

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

А.В. Данилов, Г.М. Юламанова, Т.В. Тимченко, Т.Ф. Емелёва

**ПОДГОТОВКА И ОФОРМЛЕНИЕ ВЫПУСКНЫХ
КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ**

методическое пособие для обучающихся по направлениям подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
направленность (профиль) Физическая культура и профиль по выбору;
44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)
Физическая культура

Уфа 2019

Подготовка и оформление выпускных квалификационных работ по направлениям подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая культура и профиль по выбору; 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура [текст]: методическое пособие для обучающихся по основным образовательным программам направления «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» / сост. А.В. Данилов, Г.М. Юламанова, Т.В. Тимченко, Т.Ф. Емелёва. - Уфа, БГПУ, 2019.- 74 с.

Методическое пособие разработано в целях оказания помощи студентам в подготовке и защите выпускных квалификационных работ.

В пособии представлены требования к выполнению выпускных квалификационных работ с методическими рекомендациями.

Методическое пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая культура и профиль по выбору; 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ	6
1.1. Общие требования к выпускным квалификационным работам	6
1.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы	7
ГЛАВА 2. РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ОФОРМЛЕНИЮ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ	9
2.1. Структура выпускной квалификационной работы экспериментально-исследовательского характера	9
2.2. Содержание разделов выпускной квалификационной работы	10
2.3. Правила оформления выпускной квалификационной работы	21
ГЛАВА 3. ПРОЦЕДУРА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ	26
3.1. Функции и требования к исполнителю выпускной квалификационной работы, заведующему кафедрой, научному руководителю	26
3.2. Допуск к защите выпускной квалификационной работы	29
3.3. Процедура защиты итоговой выпускной квалификационной работы	31
3.4. Критерии оценки выпускных квалификационных работ	31
ПРИЛОЖЕНИЯ	37

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

В работе выпускник должен показать умение:

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

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

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

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

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

ГЛАВА 1. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ

1.1. Общие требования к выпускным квалификационным работам

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

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

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

таблицами, графиками, диаграммами и т. п.).

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

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

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

1.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы

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

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

14. Защита.

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

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

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

ГЛАВА 2. РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ОФОРМЛЕНИЮ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

2.1. Структура выпускной квалификационной работы экспериментально-исследовательского характера

В структурном отношении выпускная квалификационная работа экспериментально-исследовательского характера состоит, как правило, из следующих разделов и элементов:

Титульный лист

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ (состояние изучаемого вопроса)

1.1.

1.2.

1.3.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

2.2. Организация исследования

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Структура и содержание разработанного комплекса упражнений

3.2. Результаты исследования.

3.2. Обсуждение результатов исследования

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЯ

Примерный объём разделов выпускной квалификационной работы:

ВВЕДЕНИЕ (2-3 стр.);

ГЛАВА I . Обзор литературных источников по теме исследования (20-25 стр.);

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ (1-2 стр.);

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ (3-5 стр.);

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ (10-20 стр.);

ВЫВОДЫ (1-2 стр.);

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ (не менее 40).

2.2. Содержание разделов выпускной квалификационной работы

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. Образец титульного листа приведен в приложении 1.

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. Примерная структура выпускных квалификационных работ оглавления приводится в приложении 2.

Содержание ВВЕДЕНИЯ

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

Введение должно давать общее представление о выполненной работе.

В введении обязательно раскрывается актуальность выбранной темы исследования. Актуальность – это обоснование общественной значимости и необходимости предпринятого исследования в соответствии с предложенной

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

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

- обосновать и экспериментально апробировать комплекс упражнений направленный на воспитание скоростных способностей учащихся 9-х классов общеобразовательной школы;
- выявить влияние занятий аэробикой на динамику координационных способностей детей старшего школьного возраста;
- определить экспериментальным путём эффективность предложенной методики восстановления после выполнения физических нагрузок субмаксимальной мощности.

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

- проанализировать литературу по теме исследования;
- разработать комплексы физических упражнений, направленных на повышение скоростных способностей школьников;
- установить зависимость результатов в беге на короткие дистанции и результатов в прыжках в длину;
- экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса

упражнений, направленного на воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму. И т.п.

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

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

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

Гипотеза работы формулируется в виде ожидаемых результатов. Например: предполагалось, что процесс воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму проходить более эффективно, если в тренировочный процесс внедрить разработанный комплекс упражнений (приложение 3).

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 выпускной квалификационной работы «Обзор литературных источников по теме исследования» анализируются литературные источники, прямо или косвенно относящиеся к выбранной автором теме. Главное условие написания этой главы состоит в том, чтобы на

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

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

В выпускных квалификационных работах бакалавра допускаются затекстовые ссылки

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

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

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

Тщательный анализ и сопоставление результатов исследований других авторов позволяет выявить противоречия и мало изученные стороны проблемы, что дает возможность автору работы конкретизировать задачи исследования (приложение 4).

Содержание ВТОРОЙ ГЛАВЫ

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

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

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

психологические, биомеханические, медицинские и др.

При обозначении метода исследования в работе, например – анализа документальных и архивных материалов необходимо отразить какие конкретно материалы изучались, за какой период, что именно анализировалось (динамика спортивных результатов, динамика нагрузок, посещаемость уроков, оценка технического мастерства и т.п.).

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

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

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

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

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

каким образом регистрировались результаты и т.п.

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

После изложения методов исследования описывают организацию исследования: этапы и сроки проведения определенных исследований, количество обследуемых на каждом этапе, их пол, возраст, спортивную квалификацию, условия проведения экспериментальных исследований (приложение 4).

Содержание ТРЕТЬЕЙ 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 III, 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 по 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.

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

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.

Приведём примерные фрагменты выводов по ВКР исходя из поставленных задач исследования:

1. Выявить причины снижающие плотность урока физической культуры.

2. Сопоставить показатели плотности урока с физиологической кривой нагрузки на уроке.

3. Разработать комплекс упражнений, направленный на воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

4. Экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

Например (ВЫВОДЫ):

1. В ходе исследования выявлены объективные причины, снижающие общую плотность уроков физической культуры. В данном случае таковыми являются: несвоевременное начало урока; излишнее увлечение объяснением учебного материала; непродуманность перестроений при организации учебной деятельности учащихся (на уроках гимнастики); несвоевременная подготовка инвентаря и оборудования для урока (на уроках лёгкой атлетики).

2. Анализ результатов хронометрирования в сопоставлении с результатами пульсометрии показывает положительное влияние плотности урока на физиологическую кривую нагрузки. С увеличением общей и

моторной плотности урока повышается степень функционирования сердечно-сосудистой системы. Организм испытывает большую нагрузку, что создает возможности для лучшей адаптации к ней.

3. В целях повышения скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму разработан комплекс упражнений и внедрен в тренировочный процесс экспериментальной группы. В содержание разработанного комплекса включены прыжковые, беговые и силовые упражнения и подвижные игры. Комплекс упражнений применялся в течение 15 минут на каждом тренировочном занятии. Упражнения выполняются максимально быстро и чередовались с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. Каждое упражнение выполнялось в течение 40 секунд. Интервалы отдыха между упражнениями 30 секунд. Отличительными особенностями комплекса упражнений применяемого в экспериментальной группе является то, что в нем использовались подвижные игры для воспитания скоростно-силовых способностей. В контрольной группе для воспитания скоростно-силовых способностей использовались общеподготовительные упражнения.

4. По результатам межгруппового анализа было выявлено, что разработанный комплекс упражнений является эффективным для воспитания скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму. Статистически достоверные положительные изменения произошли в экспериментальной группе по результатам всех контрольных тестов по сравнению с контрольной группой в конце эксперимента, что свидетельствует об эффективности разработанного комплекса упражнений (приложение 4).

Содержание ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

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

Пример ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

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

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

Пример оформления глав и параграфов и выводов Приложение 4.

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 (Примеры библиографических записей представлены в приложении 5).

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

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

Содержание ПРИЛОЖЕНИЯ

В приложении рекомендуется включать материалы, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть выпускной квалификационной работы. Это связано, как правило, с тем, что имеющийся

вспомогательный материал, представляющий определенную ценность, при включении в основной текст, излишне его загромождает и затрудняет развитие главной мысли автора.

