

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

В. В. Беляева, О. Н. Опарина

Оформление выпускных
квалификационных работ
бакалавра и магистра

Методические указания

Пенза
Издательство ПГУ
2020

УДК 378.147 (075.5): 612

Б44

Р е ц е н з е н т

доктор педагогических наук,
профессор кафедры «Физическое воспитание»
Пензенского государственного университета,
почетный работник высшего профессионального образования,
отличник физической культуры и спорта,
директор центра спортивной подготовки

А. А. Пашин

Беляева, В. В.

Б44

Оформление выпускных квалификационных работ бакалавра и магистра : метод. указания / В. В. Беляева, О. Н. Опарина. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2020. – 28 с.

Материал формирует навыки оформления выпускной квалификационной работы бакалавра и магистра. Содержится информация и практические рекомендации по подготовке выпускной квалификационной работы, включающие в себя наглядные примеры оформления работы. Данные рекомендации помогут студентам, магистрантам, а также преподавателям – руководителям выпускных квалификационных работ, консультантам и рецензентам в качестве практического руководства при работе над выпускной квалификационной работой.

Издание подготовлено на кафедре «Теоретические основы физической культуры и спорта» ПГУ и предназначено для обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

УДК 378.147 (075.5): 612

© Пензенский государственный
университет, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Требования, предъявляемые к выпускной квалификационной работе	6
2. Общие требования к содержанию выпускной квалификационной работы	8
3. Требования к оформлению текста	11
4. Оформление структурных элементов выпускной квалификационной работы	12
5. Типичные ошибки при оформлении выпускной квалификационной работы	17
П р и л о ж е н и е 1. Образец оформления титульного листа бакалаврской работы	18
П р и л о ж е н и е 2. Образец оформления титульного листа магистерской диссертации	19
П р и л о ж е н и е 3. Образец оформление оглавления	20
П р и л о ж е н и е 4. Примеры библиографического описания по ГОСТ Р 7.0.5–2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»	21
П р и л о ж е н и е 5. Образец оформления введения	25
П р и л о ж е н и е 6. Образец оформления глав и параграфов	26

ВВЕДЕНИЕ

Данные методические указания разработаны с целью установления единых требований к выполнению выпускных квалификационных работ (ВКР) бакалавра и магистра.

Выполнение выпускной квалификационной работы является обязательным видом государственной итоговой аттестации выпускников высших учебных заведений, на основе которого Государственная экзаменационная комиссия (ГЭК) выносит решение о присуждении степени в соответствии с уровнем образования.

Основными целями выполнения ВКР являются:

- расширение, закрепление, систематизация и обобщение теоретических знаний, практических умений;
- развитие навыков ведения самостоятельных теоретических и экспериментальных исследований;
- приобретение опыта обработки, анализа, систематизации результатов теоретических и экспериментальных исследований, оценка их практической значимости и возможности применения в области профессиональной деятельности выпускника;
- приобретение опыта представления и публичной защиты результатов своей исследовательской деятельности;
- выявление степени сформированности универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускника, определяющих его подготовленность к решению профессиональных задач, установленных ФГОС ВО.

Выпускная квалификационная работа представляет собой самостоятельно выполненную обучающимся письменную работу, содержащую решение задачи либо результаты анализа проблемы, имеющей значение для соответствующей области профессиональной деятельности, является завершающим этапом освоения программы.

Выполнение ВКР включает следующие этапы:

- ознакомление с общими требованиями, предъявляемыми к ВКР;
- выбор и закрепление темы работы;
- составление индивидуального задания и согласование его с руководителем;

- подбор и изучение литературы по выбранной теме;
- сбор и анализ практического материала, педагогический эксперимент;
- написание и оформление ВКР;
- защита ВКР.

1 ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ

Бакалаврская работа представляет собой самостоятельную, логически завершённую учебно-исследовательскую работу, связанную с разработкой теоретических вопросов, с экспериментальными исследованиями или с решением задач прикладного характера, соответствующих видам и задачам профессиональной деятельности бакалавра.

Выпускная квалификационная работа магистра (магистерская диссертация) представляет собой самостоятельную и логически завершённую теоретическую или экспериментальную научно-исследовательскую работу, связанную с решением актуальных проблем современных наук, освоение и разработка инновационных технологий, разработка разделов образовательных программ и др.

Выпускная квалификационная работа оформляется в виде текста с приложением графиков, таблиц, чертежей, карт, схем и других материалов, иллюстрирующих содержание работы.

Оформленная работа должна быть сброшюрована.

