

Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования города Москвы
«Колледж физической культуры и спорта «Спарта»
Департамента физической культуры и спорта города Москвы
(ГБОУ СПО «КФКС «Спарта» Москомспорта)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по написанию выпускной квалификационной работы
по специальности Физическая культура

Москва
2015

Воропаев А.А., Карасев И.В. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по написанию выпускной квалификационной работы по специальности – Физическая культура. Методические указания. – М., ГБПОУ «КФКС «Спарта» Москомспорта, 2015.

В методических рекомендациях изложены основные требования к выполнению и защите выпускной квалификационной работе по специальности Физическая культура.

Рекомендовано учебно-методическим советом колледжа в качестве пособия для студентов всех форм обучения ГБПОУ «Колледж физической культуры и спорта «Спарта». Протокол № 4 от 10.12.2015.

1. Общие положения

Выпускная квалификационная работа (ВКР) выполняется в виде дипломной работы.

Тема исследования – определяется содержанием образования, обеспечивающим целостное представление о квалификации педагога по физической культуре и спорту.

В названии темы отражается то новое, что заключено в содержании, объекте, предмете и результате работы. Как правило, начинается со слов: обучение, воспитание, развитие, формирование, самооценка, особенности, влияние, проблема, система, технология, анализ, взаимосвязь, роль, игра, дифференцированный подход.

Введение - отражает актуальность, объект, предмет, цель, задачи и гипотезу работы (можно указать новизну и практическую значимость, методический аппарат, этапы и место проведения исследования).

Актуальность – это обоснование важности и необходимости решения проблемы в соответствии с современными требованиями. Проблема это знание о незнании, например, в подготовке спортсмена имеются внешние и внутренние резервы, которые в должной мере не изучены, слабо учитываются. Имеются противоречия, т.е. несогласованность, несоответствие компонентов подготовки обеспечивающих ее целостность и преемственность.

Указываются степень изученности проблемы, запросы практики, особенности соревновательной и тренировочной деятельности, модельные характеристики сторон мастерства, систем организма и других факторов усиливающих эффект воздействия физических упражнений. Выделяются ключевые слова из названия темы, раскрывается их смысл с выделением общего, особенного, единичного.

Объем от одного до трех абзацев, пятнадцать машинописных строк.

В первом абзаце указываются причины вызывающие необходимость научного поиска (рост конкуренции, объема информации, нагрузки, изменение правил, несовершенства, недостатки, несоответствия).

Во втором абзаце даются пути интенсификации и повышения качества подготовки (преемственность, самостоятельность, диалог, индивидуализация, компетентность, креативность, игровые методы, моделирование, проектирование, ответственность, социальная адаптация).

В третьем абзаце указывается на недостаточную изученность новых подходов по частным вопросам (концепция, идея, закономерность, гипотеза, правило, метод, критерий, требование, условия, алгоритм, средство, факторы, методическая система, типология спортсменов, надежность, режим нагрузки и отдыха, последовательность и соотношение, количественные и качественные характеристики).

Объект исследования – это «поле» научного поиска, то на что направлено исследование: педагогический факт, процесс, явление. Начинается со слов: процесс, система, многолетняя подготовка, соревновательная деятельность.

Предмет исследования – это «точка на поле», одно из свойств, сторона подлежащая изучению. Начинается со слов: характеристики, содержание, методика, пути, условия, факторы, особенности, индивидуализация, процесс.

Цель работы – это описание желаемого результата, его идеального образа или модели, решает ключевую проблему. Начинается со слов: совершенствование, определение, разработка, изучение, систематизация, повышение, обоснование, оптимизация, интенсификация).

Для достижения целей написания дипломной работы студент-выпускник должен:

- изучить и классифицировать законодательные и нормативные акты, литературные источники отечественных и зарубежных авторов для теоретического обоснования исследуемого вопроса, направлений развития, факторов, которые влияют на решение задачи;

- собрать, обобщить и проанализировать фактические данные конкретного субъекта хозяйственной или научной деятельности, являющегося объектом исследования, для выявления тенденций и закономерностей развития изучаемого явления или процесса;

- обосновать конкретные предложения по совершенствованию исследуемого процесса или явления с использованием необходимых научных и экономических расчетов.