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

Приложения можно скомпоновать по «видовому» признаку, т.е. сгруппировав вместе все анкеты, таблицы, чертежи и т. д. Перед каждым разделом сверху справа должно указываться: Приложение 1 и т. д., а ниже их названия.

2.3. Правила оформления выпускной квалификационной работы

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

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

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

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

Текст набирается с соблюдением следующих правил:

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

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

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

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

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

Не допускаются:

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

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

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

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

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

На все иллюстрации должны быть даны ссылки в работе. Допускается выполнение графиков, диаграмм, схем посредством использования компьютерной печати, в том числе цветной.

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

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

Рис. 1. Показатели развития силы

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

Таблицы применяют для лучшей наглядности удобства сравнения показателей. Помещать в выпускную работу следует только такие таблицы, данные которых не поддаются воспроизведению другими способами: таблицы справочных сведений, результаты экспериментальных исследований,

таблицы с неоднородными данными, не укладывающимися в графики, диаграммы или формулы.

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

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

Например:

Таблица 1

Результаты теста «Прыжок в длину»

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

Список используемых источников в работе – это выражение научной этики и культуры научного труда. Именно по нему, присутствующие на защите выпускной работы, могут судить о степени осведомленности студента, о состоянии проблемы в теории и практике.

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

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

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

Сокращения

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

т.е. - то есть,

т.д. - так далее,

т.п. - тому подобное,

др. - другие,

пр. - прочие,

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

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

Слова «год» и «век» после дат сокращают, оставляя одну букву: «г.», «в.», а после нескольких дат - две буквы «гг.», «вв.».

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

Единицы измерения приводятся только в метрической системе.

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

Единицы измерения, которые в сокращениях пишут без точки:

м - метр,

см - сантиметр,

л - литр,

км/час - километров в час,

кг - килограмм,

с - секунда,

мин – минута.

ГЛАВА 3. ПРОЦЕДУРА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

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

Функции исполнителя выпускной квалификационной работы

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

- в запланированные кафедрой сроки совместно с научным руководителем (или самостоятельно) выбрать тему и утвердить ее в установленном порядке приложение 6;
- разработать и строго соблюдать программу исследования, календарный график его выполнения, сроки отчетности по этапам научно-исследовательского процесса приложение 7;
- самостоятельно изучить относящиеся к теме научного исследования основные литературные источники и составить обзор литературы с выводами или заключением по данному разделу будущей выпускной квалификационной работы;
- организовать и провести в соответствии с избранной методикой исследовательскую часть работы (аналитическую или экспериментальную);
- подготовить текст и иллюстрационную часть результатов исследования;
- обобщить полученные результаты, сделать обоснованные выводы и практические рекомендации;
- оформить выпускную квалификационную работу в соответствии с требованиями;
- подготовиться к защите и защитить выпускную квалификационную работу в установленный срок;

- написать заявление в библиотеку приложение 8.

Функции заведующего выпускающей кафедры

При подготовке выпускных работ заведующий выпускающей кафедры должен:

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

Функции научного руководителя

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

Научный руководитель утверждается на заседании кафедры. Он обязан:

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

- провести инструктаж по методике выбора и изучения литературных источников;

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

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

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

В отзыве научного руководителя должно быть отмечено: актуальность темы; степень решения поставленных задач; степень самостоятельности и инициативности исполнителя; его умение пользоваться специальной литературой, способности к исследовательской работе; возможность использования полученных результатов исследования практике; возможность присвоения выпускнику соответствующей квалификации или текущей оценки по результатам работы, приложение 9.

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

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

Функции рецензента

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

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

В рецензии должны быть отмечены: актуальность темы исследования; наличие критического обзора литературы по теме работы, его полнота и последовательность анализа; степень соответствия содержания работы теме, цели и задачам; логичность построения разделов, выводов исследования; описание методов исследования и методики расчет полученных теоретических и экспериментальных результатов; оценка статистической достоверности полученных данных; наличие аргументированных выводов по результатам проведенного исследования; практическая значимость работы, возможность использования ее результатов в практике; ее недостатки и слабые стороны; замечания по оформлению и стилю изложения, предварительная оценка работы, приложение 10.

3.2. Допуск к защите выпускной квалификационной работы

Вопрос о допуске выпускной квалификационной работы студента к защите решается на двух заседаниях выпускающей кафедры, где проходит ее предзащита и определяется степень готовности. К первому заседанию кафедры, которое проводится не позднее, чем за 2 месяца до защиты, студент готовит краткую аннотацию работы, объемом не более 3 страниц (раскрывает

актуальность работы, цели и задачи, организацию исследования, структуру работы, основные выводы) на основе данных, полученных в результате самостоятельного научного исследования в котором отражаются наиболее важные аспекты выпускной квалификационной работы. По результатам предзащиты кафедра дает предварительное заключение о допуске выпускной квалификационной работы к защите.

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

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

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

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

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

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

В соответствии с решением выпускающей кафедры студент получает

допуск к защите квалификационной работы в ГЭК.

3.3. Процедура защиты итоговой выпускной квалификационной работы

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

1. Устное сообщение автора работы, сопровождающийся презентационным материалом перед членами ГАК, проводящей заседания в режиме открытого доступа (доклад и презентация представлены в приложении).

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 выпускной квалификационной работы /оглашение письменного отзыва;

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

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

6. Возможные дискуссионные выступления членов 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 выпускных квалификационных работ

В соответствии с Положением об итоговой государственной аттестации выпускников высших учебных заведений Российской Федерации итоговая

государственная аттестация студентов-выпускников проводится в высших учебных заведениях, имеющих государственную аккредитацию, по направлениям и специальностям, предусмотренным государственным образовательным стандартом высшего образования, и завершается выдачей диплома государственного образца. Защита квалификационной работы заканчивается выставлением оценок.

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

Критериями оценки выпускных квалификационных работ выступают следующие параметры:

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

Оценка «Отлично» - выставляется за квалификационную работу которая носит исследовательский характер, имеет грамотно изложенную теоретическую главу, логичное, последовательное изложение материала с соответствующими выводами и обоснованными практическими рекомендациями. Работа имеет положительные отзывы научного руководителя и рецензента. При ее защите студент-выпускник показывает глубокое знание изучаемой темы, свободно оперирует результатами исследования, делает обоснованные предложения, а во время доклада использует наглядные пособия или раздаточный материал, легко и аргументировано отвечает на поставленные вопросы. **Представлены методические рекомендации по использованию результатов исследования в сфере физической культуры и спорта (практической работе учителей физической культуры, тренеров, инструкторов и т.п.)** приложение 12.

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

Оценка «Удовлетворительно» - выставляется за квалификационную работу, которая носит исследовательский характер, имеет теоретическую главу, базируется на практическом материале, но имеет поверхностный анализ литературных источников, в работе просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные практические рекомендации. В отзыве рецензента имеются замечания по

содержанию и методике исследования. При защите работы выпускник проявляет неуверенность, показывает слабое знание темы, не всегда дает исчерпывающие ответы на заданные вопросы.

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

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

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

По завершении обсуждения в аудиторию приглашаются выпускники, защитившие работы и приглашенные. Председатель ГЭК подводит итоги защиты работ, зачитывает оценки, выставленные комиссией отмечает особенно удачные работы. В конце работы комиссии секретарь ГЭК

проставляет оценки в книге протоколов и зачетных книжках, в которых ставят подписи все члены ГЭК. Защищенные работы сдаются на выпускающую кафедру для регистрации и хранятся в течение пяти лет, электронный вариант сдается в библиотеку ВУЗа.

Рекомендации научному руководителю выпускной работы

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

Необходимо оценить работу по следующим показателям:

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

Образец отзыва руководителя представлен в приложении.

