2*

*Оформление содержания работы курсовой работы*

**СОДЕРЖАНИЕ**

СОДЕРЖАНИЕ ..... 12
ВВЕДЕНИЕ ..... 13
1.1. Техническая подготовка лыжников ..... 14
1.2. Анализ техники лыжных коньковых ходов ..... 15
1.3. Средства и методы, направленные на совершенствование техники лыжных коньковых ходов ..... 16
1.4 Возрастные особенности детей среднего школьного возраста..... 17
ВЫВОДЫ ..... 18
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
ПРИЛОЖЕНИЯ ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

*Приложение 3*

*пример оформления введения*

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность**. Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления тренера-преподавателя [17].

В настоящее время коньковые ходы применяются не только в лыжных гонках, но и в биатлоне, лыжном двоеборье, зимнем триатлоне, спортивном ориентировании и зимнем полиатлоне. При внешней легкости и привлекательности использования техники квалифицированными спортсменами процесс овладения и совершенствования техники лыжных коньковых ходов вызывает затруднение. При этом ощущается недостаток современной доступной литературы, описывающей методику совершенствования техники лыжных коньковых ходов [10].

**Цель исследования** – обосновать методические особенности совершенствования техники лыжного хода у детей среднего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Выделить особенности технической подготовки лыжников.
2. Проанализировать техники лыжных коньковых ходов.
3. Выделить эффективные средства и методы, направленные на совершенствование техники лыжных коньковых ходов.
4. Раскрыть возрастные особенности детей среднего школьного возраста

*Приложение 4*

*пример оформления первой главы*

# ГЛАВА I. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 1.1. Техническая подготовка лыжников не менее (15-20 стр)

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Техника конькового хода – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей [29].

Выделяют основные элементы техники лыжных коньковых ходов на лыжах: отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, подседание, перекат тела над стопой [37].

Различают общую и специальную техническую подготовку. В ходе общей технической подготовки лыжник осваивает умение и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает и углубляет теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Этот вид подготовки направлен в первую очередь на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники способов передвижения на лыжах. Все это является основой для специальной технической подготовки. Чем больше у лыжника запас двигательных навыков, тем быстрее и прочнее он овладевает современной техникой передвижения на лыжах в различных ее вариантах. Это достигается применением широкого круга самых разнообразных упражнений общеразвивающего характера и специально подготовительных упражнений, направленных на изучение элементов техники способов передвижения на лыжах. Авторы М.А. Аграновский (1987), Д.Д. Донской, Х.Х. Гросс (1999) считают, что для совершенствования техники лыжных коньковых ходов лыжников-гонщиков

особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения,

### 1.2. Анализ техники лыжных коньковых ходов (15-20 стр)

При передвижении на лыжах спортсмены, в зависимости от конкретных условий лыжной трассы, применяют различные по технике полуконьковые и коньковые ходы. Большинство специалистов лыжного спорта предлагают различать следующие, известные на сегодняшний день, способы [30; 37;42]:

– одновременный двухшажный коньковый ход;

– одновременный полуконьковый ход;

– коньковый ход без отталкивания руками;

– попеременный двухшажный коньковый ход;

– одновременный одношажный коньковый ход.

Одновременный двухшажный коньковый ход. Этот вариант хода считается наиболее распространённым. Данным ходом лыжник может пользоваться при любых условиях скольжения, как на равнинных участках, так и на подъёмах малой и средней крутизны. Длина цикла – 3,5-8,5 м, средняя скорость в нём – 3,5-7,0 м/с. Темп – 40-75 циклов в минуту [41].

Одновременному двухшажному коньковому ходу свойственна выраженная асимметрия: неравнозначность по длине, продолжительности и скорости первого и второго шагов, разница в сгибании и силе отталкивания правой и левой рукой, не одномоментность постановки палок на снег с различным углом наклона. Все это сопровождается неравномерным распределением физической нагрузки на одни и те же группы мышц туловища, верхних и нижних конечностей. Разница в степени напряжения мышц, расположенных справа и слева, связана с тем, что при постановке палок на опору в начале отталкивания руками в опорном положении впереди может быть или правая, или левая нога. По этому признаку различают правосторонний и левосторонний варианты одновременного двухшажного

## 1.3. Средства и методы, направленные на совершенствование техники лыжных коньковых ходов (15-20 стр)

В процессе совершенствования технической подготовленности используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Для решения задач совершенствования техники используется целый ряд методов, которые делятся на три большие группы: словесные методы, методы наглядного воздействия, практические методы [3].

