

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Владимирский государственный университет имени  
Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

Институт физической культуры и спорта

**Подготовка и оформление выпускной квалификационной работы  
по направлению  
440301 «Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»**

**Методические рекомендации для студентов и преподавателей**

Владимир 2013

УДК 796  
ББК 75  
П 44

Рецензент

доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой педагогики  
Владимирского государственного университета  
Е.Н. Селиверстова

Печатается по решению редакционного совета  
Владимирского государственного университета

Подготовка и оформление выпускной квалификационной работы (для специальностей 490301 «Физическая культура»; 440301 «Физическая культура») / Владим. гос. ун-т; сост. Т.Е. Батоцыренова, Н.А. Карпушко. – Владимир: Изд-во Владим. гос. ун-та, 2013. - 40 с.

Изложены общие положения и требования, рекомендации по структуре и оформлению дипломной работы соответствующие квалификации выпускника «дипломированный специалист» для специальностей 032101 «Физическая культура» и 050720 «Физическая культура».

Адресованы студентам выпускных курсов дневного и заочного отделений, научным руководителям и консультантам дипломных работ, членам государственных аттестационных комиссий.

УДК 796  
ББК 75  
П 44

## **I. Общие положения**

Итоговая государственная аттестация (ИГА) выпускников высших учебных заведений Российской Федерации осуществляется в соответствии с Законами РФ - «Об образовании в Российской Федерации», «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», а также с «Положением об итоговой государственной аттестации выпускников высших учебных заведений Российской Федерации» (приказ министра образования РФ № 1155 от 25.03.2003).

К видам государственных аттестационных испытаний выпускников относятся:

- государственные экзамены;
- защита выпускной квалификационной работы (ВКР).

Перечень государственных аттестационных испытаний по конкретной специальности устанавливается университетом.

Итоговая государственная аттестация выпускников Института физической культуры и спорта ВлГУ по специальностям 032101 и 050720 включает:

- междисциплинарный государственный экзамен;
- защиту выпускной квалификационной работы.

К государственным аттестационным испытаниям, входящим в состав ИГА, допускается лицо, завершившее теоретическое и практическое обучение по основной образовательной программе высшего профессионального образования (ООП ВПО) по аккредитованной специальности, разработанной в университете в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта (ГОС).

Защита ВКР является заключительным этапом проведения государственных аттестационных испытаний, к защите ВКР допускаются лица, успешно сдавшие междисциплинарный государственный экзамен.

Выпускнику университета, успешно прошедшему все установленные виды государственных аттестационных испытаний, входящих в ИГА, присваивается соответствующая квалификация и выдается документ государственного образца о высшем профессиональном образовании.

## **II. Требования к выпускной квалификационной (дипломной) работе**

Согласно «Положению об итоговой государственной аттестации выпускников высших учебных заведений Российской Федерации» (приказ министра образования РФ № 1155 от 25.03.2003) выпускная квалификационная работа для квалификации «дипломированный специалист» выполняется в форме **дипломной работы**.

Дипломная работа (ДР) представляет собой самостоятельное логически завершенное исследование, связанное с решением научной или научно-практической задачи. Дипломная работа студентов института физической культуры и спорта должна представлять собой законченную разработку, имеющую, как правило, **экспериментальный характер**, в которой решается актуальная задача в области физической культуры и спорта по содержанию физического воспитания различных групп населения, по формированию здорового образа жизни, по спортивной подготовке в детско-юношеском, массовом спорте, спорте высших достижений.

При ее выполнении студент должен показать способности и умения, опираясь на полученные знания, решать на современном уровне задачи профессиональной деятельности, грамотно излагать специальную

информацию, докладывать и отстаивать свою точку зрения перед аудиторией.

ДР должна содержать элемент новизны и выявить общенаучную, специальную подготовленность студента, его эрудицию, исследовательские навыки, умение мыслить и увязывать теоретические знания с практикой. ДР является самостоятельной работой выпускника, и он несет полную ответственность за правильность выполненных расчетов и обоснованность принятых решений.

Цель защиты ВКР – установление уровня подготовленности выпускника к выполнению профессиональных задач в соответствии с требованиями ГОС ВПО к квалификационной характеристике и уровню подготовки выпускника по конкретной специальности.

### **Выбор темы дипломной работы**

Выбор темы ДР работы считается по праву одной из наиболее сложных и ответственных задач, от правильного решения которой в значительной степени зависит успех работы в целом.

Тема ДР, как правило, предлагается научным руководителем студента с учетом госбюджетной и хоздоговорной научно-исследовательской или научно-методической тематики кафедры, но может быть также рекомендована организацией, в которой студент проходил практику, или выбрана самим студентом в рамках профиля соответствующей ООП. Как правило, тема ДР является продолжением исследований, проводимых в процессе написания курсовых работ. Основное требование к теме – **актуальность и практическое значение**, соответствие специальности. На современном этапе развития спортивной науки представляются актуальными исследования, связанные с оздоровительными, образовательными и воспитательными воздействиями средств физической

культуры и спорта, в том числе новых, нетрадиционных физкультурно-спортивных систем физических упражнений на различные по возрасту, полу, уровню образования, образу жизни, учебной и трудовой деятельности категории занимающихся.

В последние годы большое внимание уделяется комплексности разрабатываемых тематик, коллективности в решении актуальных научных проблем, что является полезным и при подготовке ДР. В таком случае каждый студент может представить в виде ДР определенный раздел исследований, проведенных коллективом.

Название ДР должно в краткой форме наиболее полно выразить суть работы. Следует избегать расплывчатых, неконкретных названий, типа «Исследование.....», «К вопросу.....», или узких, типа «Определение...», «Измерение.....».