Содержание ВКР работы должно учитывать требования ФГОС ВО к результатам освоения основных профессиональных образовательных программ и, как правило, включать в себя:

- анализ предметной области, постановку цели и формулировку задач исследования, выполненные на основе обзора научной и специальной литературы, а также обобщения опыта специалистов-практиков;
- теоретическую и/или экспериментальную части, включающие описание методов, методик и средств исследований, процесса получения результатов, а также основного содержания выполненной автором работы;
- анализ полученных результатов, выводы и рекомендации к использованию в профессиональной деятельности;
- список использованных источников;
- возможные приложения.

Работа должна сочетать теоретическое освещение вопросов темы с анализом практики, показывать общую культуру обучающегося.

ВКР не является собственной интерпретацией проблемы, напоминающей школьное сочинение на свободную тему по литературе или публицистическую статью, так как выпускная квалификационная работа всегда основывается либо на научной проблеме, либо на учебной и опирается на источники и научную литературу.

Выпускная квалификационная работа должна быть написана хорошим научным языком, с соблюдением общих норм литературного

языка, правил грамматики и с учетом особенностей научной речи: точности и однозначности, терминологии и стиля.

Выполнение ВКР и ее защита на ГЭК служит проверкой подготовки выпускника к самостоятельной практической деятельности по избранной специальности, его способности самостоятельно анализировать нормативные документы и разрабатывать необходимые предложения по повышению действующего законодательства.

Выпускная квалификационная работа без ссылок на источники заимствованного материала к защите не допускается.

Объем бакалаврской работы – не менее 40 страниц печатного текста без учета приложений, объем магистерской диссертации – не менее 60 страниц печатного текста без учета приложений

Оформление работы должно соответствовать требованиям, изложенным в соответствующих разделах настоящих методических указаний.

2 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

ВКР могут быть **теоретическими**, выполненными на основе анализа и обобщения данных литературы по проблеме исследования, и **экспериментальными**, основанными на постановке и проведении эксперимента в области физической культуры и спорта. **Структура ВКР** будет зависеть от ее **вида**.

Теоретическая ВКР имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение (обязательные структурные элементы введения – актуальность темы, объект исследования, предмет исследования, цель исследования, задачи исследования, методы исследования);
- текст работы, структурированный по главам (параграфам, разделам);
- выводы;
- список использованных источников;
- приложения (при необходимости).

Экспериментальная ВКР имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение (обязательные структурные элементы введения – актуальность темы, объект исследования, предмет исследования, цель исследования), возможна гипотеза исследования;
- текст работы, структурированный по главам (параграфам, разделам), где **1 глава** – теоретический анализ проблемы исследования, **2 глава** – задачи, методы и организация исследования (обязательная), **3 и последующие главы** – описание экспериментального исследования и его результаты. Первая, третья и последующие главы **имеют собственное название** и не могут иметь обобщенные названия, такие как «Анализ источников литературы по проблеме исследования...», «Результаты исследования...»; «Обсуждение результатов исследования...» и т.д.;
- выводы;
- список использованных источников;
- приложения (при необходимости).

Титульный лист (приложения 1, 2) работы должен содержать полное наименование вуза; название подразделения (факультет, кафедра), в котором выполнена работа; название темы; фамилию, имя, отчество автора; фамилию, инициалы руководителя; наименование места и год выполнения.

Оглавление представляет собой составленный в последовательном порядке список всех заголовков разделов работы с указанием страниц, на которых соответствующий раздел начинается (приложение 3).

Перечень условных обозначений. Малораспространенные сокращения, условные обозначения, символы, единицы и специфические термины должны быть представлены в виде отдельного перечня. Перечень должен располагаться столбцом, в котором слева в алфавитном порядке приводятся элементы перечня, справа – их детальная расшифровка.

Введение. Рекомендуемый объем – не более 3 страниц, структура зависит от вида ВКР (теоретическая или экспериментальная). Обязательные структурные элементы введения – актуальность темы, объект исследования, предмет исследования, цель исследования, возможна гипотеза исследования (приложение 5).

Основная часть. Основная часть ВКР должна быть представлена главами или разделами, которые могут быть разбиты на параграфы.

Все части ВКР должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи. Каждая глава, раздел должны иметь определенное целевое назначение и являться базой для последующего изложения.

Выводы. Содержат в сжатой форме как теоретические выводы, так и практические предложения, к которым пришел студент в результате выполнения ВКР. Они должны быть краткими, конкретными, вытекать из существа работы и отвечать на поставленные задачи исследования. Выводы нумеруются следующим образом: 1, 2, 3, ... и т.д. Объем выводов – до трех страниц.

Список использованных источников. Список должен содержать перечень источников информации, используемых при выполнении выпускной работы, и их библиографическое описание. Оформление библиографических ссылок и списка литературы осуществляется в соответствии со стандартом ГОСТ Р 7.05–2008 «Библиографическая ссылка» (приложение 4). Интернет-источники не выносятся в конец списка, а вставляются по алфавиту.

