**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ**

**«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «СПАРТА»**

**ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ**

**(ГБПОУ «КФКС «Спарта» Москомспорта)**

Дипломная работа

**Методика формирования личности спортсменов в возрасте 14-15 лет, занимающихся тхэквондо**

Специальность – 49.02.01 Физическая культура

Студент 42 группы **Самойлова Софья Витальевна**

Научный руководитель

**Силаева Надежда Александровна,** к.п.н.

Работа защищена «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

с оценкой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Члены ГЭК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

Москва

2024

**Содержание**

**Введение**………………………………………………………………………..…3

**Глава 1. Название (тема исследования в научно-методической литературе)**………………………………………………………………………6

1.1. Название………………………………………………………………………6

1.2. Название……………………………………………………………………..12

**Глава 2. Методы и организация исследования**…………………………..19

2.1. Методы исследования………………………………………………………19

2.2. Организация исследования…………………………………………………24

**Глава 3. Название (результаты исследования)**……………………………32

3.1. Название (организация и проведение исследования)……………………32

3.2. Название (план проведения занятий и т.д.)……………………………….38

3.3. Анализ полученных результатов…………………………………………44

**Заключение**…………………………………………………………………….47

**Список использованной литературы**………………………………………..50

**Приложения**……………………………………………………………..……..55

**Введение**

**Актуальность темы** исследования во многом зависит от того, что физическая культура и спорт является развивающейся во времени объектом, и что часто возникает острая потребность научного обоснования существующего в настоящее время для теории и практики явления. Актуальный – значит важный, существенный для настоящего времени, существующий, проявляющийся в действительности. Актуальность темы исследования – это степень ее важности в данный момент и в данной ситуации для решения данный проблемы. Может исходить из значимости того или иного фактора физического воспитания для укрепления здоровья человека, его физической работоспособности в общественно-полезной деятельности, воспитания положительных личностных качеств человека и др.

**Проблема исследования** - это задача /вопрос/, требующая решения. Более полное определение проблемы выглядит примерно так: проблема это задача, суть которой в основном заключается в противоречии между существующими представлениями о процессе, явлении, веществе, предмете, событии и т.д. и реальными фактами, обнаруженными в действительности опытным путем, или благодаря более глубокому анализу рассматриваемого объекта.

**Объект исследования** – это процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранное для изучения. То, что вы намерены изучать. Например, применительно к проблеме «Развитие физических качеств школьников, не занимающихся спортом» объект исследования может быть сформулирован так: физическая подготовка школьников в системе их физического воспитания.

**Предмет исследования** – это те стороны, особенности объекта, которые будут исследованы в работе, конкретизируют тот вопрос, который будет решаться исследователем в рамках выбранной проблемы. Это то, что находится в границах объекта. Например, в теме «Развитие физических качеств младших школьников» предметом исследования может быть: средства и методы развития физических качеств младших школьников в системе их физического воспитания.

***Именно предмет исследования определяет тему исследования,*** например:

*1. Объект исследования* – система физического воспитания студентов,

*- предмет исследования* – процесс формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре;

*- тема исследования* – формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре.

*2. Объект* исследования – процесс развития и формирования двигательных координаций у учащихся 7 лет общеобразовательной школы, не занимающихся спортом;

*- предмет* исследования – методика стандартной тренировочной программы для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста (7 лет);

*- тема* исследования – методика развития координационных способностей детей 7 лет на основе применения стандартной тренировочной программы.

**Цель исследования** формулируется в повелительном наклонении. При ее постановке следует, прежде всего, руководствоваться названием темы. По существу, цель должна отвечать на вопрос: «Какую научно-методическую проблему должен разрешить автор, выполняя работу по той или иной теме?».

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

**Гипотеза исследования** – научное предположение, выдвигаемое для объяснения какого – либо явления, требующего теоретического или экспериментального обоснования. Гипотеза должна быть сформулирована четко в соответствии с предметом исследования, должна быть проверяема при помощи имеющихся методик.

**Практическая значимость** **исследования.** Целесообразно выделить два основных направления характеристики значимости исследования. Первое связано с полученными данными, второе – с используемой методикой. Значимость исследуемой темы заключается в том, какое приложение в сфере физической культуры может найти ее разработка, в практических рекомендациях к проведению учебно-тренировочных занятий, методических разработках, учебных программах и др.

**Глава 1. Название (обзор литературы по теме исследования)**

**1.1. Название**

Эту главу посвящают истории вопроса. Обзор литературных источников должен затрагивать ту часть освещаемой проблематики, которая позволит выявить наиболее существенные признаки предложенного студентом решения.

