

Частное образовательное учреждение
высшего образования
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
Кафедра Гуманитарных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
П.Ф.Зубаилова
« 29 » мая 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность (профиль) программы бакалавриата:
«Физическая культура»



ДЕРБЕНТ 2023

Автор-составитель:

Магомедов Р.М., к.п.н. доцент кафедры Гуманитарных дисциплин ЧОУ ВО «СПИ».

Целью методических указаний является предоставление бакалаврам необходимой методической помощи по научному сопровождению при организации и проведении рациональной и эффективной научно-исследовательской работы, обобщении и представлении научных результатов, изложении и написании научного труда, соблюдении нормативных требований к содержанию, объему и оформлению ВКР, подготовке презентации и защите научных положений в Государственной экзаменационной комиссии.

Одобрено на заседании кафедры
гуманитарных дисциплин
26 мая 2023 г., протокол № 11
Зав. кафедрой к.ф.н., доцент Ашимова А.Ф.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМЫ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ НАД ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТОЙ.....	5
1.1. Выпускная квалификационная работа: общие положения.....	5
1.2. Организация подготовки выпускной квалификационной работы.....	6
1.3. Выбор и утверждение темы работы.....	8
1.4. Планирование выполнения выпускной квалификационной работы.....	9
ГЛАВА 2 ВЫПОЛНЕНИЕ И ОФОРМЛЕНИЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	11
2.1. Общие требования к оформлению выпускной квалификационной работы.....	11
2.2. Оформление титульного листа.....	12
2.3. Оформление «содержания».....	12
2.4. Работа над разделом «введение».....	13
2.5. Работа над первой главой (Обзор литературы по проблеме).....	15
2.6. Работа над второй главой (Эмпирическая часть).....	16
2.7. Работа заключением и выводами по работе.....	17
2.8. Представление списка использованной литературы.....	18
ГЛАВА 3 ПРОЦЕДУРА ЗАЩИТЫ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	19
3.1. Подготовка к защите выпускной квалификационной работы.....	19
3.2. Защита выпускной квалификационной работы.....	19
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	22

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом государственная итоговая аттестация студента-бакалавра включает защиту выпускной квалификационной работы, позволяющую оценить уровень подготовки выпускника к решению профессиональных задач.

Выпускная квалификационная работа (ВКР) — заключительное самостоятельное творческое исследование одной из научно-практических проблем, на основе которого государственная экзаменационная комиссия решает вопрос о присуждении студенту-выпускнику квалификации в соответствии с выбранным направлением подготовки и образовательным уровнем.

Выпускная квалификационная работа является важнейшей составной частью учебного процесса в вузе, подводящей итоги изучения выпускником различных дисциплин, опыта прохождения производственных и преддипломной практик, предусмотренных учебным планом. Выпускная квалификационная работа может основываться на результатах, выполненных в процессе обучения курсовых работ, объединенных единой темой.

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы, осуществляется дальнейшее углубление теоретических знаний и их систематизация, развитие прикладных умений и практических навыков, овладение методикой исследования при решении конкретных проблем, развитие навыков самостоятельной работы, повышение общей и профессиональной эрудиции выпускника. Выпускная квалификационная работа является высшей формой научно-исследовательской и учебно-методической работы студентов.

В процессе подготовки выпускной квалификационной работы студент самостоятельно овладевает следующими умениями:

- умением выбрать актуальную тему, определить цель исследования и сформулировать задачи исследования;
- умением подобрать литературу и сделать ее критический анализ;
- умением выбрать и грамотно использовать методы исследования;
- умением анализировать результаты исследований, оформлять их в соответствующий материал (таблицы, графики, рисунки, диаграммы и так далее) и грамотно и литературно изложить их.

Таким образом, отрабатываются навыки ведения самостоятельной работы и овладения методикой исследования и экспериментирования при решении разрабатываемых в выпускной квалификационной работе проблем и вопросов.

Предлагаемые методические указания имеет целью подготовить выпускников к заключительному этапу обучения в высшем учебном заведении. Желаем успеха в защите выпускной квалификационной работы!

ГЛАВА 1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМЫ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ НАД ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТОЙ

1.1. Выпускная квалификационная работа: общие положения

Выпускная квалификационная работа - научный труд, полученный в результате проведенной бакалавром научно-исследовательской работы на завершающем этапе обучения.

В соответствии с Положением о порядке организации и проведения государственной итоговой аттестации ЧОУ ВО «Социально-педагогический институт», выпускная квалификационная работа имеет следующие цели:

- систематизация, закрепление и расширение теоретических и практических знаний, применение этих знаний при решении конкретных научных и практических задач с элементами исследовательской деятельности;
- определение степени подготовленности выпускников для самостоятельной работы в условиях профессиональной деятельности;
- развитие навыков ведения самостоятельной работы и овладение методами эмпирического исследования при решении разрабатываемых в выпускной квалификационной работе проблем и вопросов.

В выпускной квалификационной работе решаются следующие задачи:

- самостоятельное исследование актуальных вопросов профессиональной деятельности;
- развитие навыков всестороннего творческого, научного анализа научной, методической и другой литературы по педагогической проблематике;
- выявление новых тенденций, явлений и противоречий, имеющих практическую значимость;
- теоретическое обоснование и раскрытие сущности профессионально-психологических категорий, явлений и проблем по теме выпускной квалификационной работы;
- развитие творческих форм и методов разрешения психологических проблем в соответствии с запросами практики;
- разработка обоснованных выводов, практических рекомендаций и предложений по повышению эффективности решения сложных педагогических ситуаций;
- привитие навыков самостоятельного применения студентами полученных знаний при проведении научных исследований по решению прикладных задач;
- анализ, обработка и интерпретация эмпирического материала и результатов психолого-педагогической диагностики;
- выработка навыков и умений грамотно и убедительно излагать научный материал, личную позицию по рассматриваемой проблеме, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации;
- овладение приемами научной речи.