Задачи исследования – это действия, направленные на достижение требуемых характеристик результата, определяют логику и основные шаги работы. Количество задач может быть 2-3 и формулируются в виде поручения: изучить, выявить, определить, обосновать, разработать.

Гипотеза (предположение, основание) – главная идея разрешения поставленной цели. Это научное предположение, требующее проверки и подтверждения в эксперименте. Здесь необходимо показать, что не ясно в объекте, что нужно доказать, сопоставить резервы предмета исследования, дать предположение о характере желательных изменений и их возможном эффекте.

Гипотеза может строиться от частного к общему и наоборот. В теории и методике физической культуры и спорта преобладают гипотезы индуктивного типа, требующие экспериментального обоснования педагогических положений применительно к условиям спортивной деятельности с учетом возраста, пола, квалификации. Начинается со слов: предполагается, что ...

Новизна исследования позволяет подвести итоги и определить: какое новое знание, факты получены и каково их значение для науки и практики. Выделяют три категории новизны:

1. Вид результата (теоретический, эмпирический);
2. Уровень новизны (конкретизации, дополнения, преобразования);
3. Классификационные признаки результата (все результаты новые, отдельные результаты не новы, значительная часть результатов не нова).

Формулировки новизны: выявлены...(выводы 1.2), разработаны...(выводы 3.4), обоснованы ...(выводы 5.6) в соответствии с постановленными задачами.

Методы исследования - способы, приемы, правила познания и решения поставленных задач (педагогических, методико-биологических, психологических и др.).

Главные педагогические методы исследования: анализ литературы, наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания, эксперимент, методы математической статистики.

Этапы исследования планирование последовательности выполнения работ.

- 1 этап – подготовительный, связан с изучением специальной литературы;
- 2 этап – создание банка методических материалов, разработка гипотезы, объекта и предмета исследования.
- 3 этап – проведение педагогического эксперимента;
- 4 этап – заключительный, оценка эффективности гипотезы и результатов, подведение итогов;
- 5 этап – завершающий, оформление и защита дипломной работы.

Теоретическая часть – дается история вопроса, аналитический обзор психолого-педагогической и спортивной литературы в соответствии с ключевыми словами темы исследования. Указывается уровень разработанности основных понятий в теории и практике, а также необходимость дальнейшего исследования проблемы и краткие выводы по теоретической части.

Практическая часть – состоит из описания констатирующего, формирующего и контрольного эксперимента. Приводится содержание программ и методик эксперимента, итоги экспертной оценки, анализ учебной документации, разработки урочных и внеклассных занятий, данные тестирования основных сторон подготовленности, модельные характеристики, выводы по главе.

Заключение – состоит из обобщающих выводов по задачам исследования, отмечается уровень решения поставленной цели и насколько подтверждена гипотеза.

Возможны рекомендации по практическому использованию полученных в дипломной работе результатов.

Литература – обязательный раздел дипломной работы характеризует уровень теоретической подготовленности студента по изучаемой проблеме. Составляется в соответствии с ГОСТом в алфавитном порядке.

Приложения – обеспечивают доказательность и репрезентативность исследования. Это материалы рабочих программ, анкеты, дидактические разработки, рисунки и таблицы с результатами работы, дипломы, грамоты, удостоверения, протоколы, акты внедрения.

2. Структура выпускной квалификационной работы и требования к ее элементам

Выпускная квалификационная работа должна включать:

- а) титульный лист;
- б) заявление и задание к дипломной работе;

- в) содержание;
- г) введение;
- д) основную часть;
- е) заключение (выводы);
- ж) список использованных источников;
- з) приложения.

Титульный лист является первой страницей выпускной квалификационной работы и оформляется в соответствии с требованиями к титульным листам научных работ. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц дипломной работы. Номер страницы на титульном листе не проставляют.

Заявление для выпускной квалификационной работы оформляется на типовом бланке (выдается ПЦК, подписывается дипломником, руководителем, куратором группы).

