

**Методические рекомендации  
по выполнению выпускной аттестационной работы для слушателей,  
обучающихся по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки «Восточные оздоровительные технологии в  
системе физической культуры и спорта»**

Выпускная аттестационная работа рассматривается как завершающий этап освоения программы профессиональной переподготовки, подтверждающий уровень и качество подготовки слушателей по программе дополнительного профессионального образования. По итогам ее выполнения и защиты полученных результатов, оценивается способность слушателя на основе полученных знаний самостоятельно решать конкретные практические задачи в области нового вида профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, определенной в соответствии с дополнительной профессиональной программой.

Цели выполнения выпускной аттестационной работы:

- систематизация, закрепление и расширение теоретических и практических знаний слушателей по избранной программе дополнительного профессионального образования;
- развитие навыков ведения самостоятельной работы и овладения методикой организации и проведения исследований при решении конкретных профессиональных задач;
- определение уровня теоретических и практических знаний слушателей, а также оценка умения применять их в конкретных практических ситуациях.

В соответствии с целями слушатель в процессе выполнения выпускной аттестационной работы должен решить следующие задачи:

- обосновать актуальность выбранной темы, ее значение и соответствие современным задачам развития отрасли (в соответствии с дополнительной профессиональной программой);
- изучить теоретические положения, нормативно-правовую документацию, справочную и научную литературу по выбранной теме;
- собрать необходимый статистический материал для проведения конкретного анализа, эксперимента;
- провести анализ собранных данных, используя современные методы обработки и анализа информации;
- сформулировать выводы на основе проведенного анализа, эксперимента, которые должны содержать краткое обобщение полученных результатов, и предложить мероприятия, направленные на совершенствование рассматриваемой проблемы.
- оформить работу в соответствии с предъявляемыми требованиями к оформлению выпускных аттестационных работ.

**Структура выпускной аттестационной работы**

Структурными элементами выпускной аттестационной работы являются:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- глава 1 (теоретические аспекты исследования);
- выводы по первой главе;
- глава 2 (описывается методика исследования, дается характеристика исследовательской работы, описываются результаты исследования и их обсуждение);
- выводы по второй главе;
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения.

Выпускная аттестационная работа в обязательном порядке проверяется в системе

«Антиплагиат».

Для предварительного ознакомления с основным содержанием, выпускная аттестационная работа сопровождается **аннотацией**, выполненной слушателем, в которой дается краткая характеристика всего содержания работы с количеством иллюстрированного материала (таблицы, диаграммы, рисунки), **отзывом** научного руководителя, **справкой о результатах проверки текстового документа на наличие заимствований**, **рецензией**.

### **Оформление выпускной аттестационной работы**

Выпускная аттестационная работа печатается на листах формата А4. Рекомендуемый объем выпускной аттестационной работы 30-50 страниц печатного компьютерного текста без приложений, напечатанного через полтора интервала, 14 кеглем.

Следует соблюдать поля: левое поле – 30 мм, правое поле – 15 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм.

Абзацы в тексте начинают отступом, равным 1,25.

В тексте используется шрифт Times New Roman.

Все страницы работы должны иметь сквозную нумерацию. Номер страницы печатают на верхнем поле страницы, по центру, без каких-либо дополнительных обозначений: скобок, тире, слова стр., начиная со второй страницы, титульный лист не нумеруют. Страницы с рисунками, графиками и т.п. во весь лист нумеруют следующей страницей.

Все основные разделы выпускной аттестационной работы (содержание, введение, главы, заключение, приложение, список использованных источников) должны начинаться с новой страницы и печататься прописными буквами полужирным 14 кеглем без точки на конце.

Заголовки в тексте работы следует печатать с прописной буквы полужирным 14 кеглем без точки на конце, не подчеркивая. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

Между главой и параграфом, параграфом и текстом делается один пробел. Если в названии главы и названии параграфа текст располагается в несколько строк, то между строками необходимо соблюдать одинарный интервал.

Между текстом первого параграфа и названием второго параграфа, параграфом и выводами по главам, и списком цитируемых источников делается два пробела.

Название параграфа, пункта и подпункта записывается с абзацного отступа. Допускается выделение этих структурных элементов полужирным.

**Титульный лист** является первой страницей выпускной аттестационной работы. Оформление титульного листа выпускной аттестационной работы выполняется согласно приложению А.