Общие требования к выпускной квалификационной работе:

- Выпускная квалификационная работа должна отражать теоретический и научно-исследовательский характер решаемых задач;
- давать представления о том, насколько студент овладел методами научного анализа сложных явлений педагогической действительности, теории и практики, творческого применения теории и методологических принципов исследования;

- показывать умение делать теоретические обобщения и практические выводы, обоснованные предложения и рекомендации по совершенствованию жизнедеятельности обучающихся нуждающихся в педагогической помощи;

- отличаться логичностью, доказательностью, аргументированностью, лаконизмом, четким и ясным изложением материала, достоверностью фактов, отражением умения студента-бакалавра пользоваться рациональными приемами поиска, отбора, обработки и систематизации информации, осуществлять ее проверку;

- высокая научная достоверность, объективность содержания исследовательского материала – важнейшее требование к выпускной квалификационной работе, автор работы несет ответственность за достоверность фактического материала, обоснованность выводов и рекомендаций;

- выпускная квалификационная работа должна выявлять высокий уровень профессиональной эрудиции выпускника, его методическую подготовленность, владение навыками и умениями профессиональной деятельности педагога;

- работа должна носить творческий характер (использование оригинальных подходов и технологий, материалов экспериментального исследования)

- текстовый материал выпускной квалификационной работы должен быть правильно оформлен (четкая структура, завершенность, правильное оформление библиографических ссылок и списка литературы, аккуратность исполнения, отсутствие орфографических ошибок и т.п.).

Выпускная квалификационная работа считается завершенной, если она соответствует предъявляемым требованиям по структуре, содержанию, стилю изложения материала, оформлению ссылок, списка использованной литературы и приложений, отпечатана, проверена на предмет орфографических ошибок, сброшюрована, подписана автором, имеет отзыв руководителя.

1.2. Организация подготовки выпускной квалификационной работы

Организация процесса подготовки и защиты выпускной квалификационной работы – это сложный процесс, в котором помимо самих студентов-выпускников задействованы: деканат, выпускающая кафедра, научные руководители, государственная итоговая аттестация (ГИА).

Кафедра Гуманитарных дисциплин ЧОУ ВО «СПИ» осуществляет следующие мероприятия:

- разработка тематики выпускных квалификационных работ;
- организация выбора студентами-бакалаврами тем выпускных квалификационных работ;

- проведение собрания студентов-выпускников по ознакомлению с порядком, организацией, формой и условиями подготовки и защиты выпускной квалификационной работы;

- ознакомление студентов-бакалавров, руководителей с методическими требованиями к содержанию и оформлению выпускной квалификационной работы;

- назначение руководителей выпускных квалификационных работ;
- контроль намеченного графика выполнения квалификационных работ;
- проведение предварительных защит квалификационных работ;
- принятие решения о допуске студента к защите выпускной квалификационной работы;

- организация защиты выпускных квалификационных работ на заседаниях государственных экзаменационных комиссий согласно графику.

Общее руководство процессом подготовки выпускных работ осуществляет заведующий кафедрой.

Научный руководитель. Каждому студенту назначается научный руководитель из числа преподавателей кафедры гуманитарных дисциплин «Социально-педагогического института». За одним руководителем ВКР может быть закреплено не более 8 обучающихся.

Руководителями ВКР могут быть лица из числа профессорско-преподавательского состава кафедры гуманитарных дисциплин, имеющие ученую степень доктора наук или кандидата наук.

В процессе подготовки выпускной квалификационной работы студентом большая функциональная обязанность ложится на научного руководителя. Научное руководство выпускной квалификационной работы включает:

- выяснение степени подготовленности студента к разработке выбранной темы;
- разработка задания на подготовку выпускной квалификационной работы, которое оформляется на специальном бланке, где указывается цели и содержание работы по главам; задание подписывается руководителем, студентом - выпускником и утверждается заведующим кафедрой психологии;
- помощь студенту в определении цели, задач и замысла выпускной квалификационной работы;
- оказание студенту помощи в разработке графика выполнения работы;
- рекомендации по использованию обязательной и дополнительной литературы, получению информации из других источников;
- проведение в ходе подготовки выпускной квалификационной работы регулярных встреч и консультаций по структуре и объему разделов, содержанию, стилю написания и оформления работы;
- своевременное информирование заведующего кафедрой о случаях значительного отклонения от графика подготовки выпускной квалификационной работы или других проблемах, способных поставить под вопрос завершение работы в установленный срок;
- определение степени готовности выпускной квалификационной работы;
- написание отзыва с выводом о возможности допуска к защите.

Научный руководитель должен обеспечить систематическое руководство и консультации. И как показывает практика, наибольший эффект приносит просмотр работы по главам, что позволяет обеспечить и самостоятельность студента в подготовке выпускной квалификационной работы и своевременность внесения корректив в работу, и реализацию новых идей.

Государственная аттестационная комиссия по защите выпускных квалификационных работ проводит заседания в соответствии с графиком, выносит решение об оценке выпускной квалификационной работы, присвоении студенту квалификации и выдаче диплома о высшем образовании.

Бакалавр в процессе подготовки и оформления выпускной квалификационной работы руководствуется методическими указаниями по выполнению выпускной квалификационной работы, разработанными выпускающей кафедрой.

Он имеет право: запрашивать у выпускающей кафедры предоставления своевременной информации о тематике выпускных квалификационных работ, предполагаемых руководителях, графике защит; просить выпускающую кафедру о переносе сроков защиты выпускной квалификационной работы в связи с невыполнением графика исследования по уважительным причинам; представлять выпускную квалификационную работу на предварительную защиту при получении отрицательного отзыва руководителя; самостоятельно определять содержание разделов выпускной квалификационной работы, демонстрационного материала доклада; высказывать на заседании итоговой аттестации по защите выпускных квалификационных работ мнение, отличное от мнения руководителя.

В течение всего периода подготовки выпускной квалификационной работы студент должен систематически встречаться со своим руководителем по вопросам, связанным с выполнением выпускной квалификационной работы, затруднениями теоретического и практического плана.

Выпускнику следует иметь в виду, что научный руководитель не является его соавтором или редактором выпускной квалификационной работы и поэтому рассчитывать на то, что научный руководитель поправит все имеющиеся в выпускной квалификационной работе теоретические, методологические, стилистические и другие погрешности ошибочно.

Работа над выпускной квалификационной работой исследованием требует от студента прилежания и профессионализма, творческого подхода, ответственности.