**1.2. Название**

Обратите внимание, что новая глава начинается с новой страницы, названия параграфов отделяются от текста одной строкой сверху и снизу.

При использовании в работе опубликованных литературных источников обязательна ссылка на авторов. Ссылка дается в виде номера в конце абзаца, под которым он идет в списке литературы, этот номер помещается в квадратные скобки. Точка ставится после второй скобки .

Каждая глава заканчивается, как правило, заключением и носит характер обобщения.

**Глава 2. Методы и организация исследования**

**2.1. Методы исследования**

Идет перечисление и краткая характеристика методов исследования.

Методы исследования:

- теоретический анализ литературы;

- метод наблюдения;

- педагогический эксперимент;

- метод математической статистики;

- метод анализа и т.д.

**2.2. Организация исследования**

**-** где проводилось исследование;

- в какие сроки проводилось исследование;

- состав контрольной и экспериментальной групп.

**Глава 3. Название**

**3.1. Название**

В этой главе излагается содержание исследования. Собственно, формулировка задач и служит отправным материалом к определению заголовков ее разделов.

**3.2. Название**

Таблицу следует располагать непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, или на следующей странице. Каждая таблица нумеруется и имеет название, нумерация таблиц - сквозная по всему тексту. Слово Таблица (сокращать нельзя), затем – номер таблицы (без знака №) пишутся без абзацного отступа, через дефис – название таблицы.

Таблица 1- Динамика показателей силы хвата студентов-гимнастов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

В тексте могут встречаться рисунки, диаграммы, графики, фотографии и т.д. Подписи к ним делаются внизу рисунка посередине строки в следующем порядке: сокращенное слово «Рис.», порядковый номер рисунка (без знака №), название рисунка с большой буквы. Располагать иллюстрации необходимо непосредственно после ссылки на них в тексте. (Рис.1).



Рис. 1. Показатели улучшения динамометрии кисти.

Материалы вспомогательного характера (таблицы, конспекты, образцы заданий, комплексы упражнений) представляются в виде приложения к основному тексту после списка использованной литературы и нумеруются арабскими цифрами, например (Приложение 1)

**3.3. Анализ полученных результатов**

Заканчивается глава обсуждением полученных результатов и заключением, подводящим итоги ее содержания.

**Заключение**

Главный критерий содержания выводов: они должны информативно отвечать на поставленные в работе задачи. Количество их зависит от числа поставленных задач.

Практические рекомендации вынести в Приложения (*при наличии*)

**Рекомендации по оформлению ВКР**

**Обратите внимание**

Объем работы должен быть от 30 страниц, но не более 60 страниц формата А4 (исключая приложения), напечатанных на компьютере. Приложения в общий объем работы не входят.

Текст работы должен быть выполнен на стороне листа белой бумаги формата А 4 (210 х 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

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

**Список использованной литературы**

**Основная литература**

Включает литературные источники, которые были опубликованы за последние 5 лет.

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Мысль, 2012. – 132 с.
2. Граевская Н. Д. Бодрость и здоровье. – М.: Медицина, 2013. -57 с.
3. Галушко С.И. Туризм в общеобразовательной школе и его влияние на работоспособность подростков в учебной и спортивной деятельности.: Автореферат диссертации … - канд. пед. наук. – Л.: ГИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1976. -23 с.
4. Гуськов С.И. Менеджмент и маркетинг спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг: Практические рекомендации из зарубежного опыта. – М.: Б.и., 1994.- 210 с.
5. Деметер Г.С. Из истории формирования науки о физическом воспитании в Центральном институте физической культуры. // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тезисы докладов международного конгресса. – М.: 1998. – Т.1, с 210 – 211.
6. Деметер Г.С. С берегов Алфеевых. http: // sfa.infosport.ru.
7. Журавлёва А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. – М.: Медицина, 1993. – С.43-47.
8. Золотов М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е., Сейранов С.Г. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта. – М.: Издательский Центр « Академия», 2001. – 433 с.
9. Золотов М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е., Сейранов С.Г. Настольная книга спортивного менеджера.- М.: ФОН, 1997. – 231 с.
10. Жолдак В.И. Олимпийский туризм: перспективы развития. // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 11. – С.32-34.
11. Жолдак В.И., Сейранов С.Г. Менеджмент. – М.: Советский спорт, 1999.
12. Кальней В.С. Обзор научно – практических конференций «Актуальные проблемы туризма – 99». // Теория и практика физической культуры . – 1999. - № 11.
13. Карандасова М.П. Влияние занятий спортивными бальными танцами на социализацию личности. <http://tdt-edu.ru/vliyanie-zanyatij-sportivnymi-balnymi-tancami-na-socializaciyu-lichnosti-karandasova-m-p/>
14. Танцевальный спорт. <http://www.dancesport.ru>