В верхней части листа, начиная от верхнего поля, пишутся надзаголовочные данные: надпись - Министерство спорта Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров - выполняется по центру полужирным 12 кеглем, без сокращений и точек в конце строк.

Название работы и тема выпускной аттестационной работы выполняются ниже по центру листа полужирным заглавными буквами 16 кеглем. При этом само слово «тема» не пишется, а формулировка темы не имеет кавычек.

Надпись - по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Восточные оздоровительные технологии в системе физической культуры и спорта» выполняется 12 кеглем; надписи - «допускается к защите», «рецензент», «слушатель», «научный руководитель» а также фамилия, имя, отчество слушателя и преподавателя, место выполнения и год выполнения оформляются 14 кеглем.

После титульного листа помещается **содержание** (приложение Б), в котором приводятся все заголовки выпускной аттестационной работы с указанием страницы, с которой они начинаются. Заголовки содержания должны точно повторять заголовки в тексте. В названиях глав и параграфов сокращения не допускаются.

### **Содержание выпускной аттестационной работы**

Во введении раскрывается актуальность и социальная значимость темы, формулируется ее цель, объект, предмет, гипотеза исследования, задачи исследования, методы исследования, описывается организация исследования, этапы исследования, указывается теоретическая и практическая значимость выпускной аттестационной работы.

В первой главе слушатель отражает результаты литературного поиска в виде аналитического обзора по теме исследования на основе изучения не менее 40 литературных источников. Аналитический обзор должен полно и систематизировано излагать состояние вопроса, которому посвящена данная работа, т.е. изложена существующая теоретически концепция и взгляды различных авторов. Предметом анализа в обзоре должны быть новые идеи и проблемы, возможные подходы к решению этих проблем, результаты предыдущих исследований по вопросу, которому посвящена данная работа, возможные пути решения задачи. Завершить аналитический обзор вопроса желательно обоснованием выбранного направления вашей научно-практической работы. Обоснование выбранного направления должно показывать преимущества выбранного направления работы по сравнению с другими возможными направлениями. Обоснование выбранного направления и рабочая гипотеза должны опираться на рекомендации, содержащиеся в аналитическом обзоре. Обоснование выбранного направления работы не следует подменять обоснованием целесообразности (или необходимости) самой работы. Аналитический обзор составляет три-четыре подраздела, в которых рассматриваются основные составляющие предмета исследования. Выводы по главе формулируются на основе обозначенных параграфов и оформляются после параграфов с отступом от текста в два полуторных интервала.

Во второй главе выпускной аттестационной работы описывается методика исследования, дается характеристика исследовательской работы с учетом направленности профессиональной деятельности слушателя. Так же во второй главе работы описываются результаты исследования и их обсуждение.

Вторая глава завершается интерпретацией (объяснением со своей точки зрения) полученных результатов и описания их возможного применения.

Выпускная аттестационная работа завершается заключительной частью, которая так и называется - заключение. Оно должно соответствовать задачам исследования. Заключение представляет собой не простой перечень полученных результатов проведенного исследования, а формулирование того нового, что внесено ее автором в изучение и решение проблемы, а также возможных перспектив будущих исследований по данной проблеме. Заключение может включать в себя и практические рекомендации, что повышает ценность теоретического и экспериментального материала.

После заключения помещается раздел - список использованных источников, который составляется и оформляется в соответствии с государственным стандартом (Приложение В).

В раздел «Приложения» включается второстепенный (дополнительный) материал, например, образец анкеты, комплексы упражнений, протоколы результатов измерений в таблицах, не вошедшие в текст, программы и протоколы бесед-интервью и др. В тексте работы на все приложения должны быть даны ссылки. Приложения располагают в порядке ссылок на них в тексте работы. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова - Приложение и его обозначения. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой. Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с буквы А. Приложения должны иметь общую с остальной частью документа сквозную нумерацию страниц. Все приложения должны быть перечислены в содержании выпускной аттестационной работы.

#### **Порядок выполнения выпускной аттестационной работы**

Слушатель выполняет работу со дня определения ее темы. За каждым слушателем закрепляется научный руководитель работы со стороны университета.

Научный руководитель совместно со слушателем устанавливает поэтапные сроки выполнения работы.

Консультации слушателей по написанию выпускной аттестационной работы проводятся в свободное от занятий время.