Памятка рецензенту выпускной квалификационной работы

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

Главное содержание документа:

- констатация соответствия выполненной выпускником работы квалификационным требованиям ФГОС ВО направлению – Педагогическое образование:
- соответствие полученных результатов цели и задачам исследования;
- научная новизна исследования и его практическая значимость,
- актуальность темы исследования;
- соответствие методологии и методов исследования выбранной тематике, объекту, предмету, цели исследования;
- корректность обработки и интерпретации полученных данных,

обоснованность выводов;

- оценка успешности выполнения задачи по 4-х балльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», где оценка «удовлетворительно» рекомендуется в качестве нижнего порога соответствия требованиям ФГОС ВО);

- оценка наиболее важных сторон работы;

- замечания к работе (указать недостатки) и рекомендации.

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

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

Образец написания рецензии представлен в приложении 10.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Пример оформления титульного листа

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

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики
физической культуры и спорта

Направление 44.03.05
Педагогическое образование,
направленность (профиль)
"Физическая культура", профиль
по выбору

Курс V (ОДО)

ПЕТРОВ ИВАН ГЕННАДЬЕВИЧ

**ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 12-13
ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ТУРИЗМУ**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Научный руководитель:
д-р пед.наук, проф.
Юламанова Г.М.

Дата представления _____

Работа допущена к защите _____
дата и подпись заведующего кафедрой

Дата защиты _____

Оценка _____

Уфа 2020

Пример оформления оглавления

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ	
.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Виды туризма и их характеристика	42
1.2. Формы проявления скоростно-силовых качеств	42
1.3. Средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств	42
1.4. Возрастные особенности детей 12-13 лет	Ошибка! Закладка не определена.
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	31
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	33
2.1. Методы исследования.....	33
2.2. Организация исследования	35
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	36
3.1. Комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых способностей у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по туризму	36
3.2. Результаты исследования	39
3.3. Обсуждение результатов исследования	53
ВЫВОДЫ.....	48
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	54

Пример оформления введения

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В школьном возрасте можно заниматься любым видом спорта, так как этот возраст даёт прекрасную возможность целенаправленно развивать все физические качества, в том числе скоростно-силовые способности. Приоритет остаётся за теми видами спортивных занятий, которые максимально компенсируют «двигательный голод», снимают стресс, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет. Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнить пробел в нехватке двигательной активности, необходимой для развития растущего детского организма. Постоянное общение с природой, влияние её естественных факторов – свежий воздух, вода и солнце, активное передвижение, радость неформального дружеского общения, дают возможность психологической разгрузки, снимают нервное напряжение, повышают положительный эмоциональный фон - всё это даёт спортивный туризм. Занятия этим видом спорта в возрасте 12-13 лет способствуют развитию всех двигательных качеств и содействуют приобретению социального опыта, опыта общественных и личностных отношений. Они обладают большим воспитательным потенциалом: способствуют становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Профессор А.А. Гужаловский возраст 12-13 лет считает сенситивным периодом для развития скоростно-силовых качеств. По мнению Ю.Н. Федотова и В.И. Ганопольского туризм является важным средством для развития данного качества. Обучение учащихся технико-тактическим приемам прохождения туристских этапов: «Бревно», «Параллельная переправа», «Траверс», «Подъём», «Спуск», разведение костра, установка палатки, укладка рюкзака, ориентирование на местности требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Воспитание этих качеств

позволяет сформировать быстрые, правильные и безопасные действия участников и подготавливает базу для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Поскольку, в настоящее время не обнаружено конкретных средств для воспитания скоростно-силовых качеств при проведении занятий по спортивному туризму с детьми 12-13 лет, поэтому мы считаем, что тема исследования «Воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму» является актуальной.

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

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

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

Цель исследования: определить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.
3. Экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

Пример оформления глав и параграфов и выводов

ГЛАВА I. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ

1.1. Виды туризма и их характеристика

В переводе с французского (tourism) – прогулка, поездка. Туризм в обществе возник в тот период, когда у человека появляется потребность в получении информации о новых местах, и становится средством, которое приносит удовольствие и даёт возможность отдохнуть [12].

1.2. Формы проявления скоростно-силовых качеств

В теории и методике физического воспитания даётся определение скоростно-силовым качествам, как способности занимающихся к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, в которых с большой силой требуется и значительная скорость движения. Чем выше внешнее отягощение, тем больше действие приобретает силовой характер, чем меньше отягощение, тем больше действие становится скоростным [32].

1.3 Средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств

Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются [6]:

Интервальный метод. Этот метод внешне сходен с повторным методом. Но если, при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладает и интервалы отдыха [5].

1.4. Возрастные особенности детей 12-13 лет

Подростковый возраст представляет наибольший интерес, так как занимает особое место в становлении организма и совпадает с этапом начальной спортивной специализации, началом серьезной подготовки в избранном виде спорта [10, 18]. В 12-13 лет у подростков интенсивно идет

период полового созревания - один из главных этапов роста и развития человеческого организма. Особенностью этого периода является неравномерность развития органов и систем. В этом возрасте усиливается регулирующая роль коры головного мозга, что способствует более быстрому и правильному умственному развитию и формированию характера подростка [1, 10].

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. В зависимости от выбранного признака существует большое количество классификаций туризма. Исходя из цели путешествия определяет шесть категорий туризма: рекреационный; исторический; этнический; культурный; деловой; экологический. Российский учёный Н.С. Мироненко выделяет три основных вида: оздоровительный и спортивный; лечебный; познавательный (природный, культурно-исторический). Туризм может быть активным или пассивным, внутренним и международным.

2. Скоростно-силовые качества проявляются в действиях, в которых с большой силой требуется и значительная скорость движения. Чем выше внешнее отягощение, тем больше действие приобретает силовой характер, чем меньше отягощение, тем больше действие становится скоростным. Главной разновидностью скоростно-силовых качеств является взрывная сила, как способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях, борьбе, боксе и т.д.). Алхасов Д.С и Ж. К. Холодов, к скоростно-силовым способностям добавляют быструю силу. По мнению авторов, быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, которые проявляются в упражнениях со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

3. Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: интервальный метод, метод повторного выполнения упражнения, характеризующийся выполнением упражнения (определенное количество повторений) через определенные интервалы отдыха (между подходами или

сериями), игровой метод. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что наиболее эффективными величинами сопротивления для повышения скоростно-силового потенциала являются те, которые спортсмен может преодолеть в одном подходе 1 – 3 раза. При развитии скоростно-силовых качеств интенсивность выполнения основного упражнения должна быть около предельной (80 – 90%), субпредельной (90 – 95%) и предельной (100%) (на данный период времени). В динамических упражнениях она может задаваться скоростью выполнения упражнения. При выполнении статических упражнений интенсивность напряжения может быть предельной (100%) и субпредельной (90 – 95%). Для развития специальных скоростно-силовых качеств используются различные упражнения с сопротивлениями, позволяющие воздействовать на мышцы, несущие необходимую нагрузку в основном упражнении при сохранении его динамической структуры. К группе упражнений «взрывного» характера относятся упражнения не только с ациклической структурой движения (прыжки, метания и др.), но и с циклической структурой (бег и плавание на короткие отрезки и др.). Представляется целесообразным разделить все упражнения для развития скоростно-силовых качеств на три группы.

4. Из анализа научно-методической литературы выявлено, что к 12-13 годам происходит созревание коркового конца двигательного анализатора, и очень многие стороны двигательной деятельности оказываются развитыми так же, как у взрослых. Так, например, достигается такой же уровень развития частота и точность движений, их быстрота и время двигательной реакции, чувство темпа, прыгучесть, способность к анализу мышечных ощущений. К началу полового созревания функция зрительного и вестибулярного аппарата так же развита, как и у взрослых. Занятия спортивным туризмом способствуют успешному совершенствованию функций этих анализаторов.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Контрольные испытания.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математической статистики.

1. Анализ литературных источников. В ходе работы анализировалась литература, сравнивались различные мнения, взгляды, многих авторов которые изучали воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму. Выбирались методы тестирования для определения уровня развития скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

2. Контрольные испытания. В ходе педагогического исследования нами были выбраны основные контрольные испытания (тесты), с помощью которых можно судить об уровне развития скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму в контрольной и экспериментальной группах.