**Утверждение тем ДР** производится по личным заявлениям студента на имя заведующего кафедрой не позднее 1 ноября. Заявления студентов рассматриваются на заседании кафедры не позднее 15 ноября, решение кафедры оформляется протоколом. В решении кафедры фиксируются следующие позиции: утверждение темы ДР студента согласно заявлению, назначение научного руководителя ДР и, при необходимости, консультанта. Заявления студентов хранятся в делах кафедры. Решение об утверждении тем и назначении научных руководителей доводится до сведения студентов, передается в деканат, готовится приказ по университету об утверждении тем ДР студентов, назначении научных руководителей и консультантов.

Дипломной работе предшествует прохождение выпускником (специальность 032101) преддипломной практики (далее практика). Цели практики определяются программой практики, разрабатываемой выпускающей кафедрой для конкретной специальности, и

предусматривают сбор материалов по одному из разделов ДР с проведением библиографического поиска. Задачи практики конкретизируются студенту в заданиях на ДР (прил. 15). Задание на ДР должно быть индивидуальным. Выпускник может получить задание в составе комплексной работы (проекта).

### **Структура дипломной работы**

Дипломная работа состоит из текста (рукописи) и графических материалов, отражающих решение профессиональных задач в соответствии с избранной тематикой. Структура ДР складывается в основном из четырех больших разделов: анализа литературных данных по обсуждаемой теме (обычно называется «Обзор литературы»), описания методической стороны выполненной работы (характеристика объекта, объема, методов исследования), описания и обсуждения полученных результатов (результаты и их обсуждение) и списка использованных в работе литературных источников (список литературы). Такое расположение материала в ДР считается наиболее оптимальным, поскольку позволяет читателю выяснить состояние проблемы до работы автора и его личный вклад в решение изучаемого вопроса.

Структура ДР включает:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- обзор научной литературы по избранной проблематике;
- характеристику объекта исследования;
- характеристику методики исследования;
- описание полученных результатов;
- обсуждение результатов;

- выводы;
- список использованной литературы;
- приложения.

Работа должна содержать достаточное для восприятия результатов количество иллюстративного материала в виде карт, схем, рисунков, графиков и фотографий. Приветствуется включение в ДР аннотации на русском и иностранном языках, а также списка сокращений и т.п., что облегчает восприятие представленного материала.

**Титульный лист** ДР оформляется единообразно в соответствии с образцом (прил. 1). На титульном листе указываются наименование Министерства, полное наименование университета, института, кафедры, где выполнялась ВКР, название ВКР; сведения об авторе работы – форма обучения, группа, ФИО, сведения о научном руководителе и научном консультанте (если таковой имеется) – ФИО, ученая степень, должность; город и год защиты ВКР.

**На втором листе** указываются следующие сведения: ученая степень, звание, должность рецензента (или двух рецензентов, в случае необходимости), дата представления ВКР для рассмотрения на заседании кафедр, дата проведения предварительной защиты ВКР на кафедре и номер протокола заседания кафедры, сведения о допуске к защите ВКР в ГАК и сроки защиты ВКР в ГАК (прил. 2). Все изложенные сведения удостоверяются соответствующими подписями с указанием дат (т.е. подписями рецензентов, автора ВКР, научного руководителя и научного консультанта, заведующего выпускающей кафедры).

**Аннотация** на русском и иностранном языках (прил. 3) является третьим листом ВКР. Здесь сначала на русском, а затем на иностранном языке, который изучал студент, обучаясь в университете, необходимо назвать тему ВКР, ключевые слова предпринятого исследования и коротко



изложить его суть. Объем аннотации составляет примерно 600 - 800 знаков, включая пробелы. Таким образом, аннотация на русском и иностранном языках займет не более одной страницы.

**Список сокращений** (прил. 4). При оформлении ВКР, как и любого другого исследования важно пользоваться условными сокращениями. В отрасли «Физическая культура и спорт» часто используются такие условные сокращения как: АД – артериальное давление, МОК - минутный объем крови, МПК – максимальное потребление кислорода, ТЭ – тренировочный эффект, ЧСС – частота сердечных сокращений и др. Однако в зависимости от проблематики исследования одни и те же условные сокращения могут иметь принципиально разный смысл. Например, МОК можно прочесть как минутный объем крови, а можно как Международный Олимпийский комитет; МПК можно прочесть как максимальное потребление кислорода, а можно как Международный Паралимпийский комитет и т.д.

Оформляя список условных сокращений, необходимо придерживаться алфавита. Сначала располагаются все сокращения в порядке русского алфавита (кириллица), а затем в порядке латинского алфавита (латиница).

**Оглавление** (прил. 5-6). После списка сокращений необходимо расположить оглавление, которое отражает структуру дипломной работы. В оглавлении называются все заголовки работы (главы, параграфы) и страницы, с которых они начинаются. Заголовки в тексте дипломной работы и заголовки в оглавлении должны точно совпадать, т.е. быть идентичными.

**Введение.** Во введении дипломной работы, как правило, излагаются следующие сведения:

- обоснование актуальности исследования;

- цель и задачи предпринятого исследования;
- объект и предмет исследования (в зависимости от специфики работы);
- организация исследования (для историко-теоретических и аналогичных работ);
- теоретическое и практическое значение результатов исследования.

Объем введения примерно составляет 3-5 страниц. Введение завершается характеристикой личного вклада студента в работу.

**Главы дипломной работы** и их структура определяются характером предпринятого исследования. В дипломных работах **историко-теоретического характера и аналогичных исследованиях**, как правило, содержатся две или три главы, в которых и раскрываются (решаются) поставленные в предпринятом исследовании задачи (прил. 5).