В магистерских диссертациях в список использованных источников должны быть включены собственные публикации по теме исследования.

В выпускной квалификационной работе необходимо использовать не менее 30 источников.

Приложения. Приложения должны включать вспомогательный или дополнительный материал, который загромождает текст основной части работы, но необходим для полноты ее восприятия и оценки практической значимости (копии документов, таблицы вспомогательных и цифровых данных, иллюстрации и т.д.).

3 ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ТЕКСТА

Работа должна быть напечатана на одной стороне листа белой бумаги форматом А4. Рекомендуемый шрифт – Times New Roman, размер – 14, межстрочный интервал – 1,5. Не допускается применение «разряженного» шрифта.

Листы ВКР оформляются без рамок;

- цвет шрифта – черный;
- верхнее поле – 20 мм;
- нижнее поле – 20 мм;
- расстояние от левого края страницы до границы текста – 30 мм;
- расстояние от правой границы текста до края страницы – 10 мм;
- нумерация страниц – на середине нижнего поля страницы, арабские цифры.

Нумерация страниц сквозная по всему тексту в нарастающем порядке, титульный лист не нумеруется.

4 ОФОРМЛЕНИЕ СТРУКТУРНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Заголовки. Текст документа разделяют на разделы (главы) и подразделы (параграфы). Каждый раздел текстового документа **начинается с нового листа (страницы).**

Заголовки структурных элементов (главы) работы располагают в **середине строки** без точки в конце и печатают прописными заглавными буквами без подчеркивания. Шрифт заголовка выделяют **жирным**.

Переносы слов в заголовках не допускаются. Если заголовок состоит из нескольких предложений, то их разделяют точкой.

Заголовки «**ОГЛАВЛЕНИЕ**», «**ВВЕДЕНИЕ**» «**ВЫВОДЫ**», «**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**», заголовки разделов (глав) пишутся прописными **буквами по центру**. После номера главы ставится точка, затем пишется название главы (приложение 6).

Подразделы должны иметь нумерацию в пределах каждого раздела. Номер подраздела состоит из номеров раздела и подраздела, разделенных точкой. В конце номера подраздела точка не ставится (например, 1.1; 2.2 и т.д.).

Разделы, как и подразделы, могут состоять из одного или нескольких пунктов. Разделы, подразделы должны иметь заголовки.

Допускается наличие в разделе всего одного подраздела, а в подразделе – одного пункта. В этом случае подраздел и пункт все равно нумеруются.

Заголовки подразделов (параграфы) и пунктов пишутся первая с прописной буквы, остальные – строчные. **Подразделы (параграфы) входят в структуру раздела и поэтому их не надо начинать с новой страницы.**

Заголовки подразделов следует печатать с абзацного отступа с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая.

Отступ между главой и параграфам равен одному интервалу, между параграфами внутри главы – двум интервалам. Отступа между названием параграфа и текстом нет (приложение 6).

Текст. При оформлении ссылок в выпускной квалификационной работе необходимо руководствоваться ГОСТ Р7.05–2008 «Библиографическая ссылка».

После ссылки на исследования того или иного автора или после изложения чужих мыслей необходимо в скобках указать фамилию автора,

затем его инициалы, и далее, через запятую, год издания упомянутого источника. Например, ... (Терехина Р. Н., 2007).

Если необходимо указать несколько авторов, то они перечисляются в хронологическом порядке и разделяются точкой с запятой. Например, ... (Туманян Г. С., 1985; Тараканов Б. И., 2000).

Отсылки в тексте документа заключают в квадратные скобки. При необходимости отсылки могут содержать определенные идентифицирующие сведения: имя автора, название документа, год издания, обозначение и номер тома, указание страниц.

Например, «по мнению М. А. Чельцова [7], следует согласиться с В. А. Азаровым», где 7 указывает на номер произведения в списке использованных источников.

В тех случаях, когда ссылка требует упоминания сведений об авторе в тексте изложения, необходимо указывать **сначала инициалы** автора, затем его фамилию, год публикации работы дается сразу же после фамилии в скобках. Например, Г. С. Туманян (1984) рекомендует ...

В ссылках после обозначения года выхода работы **буква «г» не ставится.**

Если ссылку приводят на конкретный фрагмент текста документа, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой. **В тексте:** [10, с. 81], [10, с. 106].

Если в ссылке указывается несколько источников, то они ставятся в порядке возрастания через запятую [7, 10, 32]. Точка ставится после скобок.