1. Прыжок в длину с места. Упражнение выполняется в спортивном зале. На полу чертится разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 см от нее до 260 см через сантиметр проводятся тонкие линии для измерения дальности прыжка. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 см до 260 см. Результат определяется по расстоянию от линии старта до точки касания пяток испытуемого. Участник делает три попытки, из которых выбирается лучший результат.

2. Бросок набивного мяча. Упражнение выполняется в спортивном зале. Для оценки скоростно-силовых качеств верхнего плечевого пояса предлагается выполнить бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя ноги врозь. На полу мелом проводится линия. Испытуемый садится так, чтобы пятки оказались на линии. Расстояние между пятками 20-30 см. Ноги

слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч располагается в руках над головой. Выпрямляя туловище испытуемый выполняет бросок из-за головы. Длина броска измеряется в сантиметрах от обозначенной линии до ближайшей точки касания снаряда пола. Из трёх попыток лучший результат идёт в зачёт.

3. Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа. Упражнение выполняется в спортивном зале. Испытуемый принимает исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Партнёр удерживает ноги за голеностопный сустав. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза. Спина плотно прижата к полу. Руки скрещены на груди и не отрываются от неё во время выполнения упражнения. Фиксируется количество полных циклов, выполненных за 30 секунд, включая поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола лопатками. Подсчёт количества полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и партнёр.

3. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанного комплекса упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

Эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детский центр туризма, краеведения и экскурсий «Меридиан». В исследовании принимали участие 20 мальчиков 12-13 лет, из которых было сформировано две группы: первая группа (n=10) – контрольная (КГ) и вторая (n=10) – экспериментальная (ЭГ).

4. Методы математической статистики. Для обработки полученных данных были применены общепринятые методы математической статистики: среднее арифметическое значение (M), ошибка средней арифметической величины (m), достоверность различий определяется с помощью t-критерия-Стьюдента.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в 3 этапа:

I этап (сентябрь 2018 г. – декабрь 2018 г.) Проводился литературный поиск по теме исследования. Сравнивались различные мнения авторов по теме исследования. Разрабатывалась методика тестирования и исследования.

II этап (январь 2019 г. – апрель 2019 г.). Проводился эксперимент с внедрением в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы разработанного комплекса упражнений. В начале и в конце этого этапа в контрольной и экспериментальной группах проводились контрольные тесты.

III этап (май 2019 г.) – осуществлялась статистическая обработка полученных результатов и их интерпретация, обобщение материалов опытно-экспериментальной работы и оформлялась выпускная квалификационная работа.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

3.1. Комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму

В экспериментальной группе воспитание скоростно-силовых качеств происходило в основной части занятия. В содержание разработанного комплекса включены прыжковые, беговые упражнения, упражнения с набивным мячом, скакалкой и подвижные игры. В контрольной группе для воспитания скоростно-силовых качеств использовались общеподготовительные упражнения.

Разработанный комплекс упражнений

Комплекс упражнений применялся в течение 15 минут на каждом тренировочном занятии.

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. Каждое упражнение выполнялось в течение 40 секунд. Интервалы отдыха между упражнениями 30 секунд.

1. Прыжки на месте. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд.
2. Прыжки с продвижением вперёд на двух и одной ноге на расстояние 20 метров. Выполняется 3 серии, отдых между сериями 30 секунд.
3. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) сверху на расстояние 8 метров. Выполняется в течении 40 секунд.
4. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) снизу на расстояние 8 метров. Выполняется в течении 40 секунд.
5. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) сбоку на расстояние 8 метров. Выполняется в течении 40 секунд.
6. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) от груди на расстояние 8 метров. Выполняется в течении 40 секунд.
7. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) от плеча на расстояние 8 метров. Выполняется в течении 40 секунд.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд
9. Прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперёд. Выполняется 3 серии, отдых между сериями 30 секунд.
10. Прыжки на двух ногах, спрыгивая и запрыгивая на гимнастическую скамейку. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд
11. Бег с высоким подниманием бедра на месте и с незначительным продвижением вперёд. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд.
12. Прыжки со скакалкой на одной ноге, обеих, с одной ноги на другую. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд.

В конце основной части занятия в экспериментальной группе проводилась подвижная игра в течение 5 минут. Каждое занятие менялись подвижные игры.

Подвижные игры для воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму

1. «Перепрыгни скакалку». Все обучающиеся встают в круг, выбирается один водящий. Водящий берёт скакалку и начинает вращать так, чтобы она скользила по полу под ногами играющих. Обучающиеся следят за движением скакалки и подпрыгивают. Тот, кого заденет скакалка, встаёт в середину круга и также начинает вращать её, а предыдущий водящий идёт на его место. Оставшиеся два - три игрока, которых не задела скакалка – считаются победителями игры.

2. «Прыжки вперёд». Игра проводится между двумя командами. Обучающиеся делятся по парам и встают колоннами на расстоянии двух метров между парами. В руках у игроков концы коротких скакалок, которые они натягивают на уровне опущенной вниз руки. По свистку учителя первая пара каждой команды кладёт скакалку на пол, быстро бегут назад своих колонн и последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока берут свою скакалку за концы и встают на своё место. Далее в игру вступает вторая пара обучающихся. Они кладут свою скакалку на пол и преодолевают первую скакалку. Затем бегут назад от конца колонны к своему месту и перепрыгивают через остальные скакалки. Когда последняя пара выполнит задание, т.е. перепрыгнет через скакалки всех стоящих, игра заканчивается. Победителем становится та команда, которая на игру затратит меньшее количество времени.

3. «Тяни в круг». На полу чертят два круга диаметром один и два метра (один в другом). Все обучающиеся встают в большой круг и крепко берутся за руки. По свистку учителя игроки начинают двигаться по кругу то вправо, то влево, не отпуская соединенных рук. По второму свистку учителя все останавливаются и стараются втянуть за руки своих соседей в круг. Для того, чтобы спастись, играющие не разомкнув рук, пытаются перепрыгнуть или перешагнуть большой круг, попав в малый, где можно находиться. Оказавшийся в большом круге обучающийся, выходит из игры. Игроки,

разомкнувшие руки во время перетягивания, выходят из игры. Когда оставшиеся ученики не смогут окружить большой круг, тогда встают вокруг малого круга и продолжают втягивают друг друга в него.

4. «Охота за зайцами». Играют две команды обучающихся с одинаковым количеством игроков. Одна команда – охотники, встают в линию напротив друг друга за противоположными лицевыми линиями на расстоянии двенадцати метров. Им выдаётся волейбольный мяч. Вторая команда – зайцы, находится за боковой линией между охотниками. По свистку преподавателя первый заяц, прыгая на одной ноге преодолевает площадку. Охотники, перебрасывая с одной стороны мяч, пытаются осалить зайца. Тот заяц, который переберётся на другую сторону площадки, приносит своей команде очко. Если в зайца попали мячом, то он выбывает из игры. Далее это путь проделывают остальные зайцы. После двух пробежек обучающиеся меняются ролями. Условия игры. Попадание в зайца не засчитывается в следующих случаях: если оно произошло после отскока мяча от пола; если мяч попал в голову зайца и сели бросавший заступил за линию. Побеждает та команда, получившая большее количество очков.

5. «Дотянись до булавы». Для игры берутся две верёвки, которые связываются посередине так чтобы, их концы были равной длины. Четыре игрока, взявшись за концы, пытаются перетянуть верёвку, каждый в свою сторону. От каждого обучающегося в двух метрах устанавливается по булаве. Тот игрок, который сумеет первым дотянуться до своей булавы и поднять её – становится победителем.

6. «Кот и воробышки». На полу чертят круг такой величины, чтобы все обучающиеся могли свободно разместиться по окружности. Водящий – кот становится в центре круга. Остальные играющие воробышки - находятся за кругом, у самой черты. По свистку преподавателя воробышки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот - воробышком. Побеждает тот обучающийся, которого ни разу не поймали.

