



# Требования к выпускной квалификационной работе

ПЕТРОВ АНДРЕЙ БОРИСОВИЧ

[a.petrov@lesgaft.spb.ru](mailto:a.petrov@lesgaft.spb.ru)

Структура ВКР должна включать следующие составные части и разделы:

- Титульный лист
- Оглавление
- Введение
- 1 глава
- 2 глава
- 3 глава
- Выводы (Заключение)
- Практические рекомендации
- Список литературы
- *Приложение (при необходимости)*

# Титульный лист

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф.  
ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Венедиктова Наталия Николаевна

«Содержание современных систем организации физкультурно-  
оздоровительных занятий по пилатес»

Итоговая аттестационная работа  
По программе «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая  
работа с населением»

Предоставляется для защиты

---

Научный руководитель: д.п.н., профессор Г.П.Виноградов

---

Защищена с оценкой

---

Председатель Итоговой аттестационной комиссии

Санкт-Петербург  
2020

# Оглавление

Наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц (начала раздела) и расположенных на полосе так, чтобы можно было судить о соотношении заголовков между собой по значимости (главы, разделы, параграфы).

Оглавление пишется ступенчатообразно. Левее располагаются названия глав, которые пишутся прописными (заглавными) буквами; несколько правее – названия разделов и еще правее – подразделов.

Названия разделов и подразделов пишутся строчными буквами.

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ДАННЫХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Понятие о спортивном туризме .....	6
1.2. Особенности физического развития мальчиков и девочек 11-13 лет.....	9
1.3 Физиологические аспекты физической подготовки .....	13
1.4 Развитие основных физических качеств спортсмена-туриста .....	15
1.4.1 Сила.....	15
1.4.2 Быстрота.....	18
1.4.3 Выносливость.....	20
1.5 Метод круговой тренировки в физическом воспитании детей .....	22
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ ...	38
3.1. Результаты предварительных исследований и их обсуждение .....	38
3.2 Экспериментальный комплекс круговой тренировки для школьников 11-13 лет, занимающихся спортивным туризмом	44
3.3 Заключительные результаты исследования и их обсуждение .....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	56
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	59
<i>Приложение 1</i> .....	65
<i>Приложение 2</i> .....	67
<i>Приложение 3</i> .....	76
<i>Приложение 4</i> .....	78

# Введение

это описание всей работы в сжатом виде (1-5 стр.).

Вначале объясняется научная и практическая **актуальность работы**. Для этого исследователь изучает степень разработанности проблемы другими авторами (дает краткую характеристику предшествующих исследований) и обосновывает важность решения **проблемы исследования** в настоящее время.

Выделяется объект и предмет исследования.

**Объект исследования** - это конкретное явление, которое рассматривается в проблемной ситуации. В педагогической науке объектом исследования являются: учебно-воспитательный процесс, учебно-организационный процесс, управленческий процесс (например, тактическая подготовка волейболистов).

**Предмет исследования** – это то, что изучается в объекте (свойства, признаки, характеристика). Предметом исследования выступают: прогнозирование, способы совершенствования учебно-воспитательного процесса; содержание образования, условия совершенствования обучения, особенности педагогических взаимоотношений и т.д. (например, особенности методики преподавания гимнастики во вспомогательной школе).

**Гипотеза исследования-** это предполагаемое решение проблемы. Гипотеза должна раскрывать предполагаемую связь изучаемых явлений, процессов (например, предположим, что развитие скоростных способностей у спринтеров разной квалификации будет успешно при использовании средств и методов, учитывающие следующие условия: индивидуальные и возрастные особенности; сенситивные периоды развития скоростных способностей; этапы спортивной подготовки и учет цикличности тренировочного процесса).

На основе гипотезы формируются цель и задачи исследования.

**Цель исследования** фиксирует направленность данного научного поиска, т.е. результат который планируется получить. Цель формулируется кратко и точно. Формулировки следует начинать со следующих глаголов: *выявить и обосновать...; проанализировать...; сравнить...; сформулировать рекомендации ...* и т.д.

**Задачи исследования** раскрывают конкретные пути (этапы) достижения цели исследования. Это этапы, на каждом из которых производится та или иная исследовательская операция (изучение литературы, сбор эмпирических данных, их анализ, построение классификаций, разработка методик и их реализация и т.д.).

Обычно ставится не более четырех задач.

**Например:**

1. Изучить состояние разработанности вопроса.
2. Разработать содержание или методику чего-либо.
3. Выявить эффективность применения (средств, методики и т.п.) на практике.
4. Проанализировать полученные результаты.

Формулировки следует начинать со следующих глаголов: *определить...;разработать...; выявить...; установить... и т.п.*

## ***Глава 1. Название главы должно отражать тематику исследования (не менее 15 стр.)***

***Отражает анализ данных специальной литературы по проблеме исследования.***

Этот раздел должен включать в себя анализ научных сведений (за последние 10 лет) по избранной проблеме. Необходимо привести мнения разных авторов, сопоставить их, дать собственную интерпретацию.

Формулировки предложений при анализе литературных источников следующие: *«Автор отмечает..., указывает..., показывает..., подчеркивает., считает....»* и т.п.

Ссылки на авторов оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5—2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления».



# Глава 2. Методы и организация исследования (5-10стр.)

Вторая глава начинается с описание использованных методов исследования, которые применялись для анализа литературы по проблеме исследования, проведения экспериментального исследования и обработки полученных в ходе исследования данных.

**Методы педагогического исследования** - это способы и приемы получения информации, добывания фактического материала (например, анализ и синтез, наблюдение, анкетирование).