В дипломных работах **экспериментального характера** первая глава, как правило, отражает состояние исследуемой проблемы в литературе, т.е. является литературным обзором (прил. 6).

Во второй главе детально излагаются объект и методы, сведения об объеме и организации исследования.

В третьей главе дипломной работы необходимо представить результаты проведенного исследования и их обсуждение. Здесь также необходимо и очень важно сформулировать выводы и практические рекомендации. В зависимости от решения автора работы выводы и практические рекомендации могут быть и самостоятельными структурными составляющими дипломной работы.

В **заключении** дипломной работы подводятся итоги предпринятого исследования и отмечаются перспективы дальнейшей разработки проблемы.

**Список литературы.** В структуре ВКР список литературы располагается после заключения работы (прил. 7). В него следует включить только ту литературу и другие источники, которые автор ВКР действительно использовал в ходе предпринятого исследования. Ориентировочно список литературы должен включать примерно 40 наименований литературы и других источников. В начале списка необходимо указать законодательные материалы, затем остальную литературу в порядке русского алфавита (кириллица), далее иностранную - в порядке латинского алфавита (латиница). Описание произведений печати следует оформить в соответствии с ныне действующими требованиями (Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления. ГОСТ 7.1-2003).

**Приложения.** Практически в оформлении результатов любого исследования уместны приложения. ВКР не составляет исключения. Приложения размещаются после списка литературы, т.е. они прилагаются к работе. Это могут быть протоколы тестовых испытаний, анкеты, схемы интервью, бланки корректурных таблиц, различные схемы или фотоснимки, т.е. любые материалы, дополняющие изложенное в ходе основного текста предпринятого исследования.

**Обязательными приложениями** являются: отзыв научного руководителя (прил. 10), рецензия (прил. 11), выписка из протокола заседания кафедры о допуске ВКР к защите в ГАК (прил. 12). **Рекомендуемыми приложениями** являются: заверенный заказ на разработку ВКР (прил. 13), заверенная справка о результатах внедрения материалов ВКР в практику (прил. 14) и др.

## **Оформление выпускной квалификационной работы**

ВКР представляется в форме рукописи, на одной стороне стандартного листа белой односторонней бумаги формата А4 (210x297 мм) и плотностью 80 г/м<sup>2</sup>. Размеры полей являются стандартными: сверху и снизу 20 мм, слева 30 мм, справа 15 мм. Для оформления ВКР необходимо выбрать шрифт Times New Roman, начертание обычное, размер шрифта 14, междустрочный интервал полуторный.

Сокращение слов и словосочетаний выполняется по ГОСТ 7.12. Названия глав и параграфов располагаются по центру, не подчеркиваются, но выделяются жирным/полужирным шрифтом.

В тексте ВКР необходимо разместить иллюстративные материалы, т.е. рисунки и таблицы. Рисунками являются диаграммы (столбиковые, лепестковые или др.), схемы передвижений, блоковая или другая модель годового плана спортивной подготовки и т.п. Рисунки имеют самостоятельную нумерацию и подписываются снизу (прил. 9). Таблицы имеют строки, столбцы и ячейки. Наполнение же их может быть самым различным: текст, символы, числа, формулы и т.д. Таблицы также имеют самостоятельную нумерацию, но они подписываются сверху (прил. 10). Здесь подчеркнем, что все иллюстративные материалы обязательно имеют заголовки (т.е. названия рисунков или таблиц). В случаях, когда в работе приводятся какие-либо данные, рисунки или таблицы других авторов, ссылки на этих авторов и годы опубликования их работ обязательны.

Ссылки на литературу должны быть оформлены в самом тексте работы в квадратных скобках. Например: [7] или [5, 9, 31]. В случаях цитирования непосредственно за цитатой в квадратных скобках указывается не только порядковый номер источника из библиографического списка, но и номер страницы, на которой в цитируемом источнике находится цитируемая информация. Например: [7, с. 19] или [11, с. 235-236].

Вместе с тем в зависимости от специфики ВКР и желания автора работы ссылки на литературу и другие источники могут быть оформлены в виде подстрочных примечаний внизу соответствующей страницы. В таком случае указываются библиографические данные об источнике, а в случаях цитирования и страницы, откуда приведена цитата.

ВКР должна иметь сквозную нумерацию страниц, без пропусков и повторений. Номер страниц ставится в центре верхнего поля (размер шрифта 12). На титульном листе номер не ставится. Можно не ставить номера страниц и на некоторых последующих страницах до введения. Однако эти страницы входят в общую нумерацию страниц. В таких случаях номер на странице «Введение» может например, начинаться с цифры «6».

Рекомендуемый объем дипломной работы специалиста составляет примерно 70 страниц. Число страниц приложений не имеет рекомендуемых ограничений и определяется спецификой предпринятого исследования. Дипломная работа должна быть переплетена (или сброшюрована) т.к. срок её хранения составляет пять лет.

### **III. Организация выполнения выпускной квалификационной работы**

Выпускающая кафедра осуществляет организационно-методическую работу по написанию ВКР по конкретному ГОС. Эта работа включает формирование тем и их закрепление за студентами, разработку методических указаний по ВКР, организацию руководства ВКР, текущего консультирования, нормоконтроля, предварительных защит, рецензирования, работы ГАК, проведение анализа итогов подготовки ВКР и реализацию мер по обеспечению должного качества подготовки специалистов.