Задание для выпускной квалификационной работы (выдается ПЦК, подписывается дипломником, руководителем и утверждается председателем ПЦК).

Во введении необходимо обосновать актуальность и практическую значимость выбранной темы, сформулировать гипотезу, цель и задачи, объект и предмет ВКР, круг рассматриваемых проблем. Объем введения должен быть в пределах 4-5 страниц.

В содержании последовательно перечисляют все заголовки дипломной работы: введение, номера и заголовки разделов, подразделов, заключение, список использованных источников и приложения с указанием номера страницы, на которой помещен каждый заголовок.

Все заголовки в содержании записывают строчными буквами (первая – прописная).

Номер страницы проставляют в центре нижней части листа арабской цифрой без букв и знаков препинания.

Слово «содержание» записывают в виде заголовка (симметрично тексту) прописными буквами.

Основная часть включает главы (параграфы, разделы) в соответствии с логической структурой изложения. Название главы не должно дублировать название темы, а название параграфов - название глав. Формулировки должны быть лаконичными и отражать суть главы (параграфа).

Основная часть выпускной квалификационной работы должна содержать, как правило, две главы.

Первая глава посвящается теоретическим аспектам изучаемого объекта и предмета ВКР. В ней содержится обзор используемых источников информации,

нормативной базы по теме выпускной квалификационной работы. В этой главе могут найти место статистические данные, построенные в таблицы и графики.

Вторая глава посвящается анализу практического материала, полученного во время производственной практики (преддипломной). В этой главе содержится:

- анализ конкретного материала по избранной теме;
- описание выявленных проблем и тенденций развития объекта и предмета изучения на основе анализа конкретного материала по избранной теме;
- описание способов решения выявленных проблем.

В ходе анализа могут использоваться аналитические таблицы, расчеты, формулы, схемы, диаграммы и графики.

В заключении логически и последовательно излагаются теоретические и практические выводы и результаты исследования, предложения с их кратким обоснованием в соответствии с поставленной целью и задачами, раскрывает значимость полученных результатов. Выводы и предложения должны быть конкретными, реальными и основаны на результатах проведенных практических работ дипломной работы. Заключение не должно составлять более 5 страниц текста.

Заключение лежит в основе доклада студента на защите.

После заключения помещают *список использованных литературных источников* (книг, научных публикаций, практических исследований не только по своей, но и смежным темам).

Список использованных источников отражает перечень источников, которые использовались при написании выпускной квалификационной работы (не менее 20), составленный в следующем порядке:

- Федеральные законы (в очередности от последнего года принятия к предыдущим);
- указы Президента Российской Федерации (в той же последовательности);
- постановления Правительства Российской Федерации (в той же очередности);
- иные нормативные правовые акты;
- иные официальные материалы (резолуции - положения международных организаций и конференций, официальные доклады, официальные отчеты и др.);
- монографии, учебники, учебные пособия (в алфавитном порядке);
- иностранная литература;
- интернет-ресурсы.

Приложения содержат вспомогательный и дополнительный материал, который может загромождать основную часть дипломной работы и отвлекать от темы исследования. По содержанию приложения включают: промежуточные расчеты, выдержки отчетных материалов, методики, акты, описание алгоритмов и программ, расчеты разных практических методов анализа.

По форме они могут представлять текст, таблицы, иллюстрации (графики, схемы, диаграммы, чертежи и т.п.).

3. Требования к выпускной квалификационной работе

Выпускная квалификационная работа должна соответствовать следующим требованиям:

- аргументация актуальности темы, ее теоретической и практической значимости;
- самостоятельность и системность подхода учащихся в выполнении исследования конкретной проблемы;
- отражение знаний учебной литературы по теме, законодательных актов РФ и правительственных решений, локальных нормативных актов, положений, инструкций, стандартов и др.;
- анализ различных точек зрения с указанием источников (в виде ссылок или сносок) и обязательная формулировка аргументированной позиции учащихся по затронутым в работе дискуссионным вопросам;
- полнота раскрытия темы, аргументированное обоснование выводов и предложений, представляющих научный и практический интерес с обязательным использованием практического материала, применением различных методов;
- ясное, логическое и грамотное изложение результатов исследования, правильное оформление работы в целом.