Оформление перечислений. В работе могут быть приведены перечисления, которые выделяются абзацным отступом. Перед каждой позицией перечисления ставится дефис или строчная буква со скобкой, приводимая в алфавитном порядке. Для дальнейшей детализации перечисления используют арабские цифры, после которых ставят скобку, приводя их со смещением вправо на два знака относительно перечислений, обозначенных буквами, как показано на примере.

Пример:

- а) _____
- б) _____
 - 1) _____
 - 2) _____

Каждый пункт, подпункт и перечисления записываются с абзацного отступа.

Порядок оформление приложений. Приложение – заключительная часть работы, которая имеет дополнительное, обычно справочное значение, но является необходимой для более полного освещения темы. По содержанию приложения могут быть очень разнообразны: копии подлинных документов, выдержки из отчетных материалов, отдельные положения из инструкций и правил и т.д. По форме они могут представлять собой текст, таблицы, графики, карты, фотографии. Приложения размещаются после списка использованных источников.

Каждое приложение должно начинаться с новой страницы с указанием вверху по центру слова «**ПРИЛОЖЕНИЕ**». Обозначение приложений выполняют арабскими цифрами или заглавными буквами: А, Б, В...

Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста, с прописной буквы и отдельной строкой по центру.

Приложения должны иметь общую с основным текстом работы сквозную нумерацию страниц.

Располагать приложения следует в порядке появления в тексте ссылок на них.

Если в одно приложение входит несколько логически связанных структурных элементов (например, ряд таблиц или рисунков), то в пределах данного (т.е. одного) приложения они должны быть пронумерованы (например, «Таблица 1», «Таблица 2» или «Рисунок 1», «Рисунок 2»). В каждом приложении должна быть своя нумерация таблиц и рисунков, начиная с номера 1. При этом каждая таблица должна иметь свой заголовок, а рисунок – свое наименование. Общий заголовок приложения в данном случае может отсутствовать. При оформлении материалов приложений допускается использовать шрифты разной гарнитуры и размера.

Порядок оформления таблиц. Цифровой материал, как правило, оформляют в виде таблиц, что обеспечивает лучшую наглядность и удобство сравнения показателей. Таблицу в зависимости от ее размера обычно помещают под текстом, в котором впервые дана на нее ссылка. Если объем таблицы превышает количество оставшегося места в конце страницы, то ее размещают на следующей странице, а свободное место заполняется текстом, следующим за таблицей. Ширина таблицы должна соответствовать ширине основного текста. При превышении ширины таблицу следует размещать в альбомном формате по тексту или в приложении.

Каждая таблица должна иметь заголовок, точно и кратко отражающий ее содержание. Переносы слов в заголовках таблиц не допускаются. В конце заголовка таблицы точка не ставится.

Если таблица заимствована из книги или статьи другого автора, на нее должна быть оформлена ссылка.

Оформление таблиц осуществляется в соответствии с рисунком 1. Таблицы должны иметь сквозную нумерацию по всему тексту. Перед наименованием вводят слово «Таблица» (с заглавной буквы), затем пробел, после чего указывают номер таблицы, затем тире, пробел и название таблицы с заглавной буквы. После номера таблицы точку не ставят. Знак «№» перед номером таблицы не используется.