На готовую работу научный руководитель в свободной форме составляет отзыв, в котором

указывается степень самостоятельности, проявленная слушателем при разработке темы; соответствие работы избранной теме и актуальность избранной темы; сформированность исследовательских навыков слушателя; личный вклад автора в результаты работы.

Выпускная аттестационная работа, имеющая положительный отзыв руководителя, справку о результатах проверки текстового документа на наличие заимствований направляется на рецензирование. В качестве рецензентов привлекаются специалисты из числа профессорско-преподавательского состава УралГУФК, имеющие ученую степень и (или) звание, не работающие на кафедре, на которой выполнена работа. Рецензентами могут выступать лица из числа профессорско-преподавательского состава другой образовательной организации, имеющие ученое звание и (или) ученую степень, а также специалисты - представители работодателя по программе профессиональной переподготовки слушателя.

В рецензии на итоговую аттестационную работу должны быть освещены следующие вопросы: соответствие работы избранной теме, её актуальность, полнота охвата использованной литературы, качество оформления работы и стиля изложения материала, рекомендации об использовании результатов работы в соответствующей сфере деятельности, а также отмечаются недостатки работы, если таковые имеются, рекомендацию о допуске слушателя к защите выпускной аттестационной работы.

Отрецензированная работа до ее защиты выдается на руки слушателю.

Выпускная аттестационная работа с аннотацией, отзывом научного руководителя справкой о результатах проверки текстового документа на наличие заимствований, рецензией предоставляется в деканат МРЦПК и ППК не менее чем за два дня до даты защиты.

#### **Защита выпускной аттестационной работы**

Выпускная аттестационная работа защищается слушателем перед аттестационной комиссией, утвержденной ректором приказом по университету, на открытом заседании аттестационной комиссии (с участием не менее двух третей ее состава (присутствие председателя аттестационной комиссии или его заместителя обязательно).

Процедура защиты состоит из краткого 8-10-минутного доклада слушателя о содержании работы и полученных им в ходе ее выполнения результатах, ответов автора на замечания рецензента (если такие имеются) и на вопросы членов аттестационной комиссии.

Защита должна сопровождаться мультимедийной презентацией, включающей название работы, понятийный аппарат, основные положения, выносимые на защиту, примеры, иллюстрации, схемы, графики и т.п.

По итогам обсуждения содержания выпускной аттестационной работы, полученных автором результатов и его ответов на замечания рецензента и вопросы членов аттестационной комиссии, членами аттестационной комиссии, на основе их коллегиального решения, выставляется оценка.

#### **Критерии оценивания выпускной аттестационной работы**

Выпускная оценка ставится на основе оценки выпускной аттестационной работы по критериям и переводится в отметку по 4-х бальной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Результаты защиты оцениваются на основании содержания работы, предложенных в ней основных выводов и положений, оформления выпускной аттестационной работы, доклада и содержания ответов слушателя, применимости в профессиональной деятельности.

При оценке выпускной аттестационной работы во внимание принимаются следующие критерии:

- актуальность, новизна, практическая значимость работы;
- глубина проникновения в проблему и полнота раскрытия темы, доказательность и логичность аргументации;
- самостоятельность и творческая активность слушателя;
- соответствие оформления выпускной аттестационной работы выдвинутым требованиям, наличие электронной версии, иллюстративного материала;
- свободное владение материалом в процессе защиты, уверенность и доказательность ответов на вопросы, соблюдение регламента и процессуального этикета, характерного для защиты

выпускных аттестационных работ.

Критериями оценки уровня сформированности компетенций являются:

- качество выпускной аттестационной работы,
- качество представления и защиты результатов выпускной аттестационной работы.

Выпускная

оценка ставится на основе оценки выпускной аттестационной работы по критериям и переводится в отметку по пятибалльной шкале.

Оценка *«отлично»* выставляется за итоговую аттестационную работу, выполненную на высоком уровне и в полной мере отвечающую следующим структурным и содержательным требованиям:

- актуальность, практическая значимость избранной проблемы;
- полнота и завершенность проведенного проекта;
- структурная логичность и качество оформления работы, включая демонстрационные и иные материалы;
- достаточность и современность библиографии.