При существенном отставании от намеченного графика или при неудовлетворительных результатах предварительной защиты студент по представлению кафедры может быть не допущен к защите выпускной квалификационной работы.

1. 3. Выбор и утверждение темы работы

Организация подготовки выпускной квалификационной работы начинается с разработки их тематики. Темы выпускных работ представляются кафедрой на основании их актуальности, учета проблематики, непосредственной связи с возможным практическим применением знаний выпускников в соответствии с направлением подготовки.

Темы выпускных квалификационных работ бакалавры-выпускники выбирают самостоятельно, руководствуясь своими научными интересами, практическим опытом, знаниями специальной профессиональной литературы по избираемой проблеме.

Одним из основополагающих требований к выпускной квалификационной работе является интерес самого студента-бакалавра к выбранной теме и ее актуальность, т.е. важность и своевременность исследуемой темы применительно к настоящему периоду. Опыт показывает, что правильно выбранная тема и объект исследования в значительной мере обеспечивают успешное выполнение выпускной квалификационной работы. Бакалаврам необходимо стремиться к тому, чтобы выбранная тема способствовала максимальному использованию полученных в вузе знаний и накопленного практического опыта. Такой подход создает хорошие предпосылки для достижения наилучших результатов.

Тема выпускной квалификационной работы может быть и инициативной, выдвинутой самим студентом по согласованию с научным руководителем, с необходимым обоснованием целесообразности ее разработки. В этом случае тема утверждается на заседании кафедры.

Разработка одной и той же темы выпускной квалификационной работы несколькими студентами не допускается.

Тема выпускной квалификационной работы должна быть сформулирована профессионально грамотно. Это значит, что в названии должны быть представлены как объект исследования, так и его предмет. Сама же формулировка, по возможности, должна отражать его проблему и состоять не более чем из 7-9 слов.

Выбрав тему выпускной квалификационной работы, студент-бакалавр подает на имя заведующего кафедрой заявление о закреплении темы выпускной квалификационной работы и научного руководителя;

Процедура утверждения тем выпускных квалификационных работ существует для того, чтобы предостеречь студентов от выполнения бесплодной работы, так как от степени удачности выбора темы в значительной степени зависит и успешность выполнения выпускной квалификационной работы.

Последовательность подготовки выпускной квалификационной работы:

- 1) определение темы, обоснование ее актуальности и обсуждение с научным руководителем;
- 2) получение задания на выполнение выпускной квалификационной работы от научного руководителя;
- 3) составление плана-графика подготовки выпускной квалификационной работы, который облегчает контроль над ходом выполнения исследования и помогает студенту-бакалавру самостоятельно и осознанно выполнять выпускную квалификационную работу, рационально распределять время, отводимое на ее подготовку. В процессе составления плана студент должен обдумать всю «стратегию» предстоящей работы, привести в систему возникающие у него новые мысли, замыслы, предложения, календарный рабочий план подписывается студентом и утверждается руководителем выпускной квалификационной работы;
- 4) выработка цели, задач и замысла выпускной квалификационной работы;
- 5) изучение опыта рассмотрения выбранной психологической проблемы, состояния дел по исследуемой проблематике;
- 6) анализ литературы по избранной проблеме, знакомство с фактическими и статистическими материалами;
- 7) сбор эмпирического материала, подготовка и проведение констатирующего эксперимента с целью получения представления о состоянии исследуемого предмета;
- 8) обработка и анализ полученной информации с применением современных программных средств и методов математической статистики;
- 9) выявление связей, отношений и корреляций;
- 10) проведение экспериментальной работы или разработка и обоснование рекомендательной части в виде описания путей и условий, программ, технологий, методов решения заявленной проблемы;
- 11) обобщение собранного материала, формулировка выводов и выработка рекомендаций по использованию результатов работы;
- 12) оформление текста в соответствии с требованиями, предъявляемыми к выпускным квалификационным работам, литературное оформление работы;
- 13) ознакомление руководителя с содержанием работы и его доработка с учетом замечаний и предложений руководителя;
- 14) получение отзыва научного руководителя;
- 15) передача выпускной квалификационной работы методисту учебной группы для регистрации (не позднее, чем за месяц до защиты);
- 16) подготовка доклада, презентации, иллюстративного и раздаточного материала для членов экзаменационной комиссии;
- 17) защита выпускной квалификационной работы на заседании Государственной итоговой аттестации.

1. 4. Планирование выполнения выпускной квалификационной работы

При выполнении выпускной квалификационной работы следует планировать этапы:

1 этап – установочный состоит в выборе темы и определении методологического аппарата исследования. В результате выполнения первого этапа автор составляет два документа: план исследования и структура работы или план изложения, который близок к оглавлению.

2 этап – выполняется собственно поисковая часть работы с учетом составленного плана исследования и с использованием выбранных методов, методик, технологий: работа ведется на теоретическом и практическом уровнях; результаты систематизируются и обобщаются,

3 этап - систематизация материалов, написание текста и оформление работы и полученных результатов исследования.

Следующие этапы связаны с подготовкой выпускной квалификационной работы к защите и самой процедурой защиты

4 этап - предоставление работы на кафедру.

5 этап – защита выпускной квалификационной работы на заседании ГИА.

Этапы исследования взаимосвязаны, предыдущий этап определяет содержание и успешность последующего этапа.

Заведующий кафедрой организует проверку хода выполнения выпускной квалификационной работы и устанавливает не менее трех контрольных сроков отчетности выпускников о ходе выполнения работы.

ГЛАВА 2 ВЫПОЛНЕНИЕ И ОФОРМЛЕНИЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

2. 1. Общие требования к оформлению выпускной квалификационной работы

Выпускная квалификационная работа оформляется с учетом Единой системы конструкторской документации (ЕСКД) и в соответствии с ГОСТ 7.32-2001 «Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления».

Работа должна быть написана (напечатана) на одной стороне листа бумаги формата А4 (297x210) чернилами одного цвета. Сокращение слов допускается только общепринятое.

Объем работы без приложений – не менее 50 листов печатного текста (шрифт Times New Roman), размер шрифта – 14, междустрочный интервал – 1,5. При печати необходимо оставлять поля: левое — 30 мм, правое 15 мм, верхнее — 20 мм, нижнее — 20 мм.