**Структура списка литературы**

Список использованных источников и литературы следует составлять в следующем порядке:

1. **Нормативно-правовые акты:**
* Международно-правовые акты (общепризнанные)
* Конституция Российской Федерации
* Международные договоры РФ
* Федеральные конституционные законы РФ
* Федеральные законы РФ
* Законы РФ
* Законы субъектов федерации
* Международные акты субъектов
* Акты президента
* Акты палат парламента
* Акты правительства
* Акты федеральных органов
* Акты региональных органов
* Акты органов местного самоуправления
* Материалы судебной практики

Расположение документов внутри каждой выделенной группы в обратнохронологическом порядке: вначале новые, затем принятые ранее.

**В соответствии с п.3 ст. 15 Конституции РФ законы подлежат официальному опубликованию. Неопубликованные законы не применяются. Любые нормативные правовые акты, затрагивающие права, свободы и обязанности человека и гражданина, не могут применяться, если они не опубликованы для всеобщего сведения.**

Юридическими источниками для нормативно-правовых актов являются официальные издания «Собрание законодательства Российской Федерации», «Российская газета» и региональные издания «Собрание законодательства Республики Карелия», газета «Карелия». Не допускается ссылка на электронные ресурсы. В некоторых случаях в качестве источников могут быть официальные сайты судов и ведомств.

 Сначала указываем опубликованные материалы, а затем архивные материалы судебной практики. Расположение документов в обратнохронологическом порядке.

 2. **Научная и учебная литература по теме** (учебные пособия, монографии, статьи из сборников, статьи из журналов, авторефераты диссертаций). Расположение документов - в порядке алфавита фамилий авторов или названий документов. Не следует отделять книги от статей. Сведения о произведениях одного автора должны быть собраны вместе.

3. **Справочная литература** (энциклопедии, словари, словари-справочники)

4. **Иностранная литература**. Описание дается на языке оригинала. Расположение документов - в порядке алфавита.

5. **Библиографические указатели**

6. **Описание электронных ресурсов**

В первую очередь оформляются судебные документы взятые с официальных сайтов судов, затем научные издания. Допускается использование электронных ресурсов, имеющих аналог печатного издания.

**Примеры названия 1-ой и 3-й глав**

**Тема: Методика развития координационных способностей у хоккеистов 8-10 лет**

**Глава 1. Анализ современных средств и методов развития координационных способностей в хоккее**

1.1. Понятие о координационных способностях, классификация, сенситивные периоды

1.2. Роль координационных способностей в технической подготовленности хоккеистов

1.3. Программа спортивной подготовкихоккеистов, занимающихся в группах этапа начальной подготовки

**Глава 3.** **Экспериментальная методика развития координационных способностей у хоккеистов, занимающихся в группах этапа начальной подготовки**

3.1. Оценка уровня развития координационных способностей у исследуемого контингента

3.2. Экспериментальная методика развития координационных способностейу хоккеистов 8-10 лет

3.3. Обоснование эффективности методики развития координационных способностей у хоккеистов 8-10 лет

**Тема: Оценка физической подготовленности школьников, как фактор совершенствования процесса школьного физического воспитания**

**Глава 1. Оценка физической подготовленности учащихся как фактор повышения эффективности школьного физического воспитания**

1.1. Качество физического воспитания школьников

1.2. Физические качества как показатель эффективности процесса физического воспитания

* 1. Средства и методы оценки уровня развития физических качеств

**Глава 3. Оптимизация процесса физического воспитания школьников**

3.1. Оценка физической подготовленности школьников г. Москвы

3.2.Сравнительный анализ средств, методов и форм организации физического воспитания в школах г. Москвы

3.3. Факторы, влияющие на уровень физической подготовленности школьников

**Тема: Использование элементов игры в баскетбол как средства развития координационных способностей детей младшего школьного возраста**

**Глава 1. Теоретические аспекты развития координационных способностей детей младшего школьного возраста**

* 1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста
	2. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста
	3. Координационные способности как один из видов двигательных способностей
	4. Особенности развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста
	5. Методы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста
	6. Методы оценки координационных способностей

Выводы по первой главе

**Глава 3. Экспериментальное изучение использования элементов игры в баскетбол как средства развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста**

3.1. Изучение уровня развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста

3.2. Программа работы по развитию координационных способностей детей младшего школьного возраста с использованием элементов игры в баскетбол

3.3. Результаты исследования

Выводы по второй главе