Оценка *«хорошо»* выставляется за итоговую аттестационную работу, выполненную на высоком уровне. Но, вместе с тем, она характеризуется отдельными непринципиальными по своему характеру погрешностями и неточностями:

- в содержании и изложении материала;
- в анализе используемой научной литературы;
- интерпретации данных;
- формулировке обобщений и выводов;
- в недостаточной полноте и четкости ответов на вопросы и замечания, заданные членами аттестационной комиссии.

Оценка *«удовлетворительно»* выставляется за итоговую аттестационную работу, в которой наличествуют:

- определенные недостатки логического плана при изложении данных;
- относительно произвольная интерпретация результатов, формулировка обобщений и выводов;
- отсутствие достаточно убедительной и обоснованной аргументации в ответах на поставленные в ходе защиты вопросы, неспособность логически защищать свои позиции.

*«Неудовлетворительно»* оценивается работа, которая характеризуется:

- неактуальностью исследования по избранной тематике;
- содержит серьезные методологические, теоретические, структурно- логические и иного рода ошибки или просчеты;
- включает в себя большой объем данных из других источников (плагиат) и мало содержит собственных результатов исследования;
- защита работы не подкрепляется правильными и аргументированными ответами на вопросы членов аттестационной комиссии.

**Приложение А**  
**Пример оформления титульного листа**  
**выпускной аттестационной работы**

**Министерство спорта Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Уральский государственный университет физической культуры»**  
**Межотраслевой региональный центр повышения квалификации**  
**и профессиональной переподготовки кадров**

Рецензент:  
 ученая степень, ученое звание  
 Фамилия, Имя, Отчество  
подпись рецензента  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Допускается к защите:  
 директор МРЦПК и ППК,  
 ученая степень, ученое звание  
 Фамилия, Имя, Отчество  
подпись директора МРЦПК и ППК  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**ВЫПУСКНАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ РАБОТА**

по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки  
 «Восточные оздоровительные технологии в системе физической культуры и спорта»

**ТЕМА ВЫПУСКНОЙ АТТЕСТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Слушатель МРЦПК и ППК:  
 Фамилия, Имя, Отчество  
подпись слушателя  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Научный руководитель:  
 ученая степень, ученое звание  
подпись слушателя  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Приложение Б****Пример оформления «Содержания»****СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО РАССМАТРИВАЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ</b>	
1.1 Название подпункта.....	8
1.2 .....	16
1.3 .....	20
Выводы по первой главе .....	26
<b>ГЛАВА 2 ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1 .....	27
2.2 .....	34
Выводы по второй главе .....	42
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	52
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	55
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
Приложение А название.....	61
Приложение Б название.....	62
Приложение В название.....	63

## Приложение В

### ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ЗАПИСЕЙ

по ГОСТ 7.1–2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

#### Книга одного, двух, трёх авторов

Коган, Б. И. Некоторые методы устранения технических противоречий при решении изобретательских задач : учеб. пособие / Б. И. Коган. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2014. – 55 с.

Елисеева, И. И. Общая теория статистики : учебник / И. И. Елисеева, М. М. Юзбашев. – М. : Финансы и статистика, 2003. – 480 с.

Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 14-е изд., стер. – М. : Академия, 2017. – 496 с.

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2017. – 216 с.

#### Книга четырёх и более авторов

Анатомия человека. Миология : атлас-пособие / Е. В. Чаплыгина, О. А. Каплунова, А. А. Швырев, А. В. Евтушенко. – Ростов н/Д. : Феникс, 2012. – 105 с.

Теория и методика велосипедного спорта : курс лекций / М. М. Ковылин, А. А. Захаров, В. М. Максимова и др. – М. : РГУФК, 2011. – В 12 разделах. Разд. 1. Велосипедный спорт как Олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровление населения. – 134 с.

#### Законодательные материалы

Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон : текст с изменениями и дополнениями на 2019 г. – М. : Эксмо, 2019. – 144 с.

О дополнительных мерах по обеспечению единства правового пространства Российской Федерации : указ Президента Российской Федерации от 10 авг. 2000 г. №1486. // Российская газета. – 2000. – 16 авг. – С. 2-4

#### Сборник научных трудов

Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : материалы 29 регион. науч.-метод. конф., 17 мая 2019 г. / ред. С. Г. Сериков, Е. В. Быков, Н. В. Богдан, О. А. Клестова ; УралГУФК. – Челябинск, 2019. – 256 с.