Страницы работы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту работы. Номер страницы проставляют в центре верхней части листа без точки. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляют.

Текст основной части работы состоит из разделов, подразделов, пунктов. Каждый раздел следует начинать с нового листа (страницы). Разделы (главы) нумеруются арабскими цифрами. Пункты и подпункты глав имеют двойную нумерацию: номер раздела, порядковый номер пункта. Введение и заключение не нумеруются.

Заголовки разделов, подразделов и пунктов следует печатать с абзацного отступа без точки в конце, не подчеркивая.

Таблицы и рисунки нумеруются арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всей работы (сквозная нумерация). Таблицы и рисунки, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию страниц работы.

Каждая таблица должна иметь заголовок. Название таблицы следует помещать над таблицей слева, без абзацного отступа в одну строку с ее номером через тире. Таблицы, за исключением таблиц приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией.

Заголовки граф и строк таблицы следует писать с прописной буквы в единственном числе, а подзаголовки граф – со строчной буквы, если они составляют одно предложение с заголовком, или с прописной буквы, если они имеют самостоятельное значение. В конце заголовков и подзаголовков таблиц точки не ставят.

Таблицы слева, справа и снизу, как правило, ограничивают линиями. Допускается применять размер шрифта в таблице меньший, чем в тексте.

Иллюстрации (кроме таблиц) обозначают словом «рисунок 1». Наименование и номер иллюстрации располагают под рисунком посередине строки. Иллюстрации следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией. Иллюстрации должны быть расположены после первой ссылки на них или на следующей странице. На все иллюстрации должны быть даны ссылки в работе. При ссылках на иллюстрации следует писать «... в соответствии с рисунком 2».

Формулы нумеруются сквозной нумерацией в пределах всей работы арабскими цифрами в круглых скобках в крайнем правом положении на строке. Греческие буквы в формулах должны быть прямыми, латинские – курсивными.

Выше и ниже каждой формулы или уравнения должно быть оставлено не менее одной свободной строки. Если уравнение не умещается в одну строку, то оно должно быть перенесено после знака равенства (=) или после знаков плюс (+), минус (–), умножения

(х), деления (:), или других математических знаков, причем знак в начале следующей строки повторяют.

Пояснение значений символов и числовых коэффициентов следует приводить непосредственно под формулой в той же последовательности, в которой они даны в формуле. Ссылки в тексте на порядковые номера формул дают в скобках (... в формуле (1)).

Ссылки на использованную литературу в тексте следует приводить в квадратных скобках.

Сведения об источниках следует располагать в порядке появления ссылок на источники в тексте работы и нумеровать арабскими цифрами без точки и печатать с абзацного отступа.

Приложение оформляют как продолжение данного документа на последующих его листах или выпускают в виде самостоятельного документа.

Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху справа страницы слова "ПРИЛОЖЕНИЕ" и нумеровать последовательно арабскими цифрами (без знака №), например, ПРИЛОЖЕНИЕ 1, ПРИЛОЖЕНИЕ 2 и т.д.

В текстах встречаются три вида сокращений:

- буквенные аббревиатуры;
- сложносокращенные слова;
- условные графические сокращения по начальным буквам слов или по частям

слов.

Буквенные аббревиатуры состояются из первых букв полных наименований (*вуз, ЧОУ ВО «СПИ»*). В научных текстах кроме общепринятых буквенных аббревиатур используются и авторские. Если вы хотите какой-то свой сложный термин обозначить такой аббревиатурой, укажите эту аббревиатуру в скобках после первого же упоминания данного термина. Например: *«синдром дефицита внимания (СДВ)»*. И далее можете употреблять свою аббревиатуру без расшифровки.

Слова *«и другие», «и тому подобное», «и прочие»* и аналогичные внутри предложения не сокращают. Не допускаются сокращения *«так называемый»* (т.н.), *«так как»* (т.к.), *«например»* (напр.), *«около»* (ок.), *«формула»* (ф-ла).

2. 2. Оформление титульного листа

Титульный лист оформляется на типовом бланке и включает наименование вуза, в котором выполняется работа: наименование кафедры, на которой выполнена работа; название темы работы; фамилию, имя, отчество студента; фамилию, имя, отчество, ученое звание и должность научного руководителя; город и год выполнения работы. Допуск к защите выпускной квалификационной работы подтверждается подписью заведующего кафедрой на титульном листе (Приложение 1) .

2.3. Оформление «содержания»

Слово «СОДЕРЖАНИЕ» записывают в виде заголовка симметрично тексту прописными буквами. В содержании работы указывается перечень всех глав и разделов работы, а также номера страниц, с которых начинается каждый из них. Главы должны иметь порядковые номера, обозначенные арабскими цифрами. Разделы каждой главы должны иметь нумерацию в пределах каждой главы. Номер раздела в выпускной квалификационной работе состоит из номера главы и непосредственно номера параграфа в данной главе, отделенного от номера главы точкой.

Наименование глав записывают в виде заголовков прописными буквами симметрично относительно текста без подчеркивания. Наименование разделов записывают в виде заголовков (с абзаца) строчными буквами (кроме первой прописной) также без подчер-

кивания. Переносы слов в наименовании глав и разделов не допускаются, точку в конце наименования не ставят. Если наименование главы или раздела состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

При написании работы ее необходимо рационально структурировать.

Основная часть должна состоять из двух - трех глав. Обзор заголовков глав и разделов уже должен характеризовать определенную логику, использованную в работе. Главное требование к научному тексту — последовательность и логичность изложения (Приложение 2).

2.4. Работа над разделом «введение»

Выпускная квалификационная работа начинается с раздела «ВВЕДЕНИЕ». Содержание данного раздела может несколько отличаться в зависимости от того, является ли работа реферативной или содержит описание эмпирического исследования. **Во «Введении» обосновывается актуальность, объект, предмет, цель, задачи, гипотеза (при необходимости), методы исследования, теоретическая и практическая значимость, база исследования, общая характеристика структуры работы.** Общий объем «Введения» составляет 3 - 5 страницы. Каждый из перечисленных пунктов описывается, начиная с нового абзаца, но не нумеруется и не оформляется в виде заглавия. Однако полезно ключевые слова выделять жирным шрифтом, или курсивом, но не заключать в кавычки.