Глава содержит сведения об организации проведения исследования, которая должна содержать ответы на следующие вопросы:

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

Глава может содержать иллюстративный (табличный, графический) материал, указывающий нормативные или сравнительные показатели. Демонстрация технологии применения тех или иных методик (формы анкет, опросных листов, изображения технических средств и т.п.) предоставляются в приложениях с указанием ссылки на них в тексте главы.

При разработке собственных методик следует дать их описание, желательно сопроводить схемой или рисунком. При использовании известных методик необходимо делать ссылки на авторов.

***Глава 3. Результаты исследований и их анализ.  
Название главы должно отражать результаты исследования в  
соответствие с тематикой исследования.***

***(5-15 стр.)***

**Третья глава** содержит данные, полученные в ходе исследования, их анализ и обсуждение **в соответствии с поставленными задачами**. Результаты исследований подкрепляются рисунками, таблицами, фотографиями и т.п. При этом необходимо помещать таблицы с фактическим материалом до начала исследования и после его завершения.

При оценке эффективности, например, комплекса упражнений, разработанного (или использованного) автором ВКР, полученные результаты необходимо сопоставить с данными других исследователей, высказать свое мнение и суждение по существу полученных результатов.

При необходимости можно оценить положения с точки зрения их теоретического и практического значения, изложить аспекты, оставшиеся открытыми.

В тексте необходимо употреблять единообразные термины (например, «двигательные качества», «физические качества») условные сокращения и обозначения. Нельзя одним и тем же термином обозначать разные понятия. Новые термины, которые вводятся автором или малоизвестны читателям, следует объяснять.

## *Заключение (1-2стр.)*

Носит обобщающий характер полученных результатов исследования, выводы по доказательности или не доказательности выдвинутой гипотезы.

В заключении автор должен дать критическую оценку тому, насколько ему удалось достигнуть поставленной цели и выполнить задачи; насколько верным оказались методологические принципы, которых он придерживался.

**Заключение нумеруются и должны отвечать на поставленные в работе задачи.** Заключение должны быть краткими, конкретными и вытекать из фактического материала исследования.

Заключения должны содержать оценку соответствия результатов поставленным задачам исследования. Таким образом, подводится общий итог работы так, чтобы, не читая всего предшествующего материала, эксперт мог получить целостное представление о выполненной дипломной работе.

### **Практические рекомендации**

составляются на основе полученных результатов исследования. Они содержат конкретные методические указания по использованию экспериментальных данных в практической профессиональной деятельности.

### **Список литературы**

представляет собой перечень используемой литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и с нумерацией по порядку. В список включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в основном тексте. Вначале указываются отечественные авторы, затем – зарубежные. Список электронных ресурсов располагаются после печатных изданий

### **Приложения**

включают материалы первичных эмпирических данных, результаты их статистической обработки (представленные в виде таблиц, графиков, рисунков и т. п.).

Приложения располагают после списка литературы. Их цель – избежать излишней нагрузки текста различными аналитическими, расчетными, статистическими и иллюстративными и технологическими материалами, которые не содержат основную информацию. Каждое приложение начинается с новой страницы, имеет номер и заголовок.

В приложение могут входить нормативные документы, инструкции, правила, программы и др. Каждому документу присваивается порядковый номер, который помещают в верхнем правом углу над заголовком, выделяют курсивом (например, *Приложение 1*). В тексте ВКР обязательно должны быть ссылки на приложение. Материалы приложения не входят в общий объем ВКР

## Оформление текстового материала ВКР

- ВКР должна быть выполнена в виде машинописного текста компьютерной верстки на одной стороне белого стандартного листа А4 (210x297 мм), сброшюрована.
- Параметры полей: верхнее – 20 мм; правое – 15 мм; левое – 30 мм; нижнее – 20 мм.
- Шрифт – текстовый редактор Word, шрифт TimesNewRoman, размер шрифта – 14.
- Текст ВКР набирается через 1,5 интервала.
- Выравнивание основного текста - по ширине.
- Переносы в тексте не допускаются.
- Каждый раздел ВКР начинается с новой страницы (оглавление, введение, глава 1, глава 2, глава 3, выводы, список литературы, приложения).
- Заголовки разделов и подразделов пишутся по центру прописными (заглавными) буквами. Точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся. Заголовок отделяется от основного текста дополнительным интервалом (1,5).
- Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ – не менее 125 мм.

## Оформление текстового материала ВКР

- Нумерация страниц исследовательской работы сплошная. Титульный лист не нумеруется, но включается в общую нумерацию страниц. Цифру, обозначающую порядковый номер страницы, ставят в середине верхнего поля страницы или в правом верхнем углу без точек и литерных знаков. Нумерация начинается со второй страницы – «Оглавление».
- Разделы ВКР должны иметь порядковую нумерацию и обозначаться *арабскими* цифрами с точкой и записываться в середине строки, например, 1, 2, 3 и т.д. Пункты должны иметь порядковую нумерацию в пределах каждого раздела или подраздела. Номер пункта включает номер раздела, подраздела, пункта и порядковый номер подпункта, разделенные точкой, например, 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3 и т.д. Если раздел или подраздел имеет только один пункт, или пункт имеет один подпункт, то нумеровать пункт (подпункт) не следует.
- Вписывать в отпечатанный текст ВКР отдельные слова, формулы, знаки допускается только черными чернилами или черной тушью, при этом плотность вписанного текста должна быть максимально приближена к плотности основного изображения.



**Спасибо за внимание!**