## Статья из сборника научных трудов

Яшин, В. В. Результаты применения специальных упражнений, направленных на снижение коэффициента асимметрии кинестетической чувствительности рук яхтсменов, как фактора технического мастерства / В. В. Яшин, А. М. Кузьмин // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых, посвящ. 50-летию УралГУФК. – Челябинск, 2020. – С. 255-261.

## Стандарты

ГОСТ Р 53522-2009. Туристские и экскурсионные услуги. Основные положения : утв. приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 15.12.2009 г. № 772-ст. – М., 2009. – 30 с.

## Патентные документы

Магнитный сепаратор : пат. 2144431 Рос. Федерация : МПК<sup>7</sup> В 03 С 1/14 / В. В. Богданов ; заявитель и патентообладатель Ульян. техн. ун-т. – № 96121862/12 ; заявл. 12.11.96 ; опубл. 20.01.00, Бюл. № 2. – 3 с. : ил.

Способ очистки металлических поверхностей : а. с. 1812085 РФ : МКИ<sup>5</sup> В 24 С 1/00 / А. Г. Сучков. – № 4820194/08 ; заявл. 27.04.90 ; опубл. 30.04.93, Бюл. №16. – 2 с. ; ил.

## Многотомные издания

## Документ в целом

Всемирная история экономической мысли : в 6 т. / МГУ им. М. В. Ломоносова. – М. : Мысль, 1987. – 6 т.

## Отдельный том

Всемирная история экономической мысли. В 6 т. Т.6. Экономическая мысль социалистических и развивающихся стран в послевоенный период / гл. ред. Е Ф. Авдокушин. – М. : Мысль, 1997. – 781 с.

## Диссертация и автореферат диссертации

Величко, Е.Н. Формирование деятельностного компонента физической культуры младшего школьника в процессе физического образования : дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Величко ; ОГПУ. – Челябинск, 2017. – 196 с.

Румянцев, А. А. Техническая подготовка гимнастов тренировочного этапа на основе учета объективных характеристик качества базовых упражнений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Румянцев ; НГУФКСиЗ. – СПб., 2019. – 24 с.

## Электронные ресурсы

локального электронного доступа

Юсупов, К. Н. Национальная экономика [Электронный ресурс] : электрон. учебник / К. Н. Юсупов, А. В. Янгиров, А. Р. Таймасов. – М. : Кнорус, 2009. – 1 электрон. опт. диск : зв.,цв. – Загл. с этикетки диска.

электронный ресурс сетевого распространения

Правительство Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт. – URL : <http://government.ru> (дата обращения: 19.01.2020).

Порядок присвоения номера ISBN [Электронный ресурс] // Российская книжная палата : официальный сайт. – URL: <http://bookchamber.ru/isbn.html> (дата обращения: 22.01.2020).

### Составные части документов

статья из книги, сборника статей

Оценка риска проявления опасных, вредных производственных факторов и аварий / А. Ф. Галанин, И. В. Васильев, А. В. Боженов и др. // Вопросы безопасности труда на горных предприятиях : сб. науч. тр., посвящ. 75-летию со дня рождения В. А. Колмакова / Кузбас. гос. техн. ун-т. – Кемерово, 2003. – С. 66–70.

Басманова, Н. И. Инновационные формы обучения как предмет сотрудничества вузов / Н. И. Басманова // Перспективы, организационные формы и эффективность развития сотрудничества российских и зарубежных вузов : сб. материалов VII ежегод. междунар. науч. конф. (10-11 апреля 2019 г.). – М., 2019. – С. 104-109.

статья из журнала

Роберт, И. В. Автореферат должен полностью отражать содержательную суть исследования и вклад соискателя в науку / И. В. Роберт // Педагогика. – 2012. – №4. – С.111-115.

Батаговская, Т. А. Роль лечебной физической культуры в системе восстановительных мероприятий, реализуемых в процессе коррекции инволютивных изменений психофизиологического состояния организма женщин пожилого возраста / Т. А. Батаговская // Вестник Уральского государственного университета физической культуры. Сер. Естественные науки. – Челябинск, 2012. – №1 (5). – С. 86-102.

Динамика воспалительной активности, вариабельности сердечного ритма и биохимических показателей в течении годового цикла подготовки у юных спортсменов / А. А. Кылосов, А. А. Мельников, А. Ю. Мальцев и др. // Физиология человека. – 2009. – Т. 35, № 4. – С. 82-96.