4. Подготовка к выполнению выпускной квалификационной работы

Подготовительный этап выполнения выпускной квалификационной работы включает:

- выбор темы (выбор темы самостоятельно, или со списка рекомендуемых на ПЦК);
- подачу заявления на имя заместителя директора по учебно-воспитательной работе с просьбой разрешить выполнение выпускной квалификационной работы по этой теме;
- составление задания на выполнение выпускной квалификационной работы.

Выбор темы является ответственным этапом выполнения выпускной квалификационной работы.

Тема должна удовлетворять следующим требованиям:

- соответствовать специальности, по которой студент будет защищать работу;
- быть актуальной;
- соответствовать современному состоянию и перспективам развития науки, техники, технологии;
- представлять практическую пользу для организаций, учреждений.

При выборе темы выпускной квалификационной работы рекомендуется учитывать:

- степень разработки и освещенности исследуемой проблемы в литературе;
- наличие у студента научного задела при выполнении курсовых и научных работ в процессе обучения в колледже;
- возможность получения необходимых данных для выполнения выпускной квалификационной работы;
- заинтересованность и востребованность данной темы организациями, учреждениями на материалах которого выполняется работа;
- способности студента, уровень его теоретической и практической подготовки.

Примерная тематика выпускных квалификационных работ разрабатывается выпускающей ПЦК и ежегодно утверждается учебно-методическим советом колледжа. Студенту предоставляется право предложить собственную тему дипломного исследования при наличии обоснования ее актуальности и целесообразности либо заявки предприятия, где студент проходит практику, работает, или направлен на обучение.

После выбора темы студент подает заявление на имя заместителя директора по учебно-воспитательной работе с просьбой закрепить тему.

5. Организация выполнения выпускной квалификационной работы

Процесс выполнения выпускной квалификационной работы включает **несколько основных этапов:**

- выбор методики исследования и работы над литературными источниками;
- изучение литературных источников, законодательных и нормативных актов; составление библиографии; анализ и обобщение материалов; разработку первой главы;
- сбор, систематизацию и анализ фактических данных на предприятии (организации, учреждении), на материалах которого выполняется дипломная работа; разработку второй главы;
- обоснование конкретных разработок и предложений по решению проблемы, являющейся предметом исследования в дипломной работе; разработку третьей главы;
- разработку введения, заключения и других структурных элементов дипломной работы; оформление и набор работы в электронном виде (текстовый редактор, графические редакторы и т.п.);

- подготовку к защите: представление на отзыв руководителю законченной работы; получение рецензии; написание текста выступления, отбор и оформление иллюстративного материала, выносимого на защиту.

Успешное выполнение выпускной квалификационной работы предполагает обстоятельное и творческое изучение литературных источников, критический подход к нормативным документам (законам, инструкциям, постановлениям, положениям, указаниям, стандартам), действующей практике по проблеме дипломного исследования.

Подбор литературных источников студенту целесообразно производить самостоятельно. При подборе литературы следует обращаться к первоисточникам: предметным каталогам, электронным и библиографическим справочникам, диссертациям по теме. Также используются последние и актуальные наработки и исследования по теме в периодической печати, используются ссылки на опубликованные научные работы, монографиях, брошюры, статьи. Приоритет получают издания последних лет, в связи с актуальной на дату написания дипломной работы освещением теории и практики исследуемой темы.

Список литературы должен быть согласован с руководителем выпускной квалификационной работы.

Изучая литературу и другие материалы по теме исследования, дипломник делает на отдельных листах или карточках выписки необходимой информации для дипломной работы. При этом целесообразно фиксировать, из какого источника взят материал и в какой части дипломной работы его следует использовать. Дословные тексты необходимо брать в кавычки как цитату и указывать автора, полное наименование, место и год издания, а также страницу источника.

При изучении и конспектировании литературы следует проводить отбор и группировку полученных из литературных источников сведений. Это поможет структурировать и использовать в процессе написания дипломной работы анализировать и сопоставлять различные точки зрения авторов по дискуссионным вопросам и формировать свое отношение к ним.