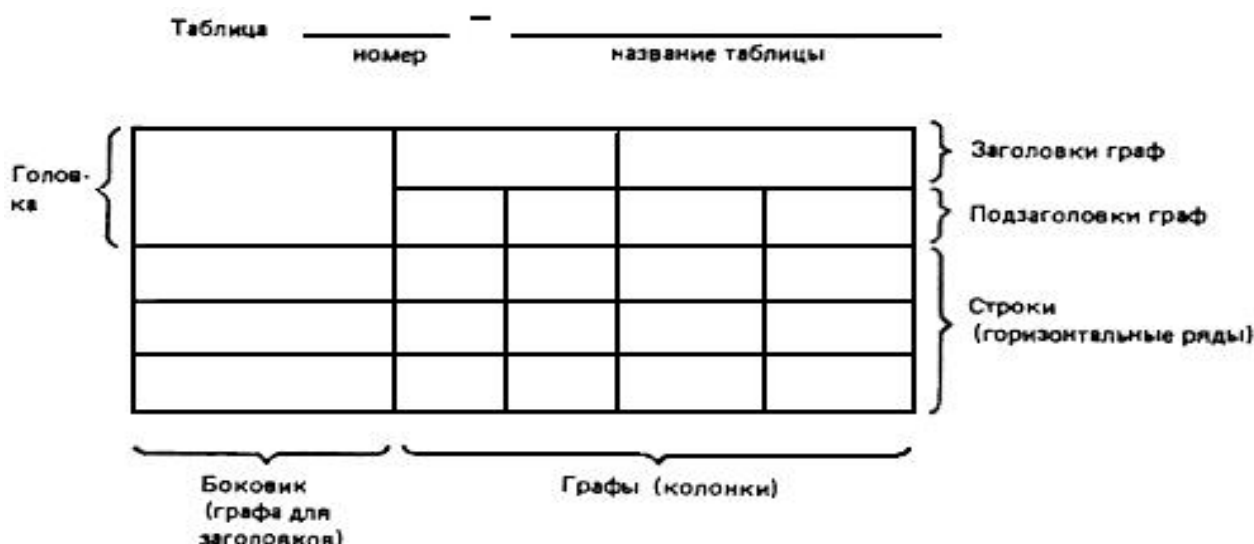


Рисунок 1 – Образец оформления таблицы

Не допускается выделение курсивом или жирным шрифтом заголовка таблицы, заголовков граф и строк таблиц, а также самих табличных данных. Заголовки граф и строк таблицы должны начинаться с прописной буквы, а подзаголовки граф – со строчной буквы, если они составляют одно предложение с заголовком. Подзаголовки, имеющие самостоятельное значение, начинаются с прописной буквы. В конце заголовков и подзаголовков граф и строк точки не ставят.

В таблицах допускается применять меньший размер шрифта, чем в основном тексте, и одинарный междустрочный интервал. Таблица должна иметь внешние границы.

При переносе нельзя отделять заголовок таблицы от самой таблицы, оставлять на странице только «шапку» таблицы без записи хотя бы одной строки табличных данных. Итоговая строка также не должна быть отделена от таблицы. Примечания к таблице даются меньшим (например, 12) шрифтом.

Название таблицы печатается через один полуторный междустрочный интервал после основного текста с абзачного отступа. Печать

основного текста после завершения таблицы начинается через один–два полуторных междустрочных интервал.

Оформление иллюстраций. В качестве иллюстраций в работах могут быть представлены чертежи, схемы, диаграммы, рисунки и т.п. Все иллюстрации обозначают в тексте словом «рисунок».

Иллюстрации могут быть выполнены как в черно-белом, так и в цветном варианте.

Рисунки в зависимости от их размера располагают в тексте непосредственно после того абзаца, в котором данный рисунок был впервые упомянут, или на следующей странице, а при необходимости – в приложении. Рисунок должен располагаться в центре.

Все рисунки должны иметь наименование, которое помещают под иллюстрацией по центру. Перед наименованием вводят слово «Рисунок» (с заглавной буквы), затем пробел, после чего указывают номер рисунка, затем тире, пробел и название рисунка с заглавной буквы.

Рисунки должны иметь сквозную нумерацию по всему тексту. После номера рисунка также должна ставиться точка, затем пробел и наименование рисунка, которое печатают строчными буквами (кроме первой прописной). Точку в конце наименования рисунка не ставят.

Следует отметить, что нумерация рисунков проводится отдельно от нумерации таблиц.

Если иллюстрация заимствована из книги или статьи, то на нее должна быть оформлена ссылка в конце наименования рисунка.

5 ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

В выпускных квалификационных работах присутствуют повторяющиеся ошибки, во избежание которых рекомендуется обратить внимание на следующие моменты:

Ошибка первая. Во введении работы не указаны цель исследования, объект и предмет исследования, в результате чего по внешним характеристикам оно превращается в обычное сообщение. Цель работы должна соответствовать ее теме, а задачи, призванные раскрыть цель, – содержанию глав и параграфов.

Ошибка вторая. Выводы работы не соответствуют поставленным во введении целям и задачам, в результате чего теряется логика исследования.

Ошибка третья. Неправильное оформление списка использованных источников с библиографической точки зрения (что наиболее часто встречается в выпускных работах). Это замечание принципиально, так как научная жизнь имеет собственную культуру, приобщение к которой – одна из задач высшего образования.

Ошибка четвертая. Использование устаревшей литературы в качестве основной. Иногда студенты ссылаются на монографии даже 1940–1950-х гг. Нужно понимать, что в научной литературе, изданной ранее 1990-х гг., существовали совершенно иные подходы.

Ошибка пятая. Студенты оставляют недостаточно времени для написания работы. Хотя вопрос о сроках – индивидуальный, но качественная работа создается в течение недель и месяцев, а не дней или часов.