Бузук, Р. В. Угловые измерения // Маркшейдерские опорные геодезические сети : учеб. пособие / Р. В. Бузук. – Кемерово, 2004. – Разд. 3. – С. 85–146.

Фатхи, Т. Б. История науки // Философия для аспирантов : учеб. пособие / В.П. Кохановский, Е. В. Золотухина, Т. Г. Лешкевич, Т. Б. Фатхи. – 2-е изд. – Ростов н/Д., 2003. – Гл. 2. – С. 85–150.

**Приложение Г****Образец оформления аннотации****АННОТАЦИЯ**

Выпускная аттестационная работа посвящена проблеме организации физкультурно-спортивной работы с подростками по месту жительства.

Работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников и приложения.

Во введении показана актуальность, сформулирована цель, объект, предмет, задачи, методы исследования, выделена практическая значимость.

В первой главе работы показаны результаты теоретического анализа организации физкультурно-спортивной работы с подростками по месту жительства: историографический анализ проблемы исследования, а так же результаты анализа современного состояния физкультурно-спортивной работы по месту жительства.

Вторая глава содержит результаты экспериментального исследования в форме социологического опроса и анализа статистических показателей работы клуба по месту жительства, а так же практические рекомендации.

По каждой главе имеются выводы и заключение.

Выпускная аттестационная работа содержит десять рисунков и две таблицы.

При написании выпускной аттестационной работы использовалось 43 литературных источника.

Объем работы на 48 листах компьютерного текста, включая приложение на трех листах.

## Приложение Д

### Образец оформления таблиц

Таблицы в выпускной аттестационной работе применяют для лучшей наглядности и удобства сравнения показателей. Таблица представляет собой систематизированную по строкам и колонкам текстовую или цифровую информацию. Все таблицы должны иметь номер и название. Название таблицы должно отражать ее содержание, быть точным, кратким. Название следует помещать над таблицей. Таблицы печатаются 12 кеглем с одинарным интервалом. Таблицы, за исключением таблиц приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией.

Обязательно указывать слово «таблица» и цифру номера таблицы (знак «№» не указывается). В конце заголовка таблицы точка не ставится.

Пустые ячейки оставлять в таблице нельзя. Если информация для ячейки отсутствует, надо поставить тире или написать слово «нет».

*Пример:*

Таблица 1 – Исходные данные сдачи тестов экспериментальной и контрольной группами

Тест	Группы				Р
	ЭГ, исходный показатель		КГ, исходный показатель		
	t (мин: сек.)	t <sub>±m</sub> (сек.)	t (мин: сек.)	t <sub>±m</sub> (сек.)	
3 км (КС), девушки	15:41	941 <sub>±21</sub>	15:35	935 <sub>±26</sub>	>0,05
5 км (КС), юноши	21:39	1299 <sub>±35</sub>	21:28	1288 <sub>±44</sub>	>0,05
3 км (СВС), девушки	15:07	907 <sub>±19</sub>	15:11	911 <sub>±22</sub>	>0,05
5 км (СВС), юноши	20:03	1203 <sub>±36</sub>	20:22	1222 <sub>±41</sub>	>0,05

На все таблицы документа должны быть приведены ссылки в тексте документа, при ссылке следует писать слово «таблица» с указанием ее номера.

Таблицу, в зависимости от ее размера, помещают под текстом, в котором впервые дана ссылка на нее, или на следующей странице, а при необходимости, в приложении к документу.

Таблицы каждого приложения обозначают отдельной нумерацией арабскими цифрами с добавлением перед цифрой обозначения приложения. Если в документе одна таблица, она должна быть обозначена «Таблица А.1»

Если строки таблицы выходят за формат страницы, ее делят на части, помещая одну часть под другой. Слово «Таблица» и ее название указывают один раз над первой частью таблицы, над другими частями пишут слова «Продолжение таблицы» с указанием номера (обозначения) таблицы в соответствии.