7. «Сбей городок». В середине зала чертится линия, на которую ставятся десять городков (кеглей). Все обучающиеся делятся на две равные команды и строятся на лицевых линиях площадки, лицом к середине. Каждому игроку одной из команд выдаются маленькие мячи. По сигналу ученики бросают мячи и пытаются сбить городки. Преподаватель считает количество упавших кеглей. Каждая команда бросает по пять раз. В конце игры подсчитывается количество сбивших кеглей и подводятся итоги.

3.2. Результаты исследования

С целью определения уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму, в начале и конце эксперимента было проведено контрольное тестирование у представителей экспериментальной и контрольной групп по тестам:

- Прыжок в длину с места, см;
- Бросок набивного мяча, см;
- Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз.

Индивидуальные результаты представлены в таблицах 1-4.

Таблица 1

Показатели контрольных тестов для определения уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму КГ в начале эксперимента

№	ФИО	Прыжок в длину с места, см	Бросок набивного мяча, см	Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз
1	2	3	4	5
1	Абузов А.Р.	157	227	25
2	Брдалбаев О.Л.	171	254	18
3	Купцов Е.Н.	152	218	25
4	Касимов К.В.	168	190	19
5	Мамучин О.У.	143	375	22
6	Огрелков Р.Д.	159	360	28
7	Омичев Н.К.	133	345	22
8	Сагадеев Р.Б.	162	310	26

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5
9	Шарбыров Ю.Л.	159	215	25
10	Яников К.Ф.	164	190	21
М		155,8	268,4	23,3
m		2,23	3,9	1,24

Примечание: М - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка средней арифметической; КГ – контрольная группа.

Таблица 2

Показатели контрольных тестов для определения уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму КГ в конце эксперимента

№	ФИО	Прыжок в длину с места, см	Бросок набивного мяча, см	Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз
1	2	3	4	5
1	Абузов А.Р.	157	230	25
2	Брдалбаев О.Л.	172	250	20
3	Купцов Е.Н.	154	220	24
4	Касимов К.В.	168	192	20
5	Мамучин О.У.	142	375	22
6	Огрелков Р.Д.	160	362	27
7	Омичев Н.К.	135	340	25
8	Сагадеев Р.Б.	155	315	26
9	Шарбыров Ю.Л.	164	217	27
10	Яников К.Ф.	158	193	22
М		156,5	269,4	27,9
m		2,23	3,82	1,3

Примечания: М - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка средней арифметической; КГ – контрольная группа.

Таблица 3

Показатели контрольных тестов для определения уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму ЭГ в начале эксперимента

№	ФИО	Прыжок в длину с места, см	Бросок набивного мяча, см	Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз
1	2	3	4	5
1	Галин П.И.	146	225	18

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5
2	Камалетдинов К.А.	151	250	25
3	Сагадиев О.Я.	144	220	27
4	Смирнов В.М.	149	210	23
5	Шаймухаметов Е.Р.	160	370	24
6	Шакиров Ш.Я.	170	365	22
7	Шаяхметов К.Ф.	158	350	26
8	Ямилев Я.П.	171	320	21
9	Яширов Г.Е.	161	200	27
10	Янров П.И.	158	220	19
М		156,8	263,2	25,7
m		1,71	6,13	3,46

Примечания: М - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка средней арифметической; КГ – контрольная группа.

Таблица 4

Показатели контрольных тестов для определения уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму ЭГ в конце эксперимента

№	ФИО	Прыжок в длину с места, см	Бросок набивного мяча, см	Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз
1	2	3	4	5
1	Галин П.И.	148	235	22
2	Камалетдинов К.А.	154	255	29
3	Сагадиев О.Я.	146	228	30
4	Смирнов В.М.	152	217	25
5	Шаймухаметов Е.Р.	165	375	26
6	Шакиров Ш.Я.	173	373	25
7	Шаяхметов К.Ф.	161	360	28
8	Ямилев Я.П.	174	325	23
9	Яширов Г.Е.	165	210	29
10	Янров П.И.	162	227	22
М		160,2	280,2	29,4
m		1,71	3,49	1,2

Примечание: М - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка средней арифметической; КГ – контрольная группа.

3.3. Обсуждение результатов исследования

Для решения третьей задачи в данной выпускной квалификационной

работе проанализированы межгрупповые изменения уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

В начале эксперимента (январь – 2019) с целью определения уровня скоростно-силовых способностей у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму проведено педагогическое тестирование у представителей экспериментальной и контрольной групп по тестам:

- Прыжок в длину с места, см;
- Бросок набивного мяча, см;
- Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз.

Межгрупповой анализ показателей уровня скоростно-силовых способностей у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

Таблица 5

Изменение показателей уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму до эксперимента в ЭГ и КГ (M±m)

Эксперимент	ЭГ	КГ	p
Прыжок в длину с места, см;	156,8±1,71	155,8±2,23	p>0,05
Бросок набивного мяча, см;	263,2±6,13	268,4±3,9	p>0,05
Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз	23,7±3,46	25,3±1,24	p>0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа
p - достоверность различий между группами; М - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

В тесте «Прыжок в длину с места» (табл. 5) средние показатели в начале эксперимента у юношей экспериментальной группы равны 156,8±1,71 см, а контрольной 155,8±2,23 см, при p>0,05.

В тесте «Бросок набивного мяча» средние показатели в начале эксперимента у юношей экспериментальной группы равны 263,2±6,13 см, а контрольной 268,4±3,9 см, при p>0,05.

В тесте «Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа» средние

показатели в начале эксперимента у юношей экспериментальной группы равны $25,7 \pm 3,46$ раз, а контрольной $23,3 \pm 1,24$ раз, при $p > 0,05$.

Результаты, представленные в таблице 5 на I этапе педагогического эксперимента (январь – 2019), статистически значимых различий между группами не выявили ($p > 0,05$).

Таким образом, результаты тестирования проведенные на I этапе педагогического эксперимента (январь - 2019) в начале эксперимента свидетельствуют об однородности сравниваемых групп.

На втором этапе эксперимента (апрель 2019) результаты контрольной и экспериментальной группы стали достоверно отличаться по показателям всех 3 контрольных тестов:

- Прыжок в длину с места, ($p < 0,05$);
- Бросок набивного мяча, ($p < 0,05$);
- Подъем туловища за 30 секунд из положения лёжа, ($p < 0,05$).

Таблица 6

Изменение показателей уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму после эксперимента в ЭГ и КГ ($M \pm m$)

Эксперимент	ЭГ	КГ	P
Прыжок в длину с места, см;	$160,2 \pm 1,71$	$156,5 \pm 2,23$	$p < 0,05$
Бросок набивного мяча, см;	$280,2 \pm 3,49$	$269,4 \pm 3,82$	$p < 0,05$
Подъем туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз	$29,4 \pm 1,2$	$27,9 \pm 1,3$	$p < 0,05$

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа
 p - достоверность различий между группами; M - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

В тесте «Прыжок в длину с места» (табл. 6) средние показатели в конце эксперимента у юношей экспериментальной группы равны $160,2 \pm 1,71$ см, а контрольной $156,5 \pm 2,23$ см, при $p < 0,05$.

В тесте «Бросок набивного мяча» средние показатели в конце эксперимента у юношей экспериментальной группы равны $280,2 \pm 3,49$ см, а

контрольной $269,4 \pm 3,82$ см, при $p < 0,05$.

В тесте «Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз» средние показатели в конце эксперимента у юношей экспериментальной группы равны $29,4 \pm 1,2$ раз, а контрольной $27,9 \pm 1,3$ раз, при $p < 0,05$.