При написании выпускной квалификационной работы каждый студент может получить индивидуальные консультации, которые проводятся, как правило, раз в неделю.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Образец оформления титульного листа бакалаврской работы

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт
физической культуры и спорта

Кафедра
«Теоретические основы физической культуры
и спорта»

Направление подготовки
Профиль

44.03.01 Педагогическое образование
Физкультурное образование

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА на тему СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ГИРЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ИНСТИТУТОВ

Студент _____ Исачкин Максим Валерьевич
подпись, дата

Руководитель _____ Беляева В. В.
подпись, дата

Нормоконтролер _____ Опарина О. Н.
подпись, дата

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от _____ № _____)

Заведующий кафедрой _____ Тома Ж. В.
подпись

Работа защищена с оценкой _____ (протокол заседания ГЭК от _____ № _____)

Секретарь ГЭК _____ Кочеткова Е. Ф.
подпись

Пенза 2020

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Образец оформления титульного листа магистерской диссертации

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт
физической культуры и спорта

Кафедра
«Теоретические основы физической культу-
ры и спорта»

Направление подготовки
Магистерская программа

44.04.01 Педагогическое образование
Физкультурное образование

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПАРНО-СОПРЯЖЕННЫМ МЕТОДОМ
У ДЕВОЧЕК 9–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКОЙ**

Студент

подпись, дата

Никишина Анастасия Николаевна

Научный руководитель

подпись, дата

Беляева В. В.

Нормоконтролер

подпись, дата

Опарина О. Н.

Рецензент: Главный тренер
ГАУ ПО СШОР по гимнасти-
ке им. Лавровой Н. А.

подпись, дата

Стебенева О. А.

должность, место работы

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от _____ №____)

Заведующий кафедрой

подпись

Тома Ж. В.

Работа защищена с оценкой _____ (протокол заседания ГЭК от _____ № ____)

Секретарь ГЭК

подпись

Кочеткова Е. Ф.

Пенза 2020

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Образец оформления оглавления

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ	5
1.1 Скоростная подготовка пловцов	5
1.2 Анализ средств и методов специальной силовой подготовки квалифицированных пловцов	8
ГЛАВА 2. СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ В ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ	17
2.1 Анализ методик тренировки пловца-спринтера	17
2.2 Современный взгляд на понятия «непосредственная подготовка» и «сужение» в плавании	26
2.2.1 Непосредственная подготовка в плавании перед соревнованиями	26
2.2.2 Значение «сужения» в плавании	30
2.3 Современные средства скоростной подготовки в плавании у спринтера	32
2.3.1 Компоненты соревновательной деятельности в спринте.....	32
2.3.2 Систематизация упражнений в воде на основе различий в энергообеспечении работы	39
2.3.3 Группы упражнений, эффективные при подготовке спринтера	45
ВЫВОДЫ	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	69

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Примеры библиографического описания по ГОСТ Р 7.0.5–2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»

Книга одного автора

Пакшина С. М. Передвижение солей в почве : монография. М. : Наука, 1980. 120 с.

Книга двух авторов

Сидоркина А. Н., Сидоркин В. Г. Биохимические аспекты травматической болезни и ее осложнений / ФГУ НИИТО. Изд. 2-е, перераб. и доп. Н.-Новгород, 2009. 148 с.

Книга трех авторов

Ториков В. Е., Мельникова О. В., Ториков В. В. Выращивание ярового ячменя на крупяные, пивоваренные и кормовые цели на юго-западе центрального региона России : монография. Брянск : Изд-во БГСХА, 2014. 90 с.

Книга четырех и более авторов

Заболевания у коров: диагностика / И. Ф. Ахтямов [и др.]. Казань, 2008. 455 с.

При необходимости, если автор, на которого ссылаются, стоит не первым, можно перечислить за косой чертой всех авторов:

Применение аппарата внешней фиксации при патологии позвоночника / В. И. Шевцов, В. В. Пивень, А. Т. Худяев, Ю. А. Муштаева. М. : Медицина, 2007. 112 с.

Сборники

Котиков М. В., Ториков В. Е., Мельникова О. В. Ранжирование современных сортов картофеля по их полевой устойчивости к фитофторозу // Агроэкологические аспекты устойчивого развития АПК : материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (вып. 1). Брянск. 2005. С. 97–102.

Книга под заглавием (описание учебников, справочников, монографий, сборников и т.п.)

Эстетическая и реконструктивная хирургия нижних конечностей / под ред. А. А. Артемьева. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. 248 с.

Атлас по медицинской микробиологии, вирусологии и иммунологии: учеб. пособие для студентов мед. вузов / под ред. А. С. Быкова, А. А. Воробьева, В. В. Зверева. 2-е изд., доп. и перераб. М. : Мед. информ. агентство, 2008. 272 с.

Правильное питание: справочник. М. : Эксмо, 2008. 704 с.

Кормопроизводство в России : Всероссийский сб. науч. ст. Вып. 3-й. Казань ; СПб., 2007. 268 с.

Описание диссертаций, авторефераты диссертаций:

Белозеров И. В. Религиозная политика Золотой Орды на Руси в XIII–XIV вв. : дис. ... канд. ист. наук : 07.00.02: утв. 15.07.02. М., 2002. 215 с.