Важным этапом самостоятельной работы по выполнению дипломного исследования является сбор, обработка, систематизация и анализ фактического материала. Сбор фактического материала производится студентами во время преддипломной практики в учреждениях и организациях, куда студенты были направлены для прохождения практики.

Прежде чем начать сбор фактического материала, необходимо совместно с научным руководителем продумать и определить, какие показатели, за какой

период и в каком объеме следует изучить, какие проводить эксперименты и т.д. Собранный фактический материал оценивается с точки зрения его достоверности, надежности и точности, систематизируется и оформляется в виде таблиц, графиков, диаграмм, схем и т.п.

При выполнении выпускной квалификационной работы студент обязан:

- обосновать выбор темы выпускной квалификационной работы;
- подать заявление с просьбой разрешить выполнение выпускной квалификационной работы по избранной теме;
- составить задание на выпускную квалификационную работу совместно с руководителем;
- соблюдать разработанный совместно с руководителем календарный план-график выполнения выпускной квалификационной работы;
- предоставлять текст работы по мере написания отдельных разделов руководителю (консультанту) для проверки;
- вносить изменения и коррективы в содержание выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями и замечаниями руководителя (консультанта);
- выполнять выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями ГОСТ-ов;
- уметь обосновывать решения принятые в процессе исследований, сделанные выводы, а также отвечать за достоверность всех данных и расчетов;
- предоставить своевременно выпускную квалификационную работу на отзыв руководителю;
- получить рецензию на выпускную квалификационную работу от специалистов предприятия (организации, учреждения), по теме которая исследовалась.

Текущий контроль за ходом выполнения графика выпускной квалификационной работы осуществляет руководитель работы. Ход выполнения работы заслушивается на ПЦК.

6. Оформление выпускной квалификационной работы

Все заголовки, наименования частей, прилагаемых списков и материалов размещаются по центру и начинаются с заглавной буквы.

Новая глава всегда должна начинаться с чистого листа. Это же касается и расположению всех составных частей дипломной работы.

Название очередной главы или ее параграфа выравнивают по центру.

ПРИМЕР:

Глава 4. Правила оформления

4.1. Параграф

4.2. Подзаголовки

Нумерация в работе сквозная. Цифры ставятся по центру внизу листа. При этом титульный лист в количество всех листов работы входит, но не нумеруется.

Объем выпускной квалификационной работы должен быть от 30 страниц, но не более 60 страниц формата А4 (исключая приложения), напечатанных на компьютере.

Текст выпускной квалификационной работы выполняется в печатном (электронном) виде;

Текст выпускной квалификационной работы должен быть выполнен на стороне листа белой бумаги формата А 4 (210 x 297 мм.) в формате Times New Roman, 14 кегль, 1,5 интервал. Размер полей: верхних - 20 мм, нижних - 20 мм, правых - 15 мм, левых - 30 мм. Размер абзацного отступа – 1,25 см;

Титульный лист оформляется в формате Times New Roman, 14 кегль (за исключением темы дипломной работы – 20 кегль), 1,5 интервал. Размер полей: верхних - 20 мм, нижних - 20 мм, правых - 15 мм, левых - 30 мм;

Правила, по которым должно оформляться таблицы и рисунки, различные графические материалы

Все подобные элементы обязательно должны быть пронумерованы. Используется, как и прежде, сквозная нумерация страниц. Но если таблицы собраны в приложениях, то применяется отдельная нумерация. В этом случае первая цифра обозначит само приложение, а после точки идет номер по порядку указанного документа (График А. 2).

Название таблицы помещают вверху слева. Размер шрифта 14. Текст должен быть размещен в одной строке. Копирование таблицы с переносом в свою работу делать нельзя. Следует оформить новую таблицу, используя соответствующий редактор.

Название «Рисунок» следует применить ко всем используемым в выпускной квалификационной работы графическим документам. А в основной, текстовой части работы должны быть точно указаны ссылки на эти рисунки в соответствии со смыслом изложения. Разрешено оформление различных иллюстраций с использованием компьютерных программ, наполняя изображение разными цветами. В отличие от таблицы, номер рисунка указывается снизу по центру строки. Название после номера, через дефис (рисунок 2 – Изображение).