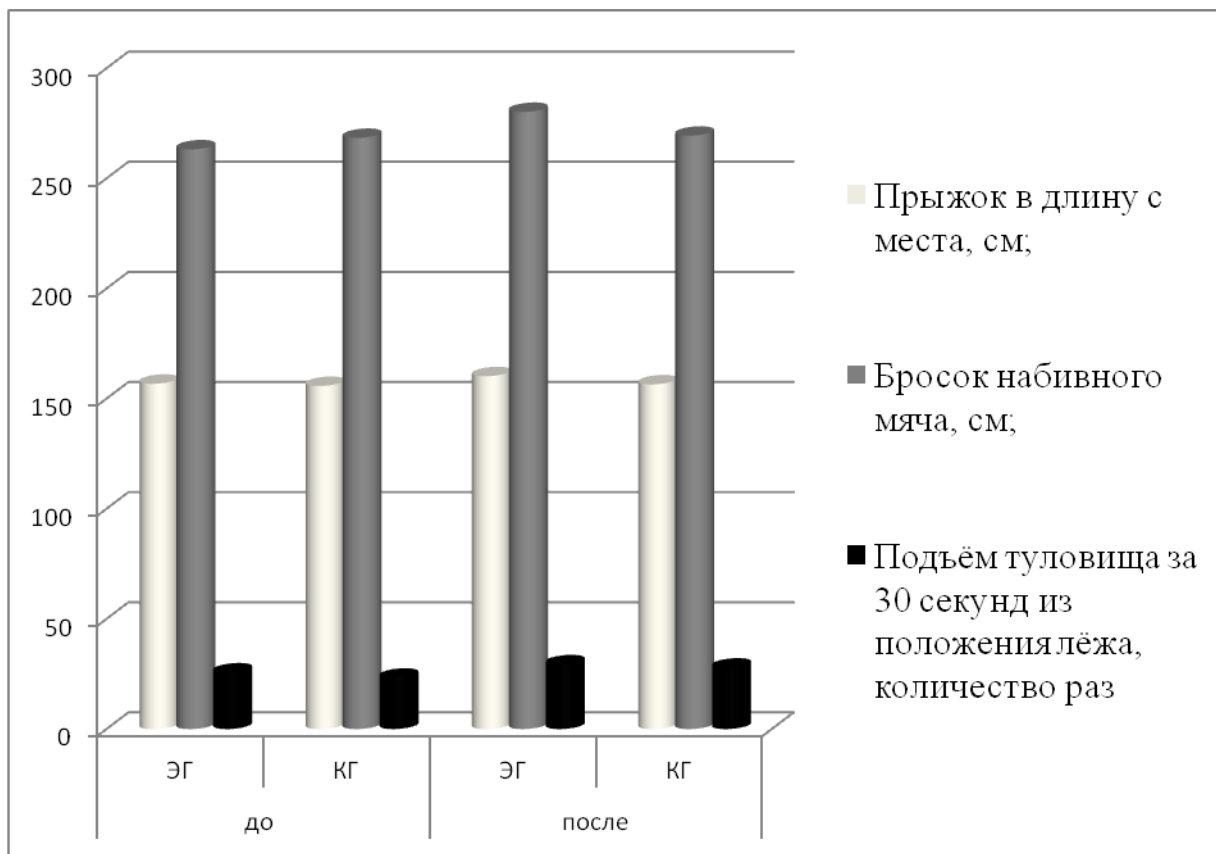


Рис. 1. Изменение показателей скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по туризму в ЭГ и КГ до и после эксперимента

Данные рис. 1 показывают, что после эксперимента у обучающихся юношей, занимающихся по стандартной методике показатели в тесте «Прыжок в длину с места» увеличились на 0,4%, а у обучающихся, занимавшихся с применением разработанного комплекса упражнений на 2,1%.

После эксперимента у обучающихся юношей 12-13 лет, занимающихся по стандартной методике показатели в тесте «Бросок набивного мяча» увеличились на 0,4%, а у обучающихся, занимавшихся с применением разработанного комплекса упражнений на 6,1%.

После эксперимента у обучающихся юношей 12-13 лет, занимающихся по стандартной методике показатели в тесте «Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа» увеличились на 9,3%, а у обучающихся, занимавшихся с применением разработанного комплекса упражнений на 19,3%.

Таким образом, разработанный комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму в опытно-экспериментальной группе можно считать эффективными, на что указывают достоверно значимое улучшение показателей всех контрольных тестов по сравнению с контролем после педагогического эксперимента.

ВЫВОДЫ

1. Установлено, что спортивный туризм является важным средством для развития данного качества. Обучение учащихся технико-тактическим приемам прохождения туристских этапов: «Бревно», «Параллельная переправа», «Траверс», «Подъём», «Спуск», ориентирование на местности требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Воспитание этих качеств позволяет сформировать быстрые, правильные и безопасные действия участников и подготавливает базу для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства. Поскольку, в настоящее время не обнаружено конкретных средств для воспитания скоростно-силовых качеств при проведении занятий по спортивному туризму с детьми 12-13 лет, поэтому воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму является актуальной.
2. В целях повышения скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму разработан комплекс упражнений и внедрен в тренировочный процесс экспериментальной группы. В содержание разработанного комплекса включены прыжковые, беговые и силовые упражнения и подвижные игры. Комплекс упражнений

применялся в течение 15 минут на каждом тренировочном занятии. Упражнения выполняются максимально быстро и чередовались с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. Каждое упражнение выполнялось в течение 40 секунд. Интервалы отдыха между упражнениями 30 секунд. Отличительными особенностями комплекса упражнений применяемого в экспериментальной группе является то, что в нем использовались подвижные игры для воспитания скоростно-силовых способностей. В контрольной группе для воспитания скоростно-силовых способностей использовались общеподготовительные упражнения.

3. По результатам межгруппового анализа было выявлено, что разработанный комплекс упражнений является эффективным для воспитания скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму. Статистически достоверные положительные изменения произошли в экспериментальной группе по результатам всех контрольных тестов по сравнению с контрольной группой в конце эксперимента, что свидетельствует об эффективности разработанного комплекса упражнений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Полученные в результате исследования данные рекомендуется использовать в практической работе учителей физической культуры, тренеров в секции по спортивному туризму так как эти данные позволяют усовершенствовать процесс воспитания скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет.
2. В методику воспитания скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет рекомендуем включать прыжковые, беговые упражнения, упражнения с набивным мячом, скакалкой и подвижные игры. Упражнения следует выполнять максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. Каждое упражнение выполнялось в течение 40 секунд. Интервалы отдыха между упражнениями 30 секунд.

**ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ЗАПИСЕЙ ДОКУМЕНТОВ
В СПИСКЕ ЛИТЕРАТУРЫ**

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

Книги

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

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

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

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

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

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

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

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

Стандарты

ГОСТ Р 7.0.53-2007 Система стандартов по информации,

библиотечному и издательскому делу. Издания. Международный стандартный книжный номер. Использование и издательское оформление. - М.: Стандартин-форм, 2007. - 5 с.

Депонированные научные работы

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

Диссертации

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

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

Авторефераты диссертаций

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

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

Отчеты о научно-исследовательской работе

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

Электронные ресурсы

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

Насырова, Г.А. Модели государственного регулирования спортивной

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

Статьи

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

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

Приложение 6

Бланк заявления на закрепление темы выпускной квалификационной работы

Заведующему кафедрой

(название кафедры)

БГПУ им. М.Акмуллы

(Ф.И.О. заведующего, уч.степень)

студента (ки) _____

(факультет, направлении/специальность)

(форма обучения)

(Ф. И.О. студента в родит.падеже)

ЗАЯВЛЕНИЕ.

Прошу закрепить за мной выпускную квалификационную работу на
тему: _____

(рабочее полное название темы)

Научный руководитель: _____

(фамилия, имя, отчество, должность, ученая степень, ученое звание)

Ожидаемый продукт ВКР _____

База выполнения практической части ВКР _____

(наименование организации, предприятия)

Научный руководитель: _____ «Согласен»

(подпись)

Дата: _____

Подпись студента _____

(подпись)

Дата: _____

Решение кафедры:

(утвердить, отклонить, доработать)

Зав. кафедрой _____

(подпись)

Дата: _____

Протокол № _____

Приложение 7

Бланк календарного плана для выполнения выпускной квалификационной работы

Календарный план выполнения выпускной квалификационной работы

Календарный план

студента Иванова Ивана Ивановича

тема выпускной квалификационной работы: «ТЕМА»

№ п/п	Наименование разделов и этапов выпускной квалификационной работы	Сроки выполнения этапов работы	Отметка о выполне нии	Примечание

Студент - дипломник (подпись)

"__" _____ 20__ г.