Актуальность. При описании актуальности исследования желательно придерживаться следующей логики:

- а) показать актуальность направления исследования;
- б) выделить специфику, показать необходимость исследования темы;
- в) охарактеризовать актуальность как для науки, так и для практики;
- г) показать, какие задачи стоят перед практикой обучения и воспитания и перед педагогической наукой в аспекте избранного Вами направления;
- д) сформулировать, что сделано Вашими предшественниками и кем (в самом общем, конспективном положении, указать ФИО ученых и практиков);

Объект исследования - это часть практики, которую Вы исследуете. Для того, чтобы определить объект исследования, необходимо ответить на вопрос: “Что рассматривается?” Чаще всего объект исследования лежит в области учебно-воспитательного процесса.

Предмет исследования - это часть объекта, та сторона, тот аспект, с которой рассматривается объект. Грамотно сформулированный предмет исследования чаще всего коррелирует его темой.

Цель исследования - это то, чего Вы в самом общем виде хотите достичь в итоге работы над ВКР.

Нежелательно использовать в формулировке цели исследования термины «меры», «пути» (пути совершенствования, обосновать пути эффективности и т.д.), это делает цель расплывчатой, не конкретной. Также некорректность формулировки цели исследования отмечается в случае подмены цели научного исследования целями практическими (например, совершенствование процесса обучения...), «сформировать у детей представления о ...» и т.д.).

Гипотеза исследования.

Гипотеза - это научное предположение, допущение, истинное значение которого неопределенно. Формулируя гипотезу, Вы строите предположение о том, каким образом Вы намерены достичь поставленной цели исследования. Выделяют различные типы научных гипотез. Представим некоторые из них.

- 1) научное предположение (теоретически обоснованное предсказание);

2) эмпирическое предположение (связь между воздействием и результатом, если..., то...);

3) рабочая гипотеза (первоначальный план, который мы намечаем, чтобы сделать то-то и то-то);

4) нулевая гипотеза (что-то делаю, но не знаю, что получится) и др.

(*Например: развитие творческих способностей младших школьников во внеучебной деятельности будет продуктивным при реализации специально разработанной программы, включающей методы активного обучения, актуализирующей психологические механизмы подражания творческому взрослому, принятия и освоения ролей и самооценки*).

Сформулированные цель и гипотеза исследования логически **определяют его задачи**.

Задачи исследования выступают как частные, сравнительно самостоятельные цели исследования в конкретных условиях проверки сформулированной гипотезы.

Пример: *тема «Развитие творческих способностей младших школьников во внеучебной деятельности»:*

– *выявить особенности коррекции математических знаний как части учебного процесса;*

– *выявить возможности персонального компьютера в управлении деятельностью ученика в процессе коррекции знаний по математике;*

– *разработать педагогическое программное средство по одной из тем школьной программы и методику его использования;*

– *проверить эффективность разработанной методики в учебном эксперименте.*

Пример: *тема «Формирование готовности школьников к выбору профессии».*

Задачи:

1) *охарактеризовать сущность понятия готовности к выбору профессии, выявить его критерии и уровни сформированности у учащихся 8-9 классов;*

2) *определить и экспериментально проверить возможности курса «Трудовое обучение» в формировании у школьников готовности к выбору профессии;*

3) *обосновать содержание профориентационной работы;*

4) *определить формы и методы профориентации.*

Методы исследования – это способы получения достоверных научных знаний, умений и данных в различных сферах жизнедеятельности.

Методы условно делятся на две группы: эмпирические и теоретические.

Эмпирические методы (основанные на опыте) включают:

- изучение литературы по теме квалификационной работы, нормативных и инструктивно-методических материалов;

- анализ научной литературы;

- наблюдение, опросы (интервью, анкетирование), тестирование;

- изучение и обобщение опыта, отечественной и зарубежной практики и др.

Теоретические методы включают:

- историко-генетический метод;

- моделирование;

- сравнение;

- обобщение;

- абстрагирование;

- классификацию;

- систематизацию;

- синтез;
- аналогию и др.

Методы в этой части работы только перечисляются. Их полное описание и обоснование необходимости использования должно быть представлено во второй главе.

База исследования. Необходимо указать на базе, каких организаций выполнялась выпускная квалификационная работа.

В конце введения раскрывается **структура работы** (дается краткий перечень ее структурных элементов).

2.5. Работа над первой главой (Обзор литературы по проблеме)

После «ВВЕДЕНИЯ» следует основная часть работы; она имеет несколько разделов. Каждый раздел и подраздел этой части должен иметь заголовок, отражающий его тему и содержание.

Названия типа «Основная часть», «Литературный обзор», «Практическая часть» и т.д. не используются. Наиболее крупные разделы выпускной квалификационной работы называются главами.

Например: «ГЛАВА 1 СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ ...».

Употребление символа параграф не допускается. Заголовок каждого раздела, обозначенного в «СОДЕРЖАНИИ» в тексте работы печатается прописными буквами жирным шрифтом, нумеруется соответствующим образом, располагается в середине строки и отделяется от предшествующего и последующего текста двойным интервалом.

Точка в конце заголовка не ставится. Кавычки для выделения заголовков не используются. Переносы слов в заголовках не допускаются.

Все основные структурные части работы (введение, главы, заключение, выводы, список использованной литературы, приложение начинаются с новой страницы).

В теоретической части излагаются и анализируются наиболее общие положения, касающиеся темы работы. Теоретический анализ предполагает полное и систематизированное изложение состояния вопроса, которому посвящена данная работа. Предметом анализа должны быть новые идеи и проблемы, возможные подходы к решению этих проблем, результаты предыдущих исследований по вопросу, которому посвящена данная работа, и по смежным вопросам (при необходимости), возможные пути решения задачи.

Подбор литературы целесообразно начинать с изучения тех книг и периодических изданий, которые рекомендованы по изучаемым по специальности темам. При подборе литературы целесообразно использовать данные, полученные при помощи глобальной информационной сети Интернет.