Для подготовки ВКР студенту назначается **руководитель** из числа преподавателей и сотрудников университета, преимущественно с ученой степенью. Один преподаватель может быть руководителем не более пяти ДР. В помощь руководителю ДР по согласованию с соответствующими кафедрами по отдельным разделам ДР (экономика, психология, безопасность жизнедеятельности, экология и т.п.) могут закрепляться консультанты.

Научный руководитель ДР **обязан:**

- вместе со студентом, разработать задание по выполнению ВКР, оформить его в письменном виде, заверить оформленное задание подписью и указать дату выдачи задания (прил. 15);
- рекомендовать 50% литературы и других источников по теме ВКР (т.е. примерно 20 наименований);
- систематически (не менее чем один раз в месяц) проводить плановые консультации в связи с выполнением заданий по ВКР;
- осуществлять плановую проверку материалов ВКР в установленные сроки (прил. 15);
- проверить в установленные сроки материалы ВКР в целом (на проверку дается не менее 10 рабочих дней);
- своевременно в письменном виде информировать зав. кафедрой о нарушениях со стороны студента при выполнении плановых заданий и содействовать в вызове студента на заседание кафедры с отчетом о выполненной работе;
- подготовить письменный отзыв о работе, в котором отмечаются: актуальность ВКР, научная новизна работы, характеризуется содержание работы, перечисляются положительные стороны работы и указываются недостатки,

дается оценка деятельности студента (самостоятельность и активность, умение работать с литературой, наличие навыков исследовательской деятельности, знание методов математической статистики и т.д.), отмечается участие автора ВКР в работе студенческих научных кружков и в работе научных конференций, наличие публикаций, справок о заказе на выполнение исследования и о внедрении результатов исследования в практику, а в случае необходимости отмечается другая дополнительная информация;

- нести ответственность за научно-методический уровень и качество оформления представленной к защите ВКР.

Обязанности научного консультанта ВКР схожи и в целом соответствуют обязанностям научного руководителя ВКР.

**Студент, выполняющий ВКР, обязан:**

- вместе с научным руководителем, разработать задание по выполнению ВКР, оформить задание в письменном виде, заверить оформленное задание своей подписью и указать дату получения задания (прил. 15);
- систематически (не менее, чем один раз в месяц), в плановые сроки, а при необходимости и дополнительно, являться на консультации к научному руководителю и научному консультанту, если таковой имеется;
- систематически (в плановые сроки) отчитываться о выполнении заданий по ВКР;
- крайне ответственно отнестись к сбору эмпирических материалов исследования, математической обработке данных, оформлению текстовых и иллюстративных материалов

исследования т.к. автор ВКР, как и автор публикаций несет ответственность за представленные материалы;

- выполнять установленные в ВлГУ и, в частности, в ИФКС требования к содержанию, композиционному построению и оформлению всех материалов ВКР;
- участвовать в работе студенческих научных конференций ВлГУ и обнародовать результаты предпринятого исследования до проведения официальных процедур защиты ВКР; одновременно студентам предвыпускных и выпускных курсов, рекомендуется принимать участие не только в работе студенческих научных конференциях ВлГУ, но и участвовать в работе других научных форумов, включая всероссийские и международные научные конференции студентов и молодых ученых;
- помимо ВКР, подготовить доклад (сообщение), рассчитанный на 10-12 минут и презентацию к докладу;
- свободно владеть материалами ВКР, уметь качественно, полно, развернуто отвечать на заданные вопросы как со стороны членов ГАК, так и со стороны других лиц присутствующих в аудитории во время защиты ВКР (представители ректората ВлГУ, учебно-методического управления, работодателя, преподаватели ИФКС и другие лица).

Выпускающие кафедры и кафедры, участвующие в консультировании, разрабатывают и оформляют стенды с расписанием консультаций на весь период выполнения ДР, графиками проведения кафедральных просмотров с указанием процента готовности ВКР, сроков предварительных защит и работы ГАК.



Выпускающая кафедра организует **нормоконтроль**. Он осуществляется специально назначенным преподавателем кафедры за счет общего лимита времени на ДР. Нормоконтроль является завершающим этапом выполнения ВКР, проведение его направлено на проверку соблюдения студентом норм и требований к текстовым документам, установленным государственными стандартами, а также нормативно-техническими документами, утвержденными ректором университета, методическими разработками выпускающей кафедры. Подписанная нормоконтролером работа утверждается заведующим кафедрой и направляется им на рецензирование.

ВКР, выполненные по завершении основных образовательных программ подготовки специалистов, подлежат **рецензированию**. Рецензирование ВКР сотрудниками кафедры, на которой выполнялась работа, не допускается.

Рецензент по отношению к ВКР выступает в роли эксперта. В соответствии с этим его отзыв должен содержать более разностороннюю характеристику работы. В отличие от руководителя, он дает оценку степени актуальности темы работы, соответствие представленного материала заданию на ДР, подтверждает наличие публикаций, участие в научных конференциях, награды за участие в конкурсах (на основании наличия копий или оригиналов работ), оценивает уровень выполнения ВКР.

Рецензирование выполняется в срок не более трех дней. Выпускник должен быть ознакомлен с рецензией в срок, установленный университетом, но не позднее, чем за 2 рабочих дня до защиты ВКР.

#### **IV. Защита ВКР и критерии ее оценки**

**Защита ВКР** проводится в сроки, установленные графиком учебного процесса ИФКС по конкретной специальности на основании ГОС ВПО и в

соответствии с требованиями учебного плана соответствующей специальности. защите ВКР в ГАК, предшествует предварительная защита ВКР на заседании выпускающей кафедры или на заседании специальной комиссии. Для прохождения процедуры предварительной защиты ВКР на кафедре студенту необходимо предоставить ВКР, доклад с визой руководителя ВКР, материалы презентации ВКР, положительный отзыв научного руководителя ВКР, положительную рецензию на ВКР.