Научный руководитель (подпись)

"__" _____ 20__ г.

Пример заявления на библиотеку

**Согласие автора
на передачу неисключительных прав на выпускную квалификационную работу**

« ____ » _____ 20 ____ г. № _____
г. Уфа

Я, _____, _____ года
рождения

(фамилия, имя, отчество)

Паспорт гражданина РФ серия _____ № _____ выдан _____
_____, дата выдачи _____; вид и реквизиты документа,
удостоверяющего в РФ личность иностранного гражданина

Автор выпускной квалификационной работы по программе бакалавриата (специалитета, магистратуры) (« _____ »
_____)

(полное название темы)

именуемый в дальнейшем «Автор», даю свое согласие Башкирскому государственному педагогическому университету им. М. Акумуллы, именуемому в дальнейшем «БГПУ им. М. Акумуллы», на нижеизложенное:

1. Автор предоставляет БГПУ им. М. Акумуллы простое (неисключительное) право использования произведения – ВКР на безвозмездной основе в течение всего срока действия исключительного права, принадлежащего Автору с момента подписания настоящего Согласия.

2. Автор предоставляет БГПУ им. М. Акумуллы согласие на размещение ВКР в электронной библиотечной системе БГПУ им. М. Акумуллы со следующими правами использования:

- воспроизведение произведения – ВКР;
- публичный показ произведения – ВКР;
- публичное исполнение произведения – ВКР;
- сообщение по кабелю произведения – ВКР;
- доведение до всеобщего сведения произведения – ВКР.

3. Использование БГПУ им. М. Акумуллы ВКР на всей территории всего мира без предоставления отчетов об использовании ВКР.

4. Автор сохраняет за собой право использовать самостоятельно или предоставлять третьим лицам права на использование ВКР, переданные БГПУ им. М. Акумуллы.

5. Автор гарантирует, что ВКР создано собственным творческим трудом, не нарушает авторских прав третьих лиц, и он является обладателем исключительных прав на ВКР.

6. Автор подтверждает, что ВКР выполнено в рамках освоения образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата (программы специалитета, программы магистратуры) в БГПУ им. М. Акумуллы.

7. Автор подтверждает, что ВКР не содержит сведений, составляющих государственную тайну, а также производственных, технических, экономических, организационных и других сведений, в том числе о результатах интеллектуальной деятельности в научно-технической сфере, о способах осуществления профессиональной деятельности, которые имеют действительную или потенциальную коммерческую ценность в силу неизвестности их третьим лицам.

_____/_____
(подпись) (фамилия, имя, отчество полностью)

« ____ » _____ 20 ____ г.

Бланк отзыва руководителя на выпускную квалификационную работу

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

Кафедра _____

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

о работе студента _____

выполненной на тему: _____

1.Актуальность работы _____

2.Оценка содержания работы _____

3.Положительные стороны работы _____

4.Замечания _____

5.Рекомендации по внедрению результатов работы _____

6.Рекомендуемая оценка _____

7.Дополнительная информация для ГАК _____

Научный руководитель _____

подпись

ф.и.о.

ученая степень, звание, должность, место работы

« _____ » 20 ____ г.

на выпускную квалификационную работу студента (ки) факультета

фамилия, имя, отчество

Башкирского государственного педагогического университета выполненную
на тему: _____

1.Актуальность, новизна исследования

2.Оценка содержания работы

3. Отличительные, положительные стороны работы

4.Практическое значение и рекомендации по внедрению

5. Недостатки и замечания по работе

6.Рекомендуемая оценка

Рецензент _____

Подпись

ф.и.о.

ученая степень, звание, должность, место работы

Бланк заключения заведующего кафедрой на выпускную квалификационную работу

**Минобрнауки России
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им.М.АКМУЛЛЫ»**

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заведующего кафедрой Юламановой Гюзель Миниахметовны

Квалификационная выпускная работа студента, завершающего освоение основной профессиональной образовательной программы по направлению 44.03.01 – Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура на базе СПО

ФИО студента

выполненная на тему:

в объеме _____ стр., с приложением _____ стр.

соответствует установленным требованиям и допускается кафедрой к защите без замечаний/ с информированием государственной экзаменационной комиссии о доле авторского текста работы _____%__.

Заведующий кафедрой _____

« _____ » _____ 2019 г.

Пример оформления методических рекомендаций по использованию результатов исследования в сфере физической культуры и спорта

Методические рекомендации по воспитанию скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму

Воспитание скоростно-силовых качеств необходимо проводить в основной части тренировочного занятия, во второй и третий день недельного микроцикла. В содержание разработанного комплекса следует включать прыжковые, беговые упражнения, упражнения с набивным мячом, скакалкой и подвижные игры.

Примерные упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. Каждое упражнение выполнялось в течение 40 секунд. Интервалы отдыха между упражнениями 30 секунд.

1. Прыжки на месте. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд.
2. Прыжки с продвижением вперёд на двух и одной ноге на расстояние 20 метров. Выполняется 3 серии, отдых между сериями 30 секунд.
3. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) сверху на расстояние 8 метров. Выполняется в течение 40 секунд.
4. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) снизу на расстояние 8 метров. Выполняется в течение 40 секунд.
5. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) сбоку на расстояние 8 метров. Выполняется в течение 40 секунд.
6. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) от груди на расстояние 8 метров. Выполняется в течение 40 секунд.
7. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) от плеча на расстояние 8 метров. Выполняется в течение 40 секунд.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд
9. Прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперёд. Выполняется 3 серии, отдых между сериями 30 секунд.
10. Прыжки на двух ногах, спрыгивая и запрыгивая на гимнастическую скамейку. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд
11. Бег с высоким подниманием бедра на месте и с незначительным продвижением вперёд. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд.
12. Прыжки со скакалкой на одной ноге, обеих, с одной ноги на другую. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд.

В конце основной части занятия следует проводить подвижную игру в течение 5 минут. Каждое занятие необходимо менять подвижную игру.

Подвижные игры для воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму

1. «Перепрыгни скакалку». Все обучающиеся встают в круг, выбирается один водящий. Водящий берёт скакалку и начинает вращать так, чтобы она скользила по полу под ногами играющих. Обучающиеся следят за движением скакалки и подпрыгивают. Тот, кого заденет скакалка, встаёт в середину круга и также начинает вращать её, а предыдущий водящий идёт на его место. Оставшиеся два - три игрока, которых не задела скакалка – считаются победителями игры.

2. «Прыжки вперёд». Игра проводится между двумя командами. Обучающиеся делятся по парам и встают колоннами на расстоянии двух метров между парами. В руках у игроков концы коротких скакалок, которые они натягивают на уровне опущенной вниз руки. По свистку учителя первая пара каждой команды кладёт скакалку на пол, быстро бегут назад своих колонн и последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока берут свою скакалку за концы и встают на своё место. Далее в игру вступает вторая пара обучающихся. Они кладут свою скакалку на пол и преодолевают первую скакалку. Затем бегут

назад от конца колонны к своему месту и перепрыгивают через остальные скакалки. Когда последняя пара выполнит задание, т.е. перепрыгнет через скакалки всех стоящих, игра заканчивается. Победителем становится та команда, которая на игру затратит меньшее количество времени.

3. «Тяни в круг». На полу чертят два круга диаметром один и два метра (один в другом). Все обучающиеся встают в большой круг и крепко берутся за руки. По свистку учителя игроки начинают двигаться по кругу то вправо, то влево, не отпуская соединенных рук. По второму свистку учителя все останавливаются и стараются втянуть за руки своих соседей в круг. Для того, чтобы спастись, играющие не разомкнув рук, пытаются перепрыгнуть или перешагнуть большой круг, попав в малый, где можно находиться. Оказавшийся в большом круге обучающийся, выходит из игры. Игроки, разомкнувшие руки во время перетягивания, выходят из игры. Когда оставшиеся ученики не смогут окружить большой круг, тогда встают вокруг малого круга и продолжают втягивают друг друга в него.