Назаров И. Г. Развитие коммуникативной компетентности социальных педагогов села в процессе дополнительного профессионального образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 – Теория и методика проф. образования. М., 2002. 24 с.

Описание отдельного тома многотомного издания под общим заголовком

Пальцев М. А., Аничков М. Н. Патологическая анатомия : в 2 т. М. : Медицина, 2001. Т. 2, ч. 1. 736 с.

Описание отдельного тома многотомного издания под общим заглавием

Внутренние болезни : учебник / под ред. Н. А. Мухина, В. С. Моисеева, А. И. Мартынова. Изд. 2-е, испр. и доп. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. Т. 1. 368 с.

Описание главы из книги, из сборника

Макушин В. Д., Волокитина Е. А. Причины неудач и осложнений при выполнении опорных остеотомий с применением аппарата Илизарова // Лечение врожденного вывиха бедра у взрослых / под ред. В. И. Шевцова, В. Д. Макушина. Курган, 2004. Гл. 8. С. 372–402.

Белоус Н. М. Храня теплую память о прошлом // Великая Отечественная война 1941–1945 гг. в истории моей семьи: сборник статей / под общей редакцией Р. В. Новожеева. Брянск : Изд-во БГАУ, 2015. С. 4–5.

Описание статей из журналов

Один автор:

Просьянников Е. В. Устройство для отделения образцов почвы от растительных остатков // Почвоведение. 1979. № 11. С. 162–164.

Два автора:

Просьянников Е. В., Карпенчук Г. К. Активность ионов кальция в почвах Приднестровья Украины как показатель их хлорозоопасности для яблоневых садов // Почвоведение. 1982. № 9. С. 116–121.

Три автора:

Сазонова Н. В., Лунева С. Н., Стогов М. В. Динамика биохимических показателей сыворотки крови при амбулаторном лечении // Вестн. травматологии и ортопедии им. Н. Н. Приорова. 2008. № 3. С. 52–56.

Четыре и более авторов:

Клинико-физиологические составляющие врожденной косолапости / Ю. И. Клычкова [и др.] // Травматология и ортопедия России. 2008. № 3. С. 35–38.

Оценка кровоснабжения методом ультразвуковой диагностики / В. А. Щуров, С. О. Мурадисинов, И. В. Щуров, С. П. Бойчук // Травматология и ортопедия России. 2008. № 3. С. 39–41.

Описание нормативных документов

Авторское свидетельство:

Способ лечения ложных суставов : а.с. 835421 СССР. № 2764100/28-13 /Иванов И. И. ; заявл. 07.05.79 ; опубл. 07.06.81, Бюл. 21. 2 с.

Патент:

Корректирующее устройство для позвоночного столба : пат. 2128021 Рос. Федерация. № 97101617/14 / Иванов И.И.; заявл. 31.01.97 ; опубл. 27.03.99, Бюл. № 9. 3 с.

ГОСТ:

ГОСТ Р 7.0.5–2008. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления. М. : Стандартинформ, 2008. 38 с.

Описание официальных документов

Федеральный закон:

О лицензировании отдельных видов деятельности : федер. закон [принят Гос. Думой 13. 07.2001] // Собрание законодательств РФ. 2001. № 33 (ч. 1). Ст. 3430. С. 127–143.

Постановление:

О программе государственных гарантий оказания гражданам Российской Федерации бесплатной медицинской помощи на 2009 год : постановление Правительства Рос. Федерации от 31.12.2008 № 10407- ТГ // Заместитель гл. врача. 2009. № 2. С. 98–105.

Приказ:

О внесении изменений в Порядок выдачи медицинскими организациями листков нетрудоспособности, утвержденный приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 1 августа 2007 г. № 514 : приказ М-ва здравоохранения и соц. развития Рос. Федерации от 27.10.2008 № 593н // Заместитель гл. врача. 2009. № 2. С. 131–132.

Инструкция:

Инструкция о санитарно-противоэпидемическом режиме больниц: утв. Минздравом СССР от 23.03.76 № 288 // Справочник старшей (главной) медицинской сестры. Изд. 6-е, Ростов н/Д.: Феникс, 2007. С. 378–387.

Указ:

Вопросы системы и структуры федеральных органов исполнительной власти (извлечения) : указ Президента РФ от 12.05.2008 № 724 // Здравоохранение. 2008. № 7. С. 135–137.

Описание электронных ресурсов

Электронный ресурс локального доступа:

Техника спинальной анестезии [Электронный ресурс] / под ред. Е. М. Шифмана. М. : ИнтелТек, 2005. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Электронный ресурс удаленного доступа:

Иванова А. Е. Проблемы смертности в регионах Центрального федерального округа // Социальные аспекты здоровья населения. 2008. № 2. URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view54/30/> (дата обращения: 15.08.2008).