При чтении нужно делать записи. Такие записи могут иметь форму выписок, тезисов или конспекта. Выписки и цитаты могут быть в виде прямой или косвенной речи. Прямые цитаты - это дословное воспроизведение отдельных фрагментов источника, в которых содержатся основные мысли, наиболее важные факты, статистические данные. Прямое цитирование целесообразно использовать тогда, когда студент хочет подчеркнуть точную формулировку мысли автора. При этом текст заключается в кавычки с обязательным указанием в квадратных скобках номера книги в списке литературы и страниц, на которых находится цитируемый фрагмент. При использовании косвенных цитат мысли автора излагаются в пересказе. Большие отрывки текста, которые нецелесообразно цитировать в полном объеме, надо стараться записывать своими словами, сокращая формулировку и сжато излагая содержание. Информация из источника при этом передается в несколько измененном (переформулированном) виде. Это может касаться изменения или опускания отдельных слов или выражений для более краткого пересказа основной мысли или информации, содержащейся в источнике. В случае

косвенных цитат текст пишется без кавычек. Но и в этом случае целесообразно в выписках или конспекте в квадратных скобках указывать номер книги в списке литературы, на которых эта информация содержится. Например: [3]

Тезисы как вид записи при чтении статьи (или книги) — это обычно сжатое изложение основных мыслей прочитанного текста, перечисление основных идей или каких-либо ключевых положений всего источника или его фрагмента. Тезисы позволяют обобщить материал, представить его суть в кратких формулировках.

На основании произведенных записей составляется список литературы, который согласовывается с научным руководителем (о том, как правильно составить и оформить список литературы, смотри ниже).

Список литературы должен быть достаточно полным и характеризовать осведомленность студента в изучаемой проблеме. Объем списка литературы при написании выпускной квалификационной работы содержит, как правило, не менее 30 источников. Количество используемых источников характеризует объем проделанной студентом работы, поэтому служит важным критерием для ее оценки.

Выпускная квалификационная работа должна быть написана грамотно, соответствовать нормам литературного и профессионального языка, и выдержана в научном стиле. На это важно обратить особое внимание при использовании материала учебников, научно-популярных книг и статей, которые обычно пишутся в ином жанре. Для того чтобы освоить стилистику научной речи, студенту необходимо при чтении научных работ обращать внимание на язык, которым они пишутся.

2. 6. Работа над второй главой (Эмпирическая часть)

Практическую главу текста обычно составляют описание методов и методик исследования, содержание исследовательской работы, полученные результаты, их интерпретация.

Практическую часть состоит из: целей и задач собственно эмпирической части, предмета и объекта исследования параграфом, перечня использованных методик, обоснования их выбора, результатов исследования и их интерпретации. Если в работе использовались известные (распространенные) методики, их подробно описывать не надо. Если применялась малоизвестная методика, необходимо поместить ее в приложении. В любом случае должны быть ссылки на источники информации.

При описании выборки испытуемых необходимо указать количество испытуемых; состав по полу; возрастные параметры. Указывается также время проведения, база, основные этапы исследования.

В последующих разделах практической части должны быть последовательно и подробно изложен ход и содержание эмпирического исследования, дано описание результатов, в том числе результатов отрицательных.

Желательно, чтобы теоретическая и практическая части работы, а также их подразделы, были примерно соразмерны друг другу, как по структурному делению, так и по объему. Разделы должны быть соединены друг с другом последовательностью текста, логикой изложения, между ними не должно быть смысловых разрывов.

Одним из самых сильных способов эмпирической проверки гипотез (при наличии) выступает психологический эксперимент. Будучи наиболее надежным методом проверки гипотез (при наличии), он в то же время предъявляет наиболее жесткие требования, как к самим гипотезам, так и к инструментарию исследования.

Формирующий эксперимент направлен на изучение педагогических явлений непосредственно в процессе активного формирования тех или иных психологических особенностей.

В экспериментальной части содержатся конкретные разработки содержания и методов совершенствования воспитательной работы, методик проведения исследования,

показываются пути решения поставленных проблем и задач, даются методические рекомендации по реализации полученных результатов в практику. Предлагаемые практические рекомендации должны быть адресными, т.е. предназначаться конкретным специалистам в исследованной практической области (психологам, педагогам, менеджерам, руководителям служб управления персоналом, воспитателям и т.д.).

Рисунки помещаются в тексте работы по ходу их упоминания. На одном листе возможно размещение нескольких рисунков небольшого размера. Все рисунки имеют общую сквозную нумерацию арабскими цифрами и обозначение словом "Рис." (рисунок), например: Рис. 1. Располагать название рисунка необходимо по центру, внизу под рисунком.

На весь приведенный иллюстративный материал должны быть ссылки в тексте работы. Не нужно пересказывать словами все содержание иллюстрации. Словесный комментарий нужен для того, чтобы обратить внимание на наиболее значимые данные, на факты, которые будут использованы автором для теоретических построений, и в конечном итоге, для обоснования выводов. При ссылках на иллюстрации следует писать "...в соответствии с рисунком 2".

Порядок оформления по тексту ссылок на таблицы такой же, как и оформление ссылок на иллюстрации. Надпись "Таблица" и ее порядковый номер (если в работе содержится несколько таблиц), а также заголовок, кратко выражающий содержание таблицы размещаются над таблицей в верхнем правом углу (Приложение 4).

Все таблицы должны быть в однотипном оформлении.

Заголовочная часть каждой таблицы обычно состоит из наименований граф (колонок), определяющих их содержание, и отделяется от содержания граф утолщенной или двойной горизонтальной линией. Заголовки (названия) граф должны быть краткими, начинаться с прописных букв и указываться в единственном числе. При необходимости в подзаголовках последние начинаются с прописных букв, если они имели самостоятельное значение. В первой слева графе (колонке) обычно указывается название соответствующих строк (горизонтальных рядов) таблицы, в последующих графах даются заголовки помещаемых в них информационных данных. Заголовочная часть таблицы может подразделяться на дополнительные участки (по горизонтали), в которых и помещаются подзаголовки граф. При необходимости переноса части таблицы на другую страницу повторяется головка таблицы с надписью сверху: "Продолжение табл. 2". Тематический заголовок таблицы при этом не повторяется.

2.7 . Работа заключением и выводами по работе

В **заключении** приводятся основные результаты исследования, отмечается степень достижения целей и задач исследования, а также практическая, научная, социальная ценность результатов работы.