К словесным методам относятся: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, подсчет и команда. Все эти методы применяются с целью создания у лыжника ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера (содержания) при показе упражнений и помощи спортсмену, в исправлении ошибок во время непосредственного выполнения коньковых ходов в целом или его отдельных деталей.

Учитывая специфические условия, в которых происходит тренировочное занятие в лыжном спорте (ветер, низкие температуры, мокрый снег), тренер должен до минимума сократить время объяснения хода. Затем он максимально кратко указывает на ошибки в технике и приступает к его практическому совершенствованию.

Каждый словесный метод имеет свое содержание и специфику использования. Так, описание создает у юных лыжников чаще всего представление о форме хода в целом, а объяснение является важным приемом для уточнения деталей хода, взаимодействия сил [42].

Методы наглядного воздействия. Здесь в основном используется метод показа всего способа передвижения в целом или отдельных его деталей. Показ всегда должен быть образцовым по форме и характеру движений, с необходимой скоростью, силой, амплитудой движения.

Перед занятием возможно применение и других методов наглядного воздействия – демонстрация рисунков (отдельных поз и положений в цикле

## 1.4 Возрастные особенности детей среднего школьного возраста (15-20 стр)

В старшем школьном возрасте происходит дальнейшее повышение физического и психического уровня развития человека. К 15-17 годам завершается развитие центральной нервной системы. Высокого уровня развития достигает аналитическая деятельность коры головного мозга, приводящая к качественным изменениям в характере мыслительной деятельности.

Следует помнить, что развитие костно-мышечного и связочного аппарата у старшеклассников еще не закончено. Так, костные эпифизарные диски с телом позвонка полностью срастаются к 24 годам, срастание ядер окостенения рук продолжается с 16 до 25 лет, а срастание трех тазовых костей - с 14 до 20 лет. Окостенение фаланг пальцев рук у девушек происходит в 14-18 лет, а у юношей в 16-22 года, а годом-двумя раньше - фаланг пальцев ног. В старшем школьном возрасте далеко еще не окончено окостенение позвоночника, поэтому старшеклассникам следует избегать чрезмерных нагрузок на позвоночник, особенно при поднятии тяжестей. Кроме того, частое применение максимальных нагрузок может привести к уплощению стоп [6].

Больших нагрузок с максимальной соревновательной интенсивностью следует также избегать по причине незавершенного развития нервной регуляции работы сердца. При слишком интенсивных нагрузках, например в начале бега на относительно длинных дистанциях, у учащихся быстро снижается содержание кислорода в крови, а возникающая кислородная недостаточность может явиться причиной полуобморочного состояния. В этой связи старшеклассникам не рекомендуется тренироваться с максимальной соревновательной интенсивностью. Нагрузка, как правило, не должна превышать 85-90% среднесоревновательной [16].

*Приложение 5*

*пример оформления выводов*

# ВЫВОДЫ

1. Выявлено, что различают общую и специальную техническую подготовку. В ходе общей технической подготовки лыжник осваивает умение и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает и углубляет теоретические знания в области основ техники физических упражнений. В процессе специальной технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида лыжного спорта: изучает биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей.

2. Установлено, что техника конькового хода – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Выделяют основные элементы техники коньковых кодов на лыжах: отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, подседание, перекат тела над стопой. Выявлено, что существуют различные варианты конькового хода: одновременный полуконьковый; коньковый без отталкивания руками (без палок); одновременный двухшажный; одновременный одношажный; попеременный двухшажный.

3. Определено, что в процессе совершенствования технической подготовленности используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Для решения задач совершенствования используется целый ряд методов, которые делятся на три большие группы: словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, подсчет и команда), методы наглядного воздействия (метод показа демонстрации рисунков, конограмм, фрагментов фильмов), практические методы (целостный,

расчлененно-конструктивный и сопряженного воздействия). Для совершенствования техники лыжника-гонщика применяются следующие средства: общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки. При этом ощущается недостаток современной доступной литературы, описывающей методику совершенствования техники лыжных коньковых ходов

4. Из анализа научно-методической литературы выявлено, что в среднем школьном возрасте происходит дальнейшее повышение физического и психического уровня развития человека - высокого уровня развития достигает аналитическая деятельность коры головного мозга, приводящая к качественным изменениям в характере мыслительной деятельности.

*Приложение 6*

*Примеры библиографического описания*

## 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.

Лермонтов, М. Ю. Собрание сочинений: в 4 т. / Михаил Юрьевич Лермонтов; [коммент. И. Андроникова]. - М. : Терра-Кн. клуб, 2009. - 4 т.

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. Михненков, 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.

**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.