**ВКР оцениваются** по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Главными критериями в оценке ВКР являются:

- соответствие требований ГОС ВПО по специальности **проблематике ВКР** (специальности 032101 «Физическая культура» и 050720 «Физическая культура»);
- соответствие названия ВКР содержанию рукописи ВКР;
- актуальность ВКР и её практическая значимость;
- уровень и характер разработки выбранной проблемы исследования;
- методологическая обоснованность исследования;
- корректность структуры работы, её логика и доказательность;
- использование навыков самостоятельной экспериментальной работы;
- объем и новизна источниковой базы исследования и качество анализа литературы по проблеме исследования;
- стиль изложения, орфографическая, пунктуационная грамотность;
- соответствие **представления материалов ВКР** (текстовый, табличный, иллюстративный материал, понятийный аппарат отрасли «Физическая культура и спорт») требованиям ГОС

ВПО для специальностей 032101 и 050720, а также требованиям, установленным в ВлГУ к содержанию, структуре и оформлению ВКР;

- содержание отзывов научного руководителя и рецензента;
- качество доклада и презентации ВКР;
- качество ответов на вопросы, заданные в ходе защиты ВКР.

**Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**

**Институт физической культуры и спорта**

Кафедра теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
СПОРТСМЕНЫ ДОРЕВОЛЮЦИОННОЙ РОССИИ  
НА МЕЖДУНАРОДНОЙ СПОРТИВНОЙ И ОЛИМПИЙСКОЙ АРЕНЕ  
(ВТОРАЯ ПОЛОВИНА XIX – НАЧАЛО XX ВВ.)**

**Выполнена:**

студентом группы ФКг 108  
Кузнецовым Александром  
Владимировичем

**Научный руководитель:**

кандидат педагогических  
наук, доцент Власов  
Александр Владимирович

**Владимир-2017**

**Сведения о предварительной защите ВКР на кафедре  
и сроки защиты ВКР в ГАК**

**Рецензент ВКР** – \_\_\_\_\_  
(ученая степень, звание, должность, ФИО)

\_\_\_\_\_ (подпись рецензента) \_\_\_\_\_ (дата)

**ВКР представлена** для рассмотрения на кафедре \_\_\_\_\_  
(название кафедры)

\_\_\_\_\_ (подпись автора ВКР) \_\_\_\_\_ (дата)

**ВКР рассмотрена** на заседании кафедры \_\_\_\_\_  
(название кафедры)

и рекомендована к защите в ГАК \_\_\_\_\_  
(дата и номер протокола заседания кафедры)

**Защита ВКР в ГАК состоится** \_\_\_\_\_  
(дата)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ (дата, подпись) \_\_\_\_\_ (инициалы, фамилия)

Научный руководитель \_\_\_\_\_ (дата, подпись) \_\_\_\_\_ (инициалы, фамилия)

Автор ВКР \_\_\_\_\_ (дата, подпись) \_\_\_\_\_ (инициалы, фамилия)

## **Предпочтения женщин Владимирского региона в сфере фитнеса**

**Ключевые слова** – фитнес, направления фитнеса, мотивы занятий фитнесом, аква-фитнес, женщины-клиентки фитнес-центров.

**Аннотация** – современный фитнес включает целый ряд направлений и видов фитнес-программ. Это классическая аэробика, слайд-аэробика, памп-аэробика, степ-аэробика, танцевальные программы (Latina Dance, Latina Mamba, Fank и т.д.), аквафитнес, калланетика, пауэр-флекс, пилатес, йога и др. Фитнес-тренер должен владеть не только методикой преподавания различных видов фитнеса, но и хорошо ориентироваться в предпочтениях клиентов фитнес-центров. В связи с этим и было предпринято специальное, исследования по изучению предпочтений женщин Владимирского региона в сфере фитнеса. Социологическое исследование позволило выявить, что большинство клиенток фитнес-центров Владимирского региона (не менее 53%) предпочитают занятия аква-фитнесом.

### **Fitness preferences of the Vladimir region's women**

**Key words** – fitness, fitness-direction, motivation of taking fitness classes, aqua- fitness, women-visitors of fitness centeres.

**Abstract** – modern fitness includes the whole number of directions and types of fitness programs. They are classical aerobics, slide-aerobics, pamp-aerobics, step- aerobics, dancing programs (Latina Dance, Latina Mamba, Fank and etc), aqua-fitness, callanetics, power-flex, pylates, yoga and etc. A fitness coach ought to know quite well the methods of teaching different types of fitness, but also orientate oneself in preferences of fitness centers clients. So a special sociological research in learning the preferences of the women in Vladimir region was carried out. It revealed that the majority of the clients of the most popular fitness centers prefer aqua-fitness.