В заключении следует указывать, чем завершена работа: получением научных данных о новых объектах, процессах, явлениях, закономерностях; разработкой научных основ, новых методов и принципов исследования; получением качественных и количественных характеристик явлений: разработкой рекомендаций, методик, внедрением в практику вновь созданных или усовершенствованных продуктов, разработок; получением прочих положительных результатов.

Если при завершении работы получены отрицательные результаты, это также указывается в заключении.

Примерная схема заключения выглядит следующим образом:

1. Степень достижения целей и задач исследования.
2. Основные выводы по теоретической и эмпирической части работы (в среднем 5-7 пунктов, но может быть и больше).
3. Вывод о подтверждении, либо частичном подтверждении или опровержении гипотезы (при наличии), выдвинутой в начале исследования. Не стоит огорчаться, если

гипотеза вашего исследования не нашла своего подтверждения и были получены не те результаты, на которые вы рассчитывали. Отрицательный результат – это тоже результат, он не менее ценен, и часто более интересен, чем априори ожидаемые результаты.

4. Основные направления будущего исследования, если таковое предполагается.

Общий объем заключения составляет в среднем 1,5-3 страницы. Заключение является последней частью основного текста работы, за ним следует список использованной литературы.

2. 8. Представление списка использованной литературы

Список использованной литературы требует особого внимания, вместе с тем, именно в этой части работы студенты часто допускают небрежность, неточности, грубые ошибки при написании фамилий, инициалов авторов, названии источников, тем самым, портят впечатление о своей работе.

Список использованной литературы включает **все** источники (публикации), на которые есть хотя бы одна ссылка в тексте (упоминание, цитирование).

Список использованной литературы помещается в конце работы, начинается с новой страницы. Сначала печатается посередине строки жирным шрифтом 14 кегль слово «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ» и через интервальную строку начинается список литературных источников. Вся литература, используемая при подготовке работы, располагается в **алфавитном** порядке.

Каждая новая ссылка на источник начинается с порядкового номера с точкой, и через символ табуляции следует библиографическое описание источника. В описание должны входить: фамилия и инициалы автора. Фамилии должны быть написаны полностью, без сокращений, инициалы располагаются после фамилии. Далее следует полное (без сокращений) точное название книги (с подзаголовками), без кавычек. **После кривой черты** следует информация об издании: какое оно по порядку (если первое, то этот элемент опускается), является ли книга переводом с иностранного языка (с какого), сведения о редакторах, составителях, данные о числе томов. **После точки** – название издательства, которое ее выпустило; **после запятой** – год издания (Приложение 3).

ГЛАВА 3 ПРОЦЕДУРА ЗАЩИТЫ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

3.1. Подготовка к защите выпускной квалификационной работы

Готовую, правильно оформленную и подписанную работу студент лично представляет на отзыв научному руководителю для решения вопроса о допуске ее к защите.

Выпускная квалификационная работа с отзывом научного руководителя представляется студентом на кафедру лично или через научного руководителя.

В полностью подготовленном виде (переплетена) работа представляется на кафедру, сдаётся научному руководителю за неделю до защиты.

Поступившая на кафедру работа передаётся заведующему кафедрой. Заведующий кафедрой решает вопрос о допуске к защите, делая об этом соответствующую запись на титульном листе работы. Если заведующий кафедрой считает невозможным допустить слушателя к защите, этот вопрос рассматривается на заседании кафедры с участием слушателя и научного руководителя работы

Для доклада основных положений выпускной квалификационной работы, обоснования сделанных им выводов и предложений студенту предоставляется 5-7 минут, что соответствует 3 – 5 страницам обычного текста размером шрифта – 14, набранного с полуторным (1,5) межстрочным интервалом.

Доклад следует начинать с обоснования актуальности темы исследования, его целей и задач, далее по главам раскрывается основное содержание квалификационной работы, а затем освещаются основные результаты работы, сделанные выводы и предложения. Студент должен сделать свой доклад свободно, не читая письменного текста. Текст выступления должен быть максимально приближен к тексту квалификационной работы, поэтому основу выступления составляют **введение** и **заключение**, которые используются в выступлении практически полностью. Также практически полностью используются выводы в конце главы.

После доклада студент должен ответить на вопросы членов ГИА. Время для ответов на вопросы и обсуждения работы формально не ограничено и регламентируется председателем ГИА.

После окончания обсуждения студенту предоставляется заключительное слово.

После заключительного слова аттестуемый, с разрешения председателя ГИА убирает демонстрационный материал и убывает из аудитории.

3.2. Защита выпускной квалификационной работы

Защита выпускной квалификационной работы проводится на открытом заседании Государственной экзаменационной комиссии. График и последовательность всех защит составляется и обнародуется заранее. Перед защитой секретарь ГИА передает выпускную квалификационную работу и другие документы ее председателю. После этого выпускник получает слово для выступления, на которое ему отводится обычно **5-7 минут** (конкретные требования определяет кафедра). Он докладывает основные положения работы, характеризует актуальность темы, теоретические и методологические положения исследования, его методы и результаты, выводы и возможности практического применения. Умение правильно выбрать наиболее важную информацию, распределить по времени ее представление служит существенным критерием при оценке выпускной работы членами аттестационной комиссии.

После выступления студент отвечает на вопросы членов комиссии. Ответы на вопросы должны быть краткими, по существу поставленного вопроса. При ответах он

должен проявить компетентность в проблеме, владение материалом работы, что учитывают члены аттестационной комиссии. За достоверность информации и обоснованность выводов работы ответственность несет выпускник.

После окончания защиты всех студентов члены ГИА на закрытом заседании обсуждают результаты защиты выпускных квалификационных работ, оценивают их с учетом качества подготовленной работы и процесса защиты. По окончании заседания председатель ГИА объявляет присутствующим, как правило, с краткими комментариями.