Как правильно оформить цитаты и ссылки

Если цитата применена в работе по тексту, и взята из первоисточника, она должна быть обозначена, даже если изложена не совсем точно, - «своими словами». Для этого сразу после текста цитируемого автора следует указать порядковый номер использованного источника. Этот номер должен

соответствовать библиографическому списку литературы. Указатель заключается в квадратные скобки, и через запятую пишем номер страницы.

Приложения

Место приложений в выпускной квалификационной работе определено в самом конце, после списка используемых литературных и других источников. В этот раздел вы можете поместить всю важную и необходимую информацию. Таковую, что поможет полностью раскрыть суть вашей работы. Но при этом, формат прилагаемых материалов не позволяет включить их в саму работу. В роли приложений могут быть как тексты, так и различные графические материалы, схемы, таблицы и т.п.

Для нумерации таких материалов рекомендуется использование заглавных букв русского алфавита (за исключением трудночитаемых букв Ё, З, Й, О, Ч, Ъ, Ы, Ь).

Общие требования к презентации

Количество слайдов – 8-10.

1. **Слайд №1** должен содержать следующую информацию:
 - название образовательного учреждения где выполнена работа (размер шрифта – не менее 24 пт);
 - название доклада (размер шрифта – не менее 28 пт, полужирный);
 - фамилия, имя, отчество автора (размер шрифта – не менее 24 пт);
 - фамилия, имя, отчество, учёная степень, звание, должность научного руководителя (размер шрифта – не менее 24 пт).
2. **Слайд №2** должен описывать задачи, которые необходимо решить в ходе выполнения работы (общий объём слайда – не более 15 строк текста).
3. Последний слайд, используемый в докладе, должен содержать выводы (заключение) по проделанной работе.
4. Все слайды (кроме первого) должны содержать порядковый номер, расположенный в правом верхнем углу (размер шрифта – не менее 20 пт).
5. Каждый слайд (кроме первого) должен иметь название, набранное шрифтом не менее 24 пт .
6. Предпочтительное оформление презентации – применение цветовых схем «светлый текст на темном фоне» или «темный текст на белом фоне».
7. Допускаемый размер шрифта – не менее 20 пт.
8. Рекомендуемый размер шрифта ≥ 24 пт.
9. Максимальное количество текстовой информации на одном слайде – 15 строк текста, набранных Arial 28 пт.

10. Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому).

11. Желательно, чтобы на слайдах оставались поля, не менее 1 см с каждой стороны.

12. Использование звуковых эффектов в ходе демонстрации презентации не желательны.

13. Файл презентации должен быть выполнен в программе MS PowerPoint 97, 2000, 2002(XP), 2003 либо в программе, выполняющей аналогичные функции. Такой файл должен либо открываться в MS PowerPoint, либо иметь возможность просмотра без использования сторонних программ. В последнем случае файл должен позволять получать доступ к ЛЮБОМУ из слайдов презентации в произвольном порядке.

14. Файл презентации должен быть записан на Flash-память.

15. Файл презентации должен быть размещен в корневом каталоге диска. Название файла должно совпадать с Ф.И.О. докладчика.

7. Организация защиты выпускной квалификационной работы

Законченная выпускной квалификационной работы в сброшюрованном виде, подписанная студентом представляется научному руководителю не позднее, чем за 30 дней до утвержденной даты ее защиты.

Выпускная квалификационная работа с отзывом и подписью научного руководителя представляется председателю выпускающей ПЦК не позднее, чем за 20 дней до момента ее защиты. Председатель ПЦК направляет работу на специально созданную на ПЦК комиссию (предварительную защиту). В процессе предварительной защиты комиссия заслушивает студента, определяет соответствие работы заданию и выявляет готовность студента к защите выпускной квалификационной работы. В случае отрицательного решения комиссии вопрос о возможности допуска студента к защите выпускной квалификационной работы рассматривается на заседании ПЦК. При отрицательном заключении ПЦК работа подлежит доработке и может быть представлено к защите не раньше, через шесть месяцев.