### Список сокращений

<b>ЖЕЛ</b>	Жизненная емкость легких
<b>ЗОЖ</b>	Здоровый образ жизни
<b>ккал</b>	Килокалории
<b>км</b>	Километр
<b>ЛФК</b>	Лечебная физическая культура
<b>м</b>	Метр
<b>мин</b>	Минута
<b>МПК</b>	Максимальное потребление кислорода
<b>ОДА</b>	Опорно-двигательный аппарат
<b>РГУФКСМиТ</b>	Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
<b>ССС</b>	Сердечно-сосудистая система
<b>ЦНС</b>	Центральная нервная система
<b>ЧСС</b>	Частота сердечных сокращений
<b>IOA</b>	International Olympic Academy (Международная Олимпийская академия)
<b>FIBA</b>	Federation Internationale de Basketball (Международная федерация баскетбола)
<b>WADA</b>	World Anti-Doping Agency (Всемирное антидопинговое агентство)

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

	стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	3
<b>ГЛАВА I</b>	
<b>Зарождение спортивного движения в дореволюционной России</b>	6
1.1. У истоков российского спорта	6
1.2. Создание первых спортивных кружков и клубов	16
<b>ГЛАВА II</b>	
<b>Спортсмены дореволюционной России на международной спортивной и олимпийской арене</b>	31
2.1. Дебюты спортсменов дореволюционной России на международной спортивной арене	31
2.2. Олимпийские старты и олимпийская гордость дореволюционной России	39
<b>ГЛАВА III</b>	
<b>Всероссийские Олимпиады и её участники</b>	54
3.1. Первая Всероссийская Олимпиада – Киев 1913 г.	54
3.2. Вторая Всероссийская Олимпиада – Рига 1914 г.	58
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	62
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	65
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ 1-3</b>	70



**ОГЛАВЛЕНИЕ**

	стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	3
<b>ГЛАВА I</b>	
<b>Обзор литературы. Становление и основные этапы развития учения о физическом развитии человека.</b>	6
1.1. У истоков учения о физическом развитии человека. Первые исследования, посвященные изучению физического развития человека.	6
1.2. Основные этапы развития учения о физическом развитии человека.	9
1.3. Современные научные представления и результаты изучения физического развития человека.	17
<b>ГЛАВА II</b>	
<b>Организация и методы исследования</b>	
2.1. Организация исследования	25
2.2. Методы исследования	26
<b>ГЛАВА III</b>	
<b>Результаты предпринятого исследования и их обсуждение</b>	31
3.1. Результаты исследования	31
3.2. Обсуждение полученных результатов	41
3.3. Выводы и практические рекомендации	46
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	49
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	53
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ 1-2</b>	58

Основные правила и примеры оформления  
библиографических описаний в научных работах

(Библиографическая запись. Библиографическое описание.  
Общие требования и правила составления.  
ГОСТ 7.1 - 2003. Введено – 01.07.2004)

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ОПИСАНИЯ**

*Однотомные издания*

Один автор

Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений: / Р.М. Загайнов. - М.: Советский спорт, 2012. – 292 с.

Два автора

Балашова, В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2007. – 132 с.

Три автора

Винер, И. А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под ред. И.А. Винер. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений: / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М.: Просвещение, 2011. – 31 с.

Более трех авторов

Основы олимпийских знаний. Методические рекомендации для дошкольных образовательных учреждений для детей 5-7 лет / сост. Н. Ю. Мельникова [и др.] – М.: Русь-Олимп, 2010. – 95 с.

### **Учебные издания**

Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и допол. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

### **Монографии**

Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

### **Многотомные издания**

Пронин, С. А. Библиографический указатель авторефератов диссертаций по проблемам физической культуры и спорта (1937 – 2005): в 2 ч. Ч.1. А – Л / С. А. Пронин. – СПб.: Псков, 2006. – 288 с.

### **Сборники статей, материалы конференций**

Здоровье, физическая культура, спорт, молодежная политика в XXI веке (традиции и инновации): материалы межрегион. заоч. науч. конф. (Владимир, 24-25 нояб. 2010 г.) / М-во образования и науки Рос. Федерации, Владим. гос. гуманитар. ун-т; [редкол.: Н. А. Карпушко (отв. ред.), С. Ф. Гриневич, Н. С. Воробьев]. – Владимир: ВИТ-принт, 2011. – 172 с.

### **Продолжающиеся издания**

Российская Федерация. Гос. Дума (2012 - ). Государственная Дума: стеногр. заседаний: бюллетень / Федер. Собр. Рос. Федерации. – М.: ГД РФ, 2012. - № 47 (593).

### **Составные части изданий**

#### **Статья из книги**

Кашуба, В. А. Формирование позвоночного столба и вертикальной позы тела человека в онтогенезе / В. А. Кашуба // Биомеханика осанки. – Киев, 2008. – С. 37 – 44.

### Статья из журнала

#### Один автор

Гизатуллина, Ч.А. Физическая работоспособность бегунов в зависимости от типов кровообращения на этапе спортивного совершенствования / Ч.А. Гизатуллина // Теория и практика физической культуры. – 2012. - № 4. – С. 30 – 33.

#### Два автора

Драндронов, Г. Л. Особенности образа «Я» высококвалифицированных спортсменов и его влияние на развитие мотивационно-волевой сферы / Г. Л. Драндронов, О. Ю. Симонова // Теория и практика физической культуры. – 2012. - № 1. – С. 3 – 8.

#### Три автора

Пронин, С. А. Динамика публикаций журнала «Физическая культура в школе» (1958 – 2007 гг.) / С. А. Пронин, О. Н. Титорова, Н. А. Карпушко // Физическая культура в школе. – 2008. - № 2. – С. 48 – 50.

### Неопубликованные документы

#### Отчеты о научно-исследовательской работе

Состояние и перспективы развития статистики печати Российской Федерации: отчет о НИР (заключ.) : 08-02 / Российская книжная палата; рук. А. А. Джиго; испол.: В.П. Николаева [и др.]. – М., 2012. – 262 с.

#### Авторефераты диссертаций

Каткова, А. М. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста с преимущественным использованием тренажера, имитирующего скальный рельеф: автореф. дис. ... - канд. пед. наук: 13.00.04/ Каткова Анастасия Михайловна. – М., 2012. – 22 с.