Критерии оценки квалификационной работы

критерии	о ц е н к а		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
1	2	3	4
Актуальность	Актуальность исследования специально автором не обосновывается.	Автор обосновывает актуальность направления исследования в целом, а не собственной темы.	Актуальность проблемы исследования обоснована анализом состояния педагогической теории и практики. Показана значимость исследования в решении социально-педагогических проблем.
Методологическая обоснованность и основные характеристики исследования.	Автор допускает ошибки, затрудняется в определении используемых методологических подходов и целевых характеристик собственного исследования.	Методологическая обоснованность и основные характеристики исследования выполнены грамотно, но имеется их некоторая несогласованность.	Четко и определенно формулируется авторский замысел исследования; при этом отчетливо осознается методологическая основа исследования; основные его характеристики выполнены грамотно и согласованно.
Теоретическая разработанность проблем исследования	Теоретические основания исследования не определены, автор не придерживается какой-либо определенной теоретической концепции, однако и не противоречит выводам педагогической науки.	В обосновании своей позиции автор определяет и придерживается конкретной теоретической концепции, ее терминологического аппарата и характерных методов исследования, педагогических средств.	В исследовании разрабатывается теоретическая модель, проверяемая в эксперименте. При этом в системе применяются различные теоретические подходы или в результате анализа обосновывается один наиболее продуктивный для решения избранной педагогической проблемы.
Реализация теоретических положений в практике.	В работе фрагментарно представлены лишь опытные данные или данные диагностики без целенаправленного педагогического эксперимента, проведенного автором по проверке выдвинутой им в работе гипотезы.	В работе представлен не только диагностический, но и фрагменты формирующего эксперимента, проведенного автором по проверке выдвинутой им в работе гипотезы.	Разработанная теоретическая модель проверяется в целенаправленном эксперименте (диагностическом и формирующем). Данные экспериментальной проверки выдвинутой гипотезы подвергаются теоретическому анализу.
Логика исследования	Исследование выполнено фрагментарно. Внутренняя логика расположения частей работы не выражена явным образом. Не отражена логика теоретического и экспериментального исследований.	Отдельные части работы (параграфы, главы) характеризуются внутренней логикой или есть логические связи между отдельными частями работы. Однако сквозная логика не характерна для всего	Исследование характеризуется наличием сквозной логики внутри отдельных его частей и между ними. При этом раскрывается логика теоретического анализа, диагностического и формирующего

		исследования в целом.	экспериментов, этапов исследования в целом.
Процедура защиты	Студент, в целом, владеет содержанием работы, но при этом затрудняется в ответах на вопросы членов ГИА. Допускает неточности и ошибки при толковании основных положений и результатов работы, не имеет собственной точки зрения на проблему исследования.	Студент достаточно уверенно владеет содержанием работы, в основном, отвечает на поставленные вопросы, но допускает незначительные неточности при ответах.	Студент уверенно владеет содержанием работы, показывает свою точку зрения, опираясь на соответствующие теоретические положения, грамотно и содержательно отвечает на поставленные вопросы.

Отметка за выпускную квалификационную работу заносится в протокол заседания государственной итоговой аттестации. Положительная отметка заносится также в зачетную книжку.

Студент, не защитивший выпускную квалификационную работу, допускается к повторной защите через год. Для студентов, не защитивших выпускную квалификационную работу в установленные сроки по уважительной причине, подтвержденной документально, председателем ГИА может быть назначена специальная защита, но только в дни графика заседания комиссии.

Защищенные выпускные квалификационные работы сдаются на кафедру для регистрации и хранения в архиве в течение семидесяти пяти лет.

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра Гуманитарных дисциплин

Направление подготовки: Педагогическое образование

**Направленность (профиль) программы бакалавриата:
«Физическая культура»**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РЕЧЕВОЕ И ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО
ВОЗРАСТА**

СЕИДОВА НАЗРИН НАДИРОВНА

Научный руководитель _____ к.п.н. Магомедов Р.М.

Работа рассмотрена и

допущена к защите

Зав. кафедрой

Гуманитарных дисциплин _____ к.ф.н. Ашимова А.Ф.

Дербент

2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....	6
1.1.Анатомо-физиологические особенности и психолого-педагогические особенности развития старшеклассников.....	6
1.2. Общая физическая подготовленность.....	12
1.3.Мотивация к самостоятельным занятиям физической культурой.....	15
ГЛАВА 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ...24	
2.1.Понятие, средства и значение общей физической подготовки для старшеклассников.....	24
2.2.Особенности организации общей физической подготовки старшеклассников.....	28
ГЛАВА 3. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ...33	
3.1.Формы самостоятельных занятий физической культуры.....	33
3.2.Планирование самостоятельного тренировочного процесса с учетом дозирования физической нагрузки.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	47
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	50

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**Книги одного автора**

Лях, В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе [Текст] / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 2009. - №9. - С. 10-14.

Книги двух и более авторов

Масияускене, О.В. Валеология [Текст]: учеб. пособие / О.В.Масияускене. - 2-е изд., стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 251 с.

Словари и энциклопедии

4.Социальная философия: словарь. / Под общ. ред. В.Е. Кемерова, Т.Х. Керимова. - М.: Академический Проект, 2011. - 588 с.

Официальные документы

Конституция Российской Федерации. - М.: Приор, 2011. - 32 с.

Стандарт

ГОСТ 7.53-2001. Издания. Международная стандартная нумерация книг [Текст]. - Взамен ГОСТ 7.53-86 ; введ. 2002-07-01. - Минск: Межгос. совет по стандартизации, метрологии и сертификации; М.: Изд-во стандартов, сор. 2007. - 3 с. - (Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу).

Статьи из сборников

Бакаева О.Ю. Таможенные органы Российской Федерации как субъекты таможенного права // Таможенное право. - М.: Юрист, 2008. - С. 51 - 91.

Статьи из газет и журналов

Арсланов Г. Реформы в Китае: Смена поколений // Азия и Африка сегодня. - 2012. - № 3. - С. 2 - 6.

Электронный журнал

МЭС Брокгауза и Ефрона, 2012 [Электронный ресурс]. - Режим

доступа: <http://www.encycl.yandex.ru>.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица 1

№	Опасности	Доля населения, чувствительная к опасностям, %
1	Дороговизна лекарств и медицинского обслуживания, тяготы, связанные с потерей здоровья	16
2	Тревога за близких	15
3	Бедность, рост цен, невыплаты зарплаты	14
4	Безработица	12
5	Нестабильность, неопределенность, безысходность	7
6	Жилищно-бытовые проблемы	5
7	Стихийные бедствия, катастрофы, пожары	4