4. «Охота за зайцами». Играют две команды обучающихся с одинаковым количеством игроков. Одна команда – охотники, встают в линию напротив друг друга за противоположными лицевыми линиями на расстоянии двенадцати метров. Им выдаётся волейбольный мяч. Вторая команда – зайцы, находится за боковой линией между охотниками. По свистку преподавателя первый заяц, прыгая на одной ноге преодолевает площадку. Охотники, перебрасывая с одной стороны мяч, пытаются осалить зайца. Тот заяц, который переберётся на другую сторону площадки, приносит своей команде очко. Если в зайца попали мячом, то он выбывает из игры. Далее это путь проделывают остальные зайцы. После двух пробежек обучающиеся меняются ролями. Условия игры. Попадание в зайца не засчитывается в следующих случаях: если оно произошло после отскока мяча от пола; если мяч попал в голову зайца и сели бросавший заступил за линию. Побеждает та команда, получившая большее количество очков.

5. «Дотянись до булавы». Для игры берутся две верёвки, которые

связываются посередине так чтобы, их концы были равной длины. Четыре игрока, взявшись за концы, пытаются перетянуть верёвку, каждый в свою сторону. От каждого обучающегося в двух метрах устанавливается по булаве. Тот игрок, который сумеет первым дотянуться до своей булавы и поднять её – становится победителем.

6. «Кот и воробышки». На полу чертят круг такой величины, чтобы все обучающиеся могли свободно разместиться по окружности. Водящий – кот становится в центре круга. Остальные играющие воробышки - находятся за кругом, у самой черты. По свистку преподавателя воробышки начинают выпрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот - воробышком. Побеждает тот обучающийся, которого ни разу не поймали.

7. «Сбей городок». В середине зала чертится линия, на которую ставятся десять городков (кеглей). Все обучающиеся делятся на две равные команды и строятся на лицевых линиях площадки, лицом к середине. Каждому игроку одной из команд выдаются маленькие мячи. По сигналу ученики бросают мячи и пытаются сбить городки. Преподаватель считает количество упавших кеглей. Каждая команда бросает по пять раз. В конце игры подсчитывается количество сбивших кеглей и подводятся итоги.

Согласовано:

Научный руководитель _____ ФИО, должность, звание

Тренер МБУ ДО Детский центр туризма, краеведения и экскурсий
«Меридиан» _____ ФИО, должность, звание

СЛАЙД 1

Доклад

Уважаемый председатель комиссии и уважаемые члены комиссии,
разрешите представить выпускную квалификационную работу на тему:

**«ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ В БАДМИНТОНЕ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

Рост спортивных достижений зависит от эффективности системы многолетней подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки. Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации, главной задачей которой является овладение основами рациональной спортивной техники, во многом определяет успех спортивной тренировки. Поэтому, в тренировочном процессе юных спортсменов необходимо особое внимание уделять технической подготовке

Техническая подготовка рассматривается как процесс обучения спортсмена технике действий, выполняемых в состязании и служащих средствами тренировки. Любой спортивно-технический результат является следствием реализации спортсменом той или иной техники посредством технических действий, которые объективно проявляются в характерных движениях и представляют собой биомеханический процесс.

СЛАЙД 2

Гипотеза исследования: предполагалось, что процесс обучения техники ударов у бадминтонистов на начальном этапе подготовки, будет проходить более эффективно, если в учебно-тренировочный процесс внедрить разработанный комплекс упражнений.

СЛАЙД 3

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс занимающихся в секции по бадминтону.

Предмет исследования: комплекс упражнений, направленный на обучение техники ударов занимающихся в секции по бадминтону.

Цель исследования: обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на обучение техники занимающихся в секции по бадминтону.

СЛАЙД 4

1. **Задачи исследования:** Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на обучение техники ударов занимающихся в секции по бадминтону.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений.

СЛАЙД 5

Для решения поставленных задач, использовались следующие методы исследования: Анализ и обобщение данных литературных источников.

Педагогический эксперимент. Контрольное тестирование. Экспертное оценивание. Методы математической статистики.

Исследование проводилось в три этапа на базе МБУС СШ «Одинцово» г. Одинцово Московская область. В исследовании принимали участие 20 мальчиков 8 лет (2 класс), из которых было сформировано две группы: первая группа (n=10) – контрольная (КГ) и вторая (n=10) – экспериментальная (ЭГ).

Обучающиеся экспериментальной группы (ЭГ) занималась по разработанному комплексу упражнений, особенностью разработанного комплекса упражнений является то, что в его содержание входили упражнения, направленные на освоение основных технических элементов, посредством следующих упражнений: использований специальных «марлевых» ракеток при ударах в бадминтоне, использование имитаций ударов с изменением направления движения в перемещении по основным точкам площадки с измененными условиями передвижений, имитация ударов с сопротивлением, бросок волана в прыжке с разножкой.

СЛАЙД 6

На слайдах 6 представлены результаты межгруппового анализ показателей уровня развития основных технических действий у бадминтонистов 8 лет, занимающихся в секции по бадминтону. Результаты тестирования проведенные на I этапе педагогического эксперимента в начале эксперимента свидетельствуют об однородность сравниваемых групп.

СЛАЙД 7

После проведенного эксперимента во всех абсолютно показателях технической подготовленности достоверно значимые различия. Опираясь на результаты проведенного педагогического эксперимента можно сделать заключение о том, что разработанный нами комплекс, является эффективным.

СЛАЙД 8

Выводы разрешите не зачитывать, так как они представлены в работе, а часть прозвучала в ходе доклада.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛА
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Аппмарина Ромина Эдуардовна

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ В
БАДМИНТОНЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Научный руководитель:
к.б.н., доцент Т.В. Тимченко

Гипотеза исследования

предполагалось, что процесс обучения техники ударов у бадминтонистов на начальном этапе подготовки, будет проходить более эффективно, если в учебно-тренировочный процесс внедрить разработанный комплекс упражнений.

- **Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс занимающихся в секции по бадминтону.
- **Предмет исследования:** комплекс упражнений, направленный на обучение техники ударов занимающихся в секции по бадминтону.
- **Цель исследования:** обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на обучение техники занимающихся в секции по бадминтону.

Задачи исследования:

- Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
- Разработать комплекс упражнений, направленный на обучение техники ударов занимающихся в секции по бадминтону.
- Экспериментально обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений.

Методы исследования

1. Анализ и обобщение данных литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Контрольное тестирование.
4. Экспертное оценивание.
5. Методы математической статистики.

Изменение уровня развития технических навыков в контрольной и экспериментальной группе в ходе эксперимента ($\bar{X} \pm m$)

Тесты	Группы	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	P
Переноска 3 воланов, (сек)	КГ	13,74±0,60	13,66±0,51	>0,05
	ЭГ	13,88±0,48	12,89±0,61	<0,05
	P _t	-	<0,05	
Жонглирование, (кол/раз)	КГ	12,3±2,5	17,1±2,80	<0,05
	ЭГ	12,0±2,05	19,0±1,94	<0,01
	P _t	-	<0,05	
Бросок волана, (м)	КГ	5,35±0,71	5,77±0,80	>0,05
	ЭГ	4,94±0,52	6,48±0,19	<0,05
	P _t	-	<0,05	

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

Изменение результатов экспертного оценивания в контрольной и экспериментальной группе в ходе эксперимента ($\bar{X} \pm m$)

Тесты	Группы	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	P
Подготовка к удару, (баллы)	КГ	1,5 0,52	3,3 0,48	<0,05
	ЭГ	1,5 0,52	4,8 0,42	<0,0001
	P _t	-	<0,05	
Выполнение замаха, (баллы)	КГ	1,9 0,56	3,1 0,73	>0,05
	ЭГ	2,0 0,47	4,8 0,42	<0,05
	P _t	-	<0,05	
Удар ракеткой по волану, (баллы)	КГ	1,8 0,78	2,3 0,82	>0,05
	ЭГ	1,7 0,48	3,9 0,99	<0,05
	P _t	-	<0,05	
Завершающее движение, (баллы)	КГ	1,7 0,48	2,7 0,48	<0,05
	ЭГ	1,7 0,94	4,2 0,78	<0,01
	P _t	-	<0,05	

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

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

Приложение 13

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.	