#### Диссертации

Гуляев, М. Д. Особенности организации, руководства и управления системой развития физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях: дис. ...-канд. пед. наук: 13.00.04: защищена 5.07.12: утв. 11.12.12 / Гуляев Михаил Дмитриевич. – М., 2012. – 217 с.

### **Законодательные материалы**

#### **Запись под заголовком**

Российская Федерация. Конституция Российской Федерации: (посл. измен. 1.03.2012): офиц. текст. – М.: Маркетинг, 2012. – 42 с.

### **Архивные материалы**

Пажецкий Его Императорского Величества корпус за 100 лет. – РГАВМФ. Ф.432. Оп. 1. Д. 4269. Л. 156 об.

### **Электронные ресурсы**

Олимпийская хартия [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. [МОК] – Лозанна, 2007. – Режим доступа: [http:// www.olympic.ru/doc/Olimpiada-Hartiya-OK.doc](http://www.olympic.ru/doc/Olimpiada-Hartiya-OK.doc)

Наблюдательный совет. XXII Олимпийские зимние игры. Сочи 2014 [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа:<http://www.sochi2014.com/team/supervisory-board/>



Рис. 1 **Формы проявления скоростных способностей**  
(В.П. Филин, 1994)

**Современный фитнес и его основные разновидности**

(Т.С. Лисицкая, 2011)

<b>Разновидности фитнеса</b>	<b>Общая характеристика</b>
Аквааэробика	Аэробная тренировка в воде с использованием специально инвентаря (пояса, гантели, перчатки, жилеты и др.)
Бодифлекс (Bodyflex)	Урок для развития гибкости с использованием упражнений на растягивание. Рекомендуется для всех видов подготовленности.
Йога (Yoga)	Занятия по нормализации психоэмоционального состояния в целом, повышению общего тонуса. Занятия включают асаны и дыхательные упражнения. Рекомендуется для любого уровня подготовленности.
Калланетика (Kallanetic)	Статическая гимнастика в сочетании с силовыми растяжками. Не имеет возрастных ограничений. Особенно рекомендуется для восстановления после родов.
Памп-аэробика (Pump it Up)	Силовой класс для тренировки всех групп мышц с использованием специальных штанг различного веса. Нагрузка выше средней интенсивности. Рекомендуется для подготовленных.
Пауэр Флекс (Power Flex)	Урок для развития гибкости и укрепления мышц, с использованием упражнений на растягивание. Рекомендуется для любого уровня подготовленности.
Пилатес (Pilates)	Специфические комплексные силовые упражнения, которые выполняются за счет постоянного контроля положения своего тела в пространстве. Рекомендуется для любого уровня подготовленности.
Слайд-аэробика	Комплекс упражнений атлетической направленности с использованием специальной слайд-доски. Большинство упражнений напоминает движение конькобежца и направлено на развитие общей выносливости, координации.
Степ-аэробика (Step-up)	Вид оздоровительной аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкупе с шагами и подскоками на нее и через нее в различных направлениях.
Танцевальные разновидности аэробики –Latin Aerobic, Latina Dance, Latina Mamba, Fank и т.д.	Танцевальные уроки на основе хореографии латиноамериканских танцев. Рекомендуется для любого уровня подготовленности, используются элементы разных танцевальных стилей и течений.
Фит-бол (Fit-ball)	Система уроков со специальными большими мячами, на которых выполняются различные упражнения, от разминочных до силовых.

**Отзыв**  
**о выпускной квалификационной работе**

студента (ки) группы \_\_\_\_\_ института физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВПО «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

\_\_\_\_\_  
(ФИО студента (ки) полностью)

выполненную на тему:

\_\_\_\_\_  
(название темы)

далее отмечаются следующие сведения: характеризуется содержание работы, перечисляются положительные стороны работы и указываются недостатки, дается оценка деятельности студента (самостоятельность и активность, умение работать с литературой, наличие навыков исследовательской деятельности, знание методов математической статистики и т.д.), отмечается участие автора ВКР в работе студенческих научных кружков и в работе научных конференций, наличие публикаций, справок о заказе на выполнение исследования и о внедрении результатов исследования в практику. В случае необходимости отмечается другая дополнительная информация.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Научный руководитель:

\_\_\_\_\_  
(ученая степень, звание, должность, ФИО полностью)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный консультант:

\_\_\_\_\_  
(ученая степень, звание, должность, ФИО полностью)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)



**Рецензия**  
**на выпускную квалификационную работу**  
студента (ки) группы \_\_\_\_\_ института физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВПО «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

---

(ФИО студента (ки) полностью)

выполненную на тему:

---

(название темы)

далее отмечаются следующие сведения: актуальность и научная новизна ВКР, характеризуются содержание работы и степень решения поставленных в работе задач, отмечаются логика представления материалов, корректность использования выбранных методов исследования, стиль изложения и качество оформления работы. Отдельно отмечаются положительные стороны работы и указываются её недостатки, наличие публикаций, справок о заказе на выполнение исследования и о внедрении результатов исследования в практику. В случае необходимости отмечается другая дополнительная информация. Обязательно называется рекомендуемая оценка рецензируемой работы.

---

Рецензент:

---

(ученая степень, звание, должность, ФИО полностью)

---

(дата, подпись)

Информация об учреждении, где работает рецензент из внешней организации

---

МП    Заверяю начальник отдела кадров

---

(инициалы, фамилия, подпись, дата)

Министерство образования и науки РФ  
ФГБОУ ВПО «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

Институт физической культуры и спорта

**Выписка из протокола заседания кафедры**

\_\_\_\_\_ (название кафедры)

от \_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_

Присутствовали \_\_\_\_\_ человек (перечислить, указав должность, инициалы, фамилии преподавателей и сотрудников кафедры, а также присутствующих студентов и других лиц)

**Повестка заседания:**

- 1.
- 2.