*Пример:*

Таблица 2 – Показатели развития физических качеств детей младшего школьного возраста в контрольной группе

Ребенок	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30с.	Наклон вперед из положения сидя (см)	Уровень
Вика Ф.	111	3	14	Низкий
Настя Ф.	138	6	16	Средний

Продолжение таблицы 2

Ребенок	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30с.	Наклон вперед из положения сидя (см)	Уровень
Артём Ч.	168	6	25	Высокий
Юра Б.	163	11	20	Высокий
Елена В.	138	6	19	Средний
Роман Г.	138	4	18	Средний
Захар К.	126	12	18	Средний
Лиза К.	143	3	17	Средний
Антон Л.	121	3	14	Низкий
Слава Р.	120	8	17	Средний
Надя Т.	144	6	18	Средний

При наличии в документе небольшого по объему цифрового материала его нецелесообразно оформлять таблицей, а следует давать текстом, располагая цифровые данные в виде колонок.

*Пример:*

Предельные отклонения размеров профилей всех номеров:

по высоте .....  $\pm 2,5 \%$

по ширине .....  $\pm 1,5 \%$

по толщине .....  $\pm 0,3 \%$

## Приложение Е

### Образец оформления иллюстраций

Количество иллюстраций должно быть достаточным для пояснения излагаемого текста, соответственно они и приводятся в том месте, где о них идет речь. Иллюстрации могут быть расположены и в конце текста.

Иллюстрации, за исключением иллюстраций приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией.

Иллюстрация должна иметь название, которое помещают под ней, по центру. При необходимости под иллюстрацией помещают также поясняющие данные (подрисуночный текст).

*Пример:*

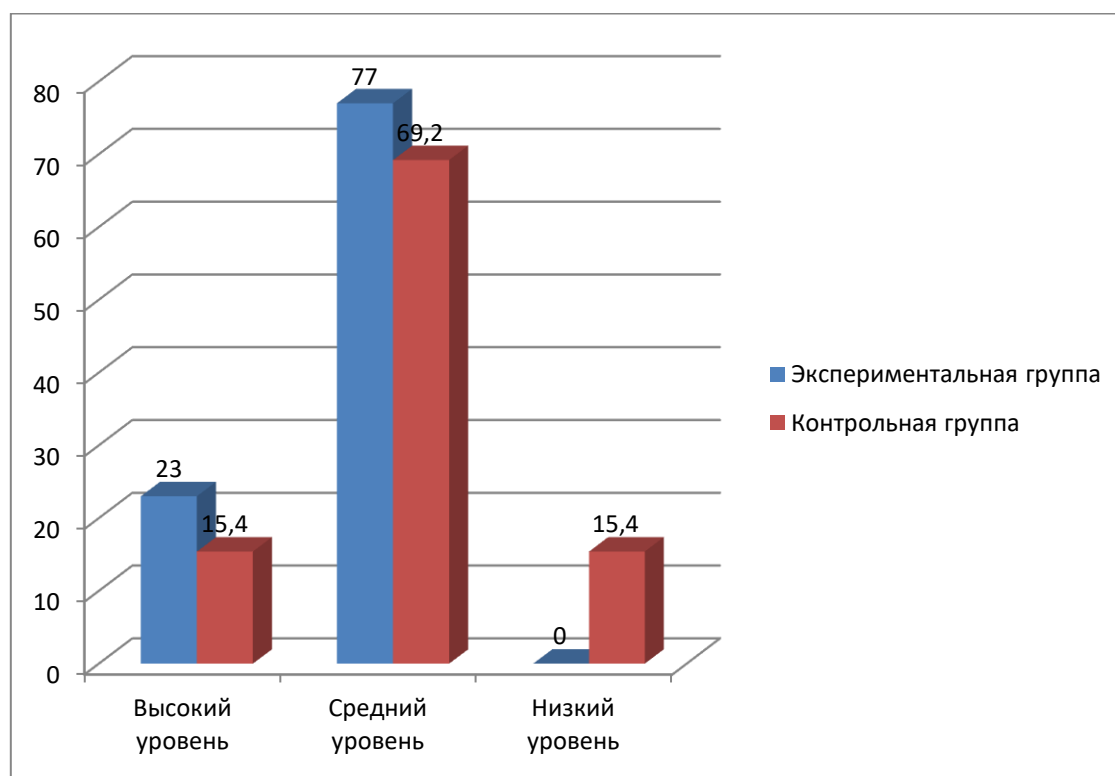


Рисунок 1 – Сравнительный анализ физических качеств двух групп в конце эксперимента

Иллюстрации каждого приложения обозначают отдельной нумерацией арабскими цифрами с добавлением перед цифрой обозначения приложения. Например – Рисунок А.3.

После рисунка должны быть сделаны выводы, представлен анализ иллюстративного материала.