**СЛУШАЛИ:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ПОСТАНОВИЛИ:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (инициалы, фамилия,)

Секретарь \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (инициалы, фамилия,)

Форма заказа образовательного или другого учреждения на выполнение  
исследовательского проекта в форме выпускной квалификационной работы  
(оформляется на бланке учреждения)

\_\_\_\_\_ (исходящий номер документа, дата)

Ректору  
Владимирского государственного университета

\_\_\_\_\_ (ФИО ректора)

Учреждение (полное название, юридический адрес, телефон, факс, адрес  
электронной почты)

\_\_\_\_\_ просит поручить студенту (ке) группы \_\_\_\_\_ ИФКС ВлГУ

\_\_\_\_\_ (ФИО полностью)

выполнить выпускную квалификационную работу на тему:

\_\_\_\_\_ (указать полное название темы ВКР)

Ответственным от учреждения \_\_\_\_\_ (полное название)

назначается

\_\_\_\_\_ (должность, ФИО полностью)

Руководитель учреждения  
(должность, название учреждения) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (инициалы, фамилия)

МП

**Справка**

**о результатах внедрения предложений и рекомендаций,  
разработанных в ходе выполнения выпускной квалификационной работы  
студентом (кой) института физической культуры и спорта  
Владимирского государственного университета**

\_\_\_\_\_  
(ФИО полностью, группа)

В связи с выполнением ВКР по теме: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(указать название ВКР)

студентом (кой) \_\_\_\_\_  
(инициалы и фамилия)

разработаны и внедрены в \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(указать область внедрения)

следующие предложения и рекомендации:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(перечислить предложения и/или рекомендации)

Руководить учреждения  
(должность, название учреждения) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (инициалы, фамилия)

МП

Приложение 15

Утверждаю

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
(название кафедры)

\_\_\_\_\_ (инициалы, фамилия)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

**Задание**

**по выполнению выпускной квалификационной работы студентом (кой) института физической культуры и спорта ВлГУ**

\_\_\_\_\_ (ФИО полностью, группа)

Тема ВКР: \_\_\_\_\_

Заказ на выполнение ВКР \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (название учреждения, ходатайствующего о разработке темы ВКР)

Исходные материалы для ВКР \_\_\_\_\_

(указать наличие курсовых работ по соответствующей тематике, материалов выступлений на научных конференциях, если таковые имеются, перечислить публикации)

Примерный план /структура ВКР \_\_\_\_\_

Литература по теме ВКР (примерно 20 наименований) \_\_\_\_\_

**Календарный план выполнения заданий и проведения консультаций**

№№ п/п	Содержание мероприятий/заданий по выполнению ВКР	ФИО научного руководителя/ консультанта (кто проводит консультацию или контролирует выполнение заданий)	Сроки выполнения

Научный руководитель \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО)

Научный консультант \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО)

Дата выдачи задания \_\_\_\_\_ Подпись исполнителя/студента \_\_\_\_\_

## Литература и источники

1. Российская Федерация. Конституция Российской Федерации: (посл. измен. 1.03.2012). офиц. текст. – М.: Маркетинг, 2012. – 42 с.
2. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 20.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа [http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B?events\\_sections=6](http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B?events_sections=6)
3. Российская Федерация. Законы. О высшем и послевузовском профессиональном образовании. Федеральный закон от 22.08.1996 № 125-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа [http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B?events\\_sections=6](http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B?events_sections=6)
4. Российская Федерация. Минобрнауки. Приказ Министерства образования РФ от 25.03.2003 № 1155 Об утверждении Положения об итоговой государственной аттестации выпускников высших учебных заведений Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа [http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B?events\\_sections=6](http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B?events_sections=6)
5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 223 с.
6. Голощاپов, Б. Р. Учебно-исследовательская работа студентов / Б. Р. Голощاپов. – М.: МПУ Сигнал, 1999. – 86 с.

7. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту / В. И. Евдокимов. – М.: Советский спорт, 2010. – 246 с.
8. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2011. – 264 с.
9. Калинина, Г. П. Библиографический аппарат курсовых, дипломных работ и диссертационных / Г. П. Калинина // Библиография. – 2012. - №1. – С.50 – 51.
10. Научно-практический комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» - М.: Советский спорт, 2011. – 400 с.
11. Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие; гриф УМО / Л. А. Семенов. - М.: Советский спорт, 2011. – 200 с.
12. СМК-ДП-7.05-02-2012 «Выполнение выпускной квалификационной работы» (версия 2.0) // Документированная процедура СМК ВлГУ 24.02.2012. - Владимир, 2012.
13. СМК-ДП-7.05-03-2012 «Итоговая государственная аттестация выпускников ВлГУ» (версия 2.0) // Документированная процедура. СМК ВлГУ 24.02.2012. - Владимир, 2012.
14. Стандарты по библиографии, библиотечному и издательскому делу. Справочник. Документы, практика применения / сост. А.Н. Данилкина. – М.: Либерия-Бибинформ, 2009. – 592 с.

Подготовка и оформление выпускной квалификационной работы (для специальностей 032101 «Физическая культура»; 050720 «Физическая культура»)

План университета 2013 г., поз. ???

Технический редактор ???

---

Подписано в печать ???.?.2013                      Формат 84 x 108 1/32 ???

Уч-изд. л. ???    Усл. печ. л. ???

Тираж ?? экз.

Заказ ?? - 13

---

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии ВлГУ  
600000, г. Владимир, ул. Горького, 87. тел. ???

---