О развитии малого и среднего предпринимательства в Российской Федерации : федер. закон от 24 июня 2007 г. Ы209-ФЗ (с изм. и доп.). Доступ из справ.-правовой системы «Гарант». Источник: <http://referat.niv.ru/view/referat-other/259/258992.htm>

Травин Андрей. Три поисковика Рунета, не считая Google [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.netoskop.ru/theme/2001/06/21/2662.html>. свободный (дата обращения: 21.08.2002).

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Образец оформления введения

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Стремительный рост спортивных результатов, наблюдающийся в последние годы, особенно в беговых дисциплинах на длинные и сверхдлинные дистанции, требует поиска новых теоретических и методологических подходов к подготовке высококвалифицированных спортсменов, тренирующихся в этих видах легкой атлетики... и т.д.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс легкоатлетов, специализирующихся в беге на длинные дистанции.

Предмет исследования – структура и содержание годичного цикла подготовки высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в беге на длинные дистанции.

Цель исследования – изучить особенности планирования годичного цикла тренировочного процесса у высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в беге на длинные дистанции.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Образец оформления глав и параграфов

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

1.1 Особенности бега на длинные и сверхдлинные дистанции

Бег на длинные дистанции и сверхдлинные дистанции – один из наиболее популярных видов легкоатлетического спорта. Принято считать, что к нему относится бег на дистанции 20 000 м и выше, плюс к сверхдлинным относится марафонская дистанция (42 км 195 м) ... и т.д.

1.2 Основные средства и методы беговой подготовки на длинные дистанции

Высокие спортивные результаты в беге на длинные дистанции тесно связаны с многолетней подготовкой, слагаемой из множества компонентов: средств, методов, форм, принципов, контроля, обуславливающих и составляющих комплексность современной системы подготовки бегунов высокого класса ... и т.д.

Учебное издание

**Беляева Вера Владимировна,
Опарина Ольга Николаевна**

**Оформление выпускных
квалификационных работ
бакалавра и магистра**

Редактор *Е. В. Шмелева*
Технический редактор *Н. В. Иванова*
Компьютерная верстка *Н. В. Ивановой*

Подписано в печать
Формат 60×84¹/₁₆. Усл. печ. л. 1,63.
Тираж . Заказ № .

Издательство ПГУ
440026, Пенза, Красная, 40.
Тел./факс: (8412) 56-47-33; e-mail: iic@pnzgu.ru

Вниманию авторов!

Издательство ПГУ выпускает учебную, научную и художественную литературу, презентационную и акцидентную продукцию, а также полноцветные юбилейные и мемориальные издания в соответствии с ГОСТ 7.60–2003.

Издательство ПГУ принимает к изданию рукописи, подготовленные с использованием текстового редактора Microsoft Word for Windows версий **2003 и выше**. Формат – А4, основной шрифт – Times New Roman, 14–16 pt через одинарный интервал (минимальный размер шрифта в таблицах и сносках – 12,5 pt). Тип файла в электронном виде – doc, docx.

Работа должна содержать индекс УДК, аннотацию.

Аннотация (ГОСТ 7.86–2003, ГОСТ 7.9–1995) включает характеристику основной темы, проблемы объекта, цели работы и ее результаты. В аннотации указывают, что нового несет в себе данный документ в сравнении с другими, родственными по тематике и целевому назначению. Аннотация может включать сведения о достоинствах произведения. Текст аннотации начинают фразой, в которой сформулирована главная тема документа. Заканчивается аннотация читательским адресом.

Рисунки и таблицы должны быть размещены в тексте после ссылки на них (растровые рисунки предоставляются в виде отдельных файлов в формате jpg, BMP с разрешением 300 dpi, векторные рисунки в формате Corel Draw с минимальной толщиной линии 0,75 pt. Рисунки должны быть доступны для правки!). Рисунки должны сопровождаться подрисовочными подписями, на все рисунки и таблицы в тексте должны быть ссылки.

Формулы в тексте выполняются только в редакторе формул **MathType версия 5.0** и выше. Символы греческого и русского алфавита должны быть набраны прямо, нежирно; латинского – курсивом, нежирно; обозначения векторов и матриц – прямо, жирно; цифры – прямо, нежирно. Наименования химических элементов набираются прямо, нежирно. Эти же требования необходимо соблюдать и в рисунках.

В списке литературы **нумерация источников** должна соответствовать очередности ссылок на них в тексте ([1], [2], ...). Номер источника указывается в квадратных скобках. Требования к оформлению списка литературы на русские и иностранные источники (ГОСТ 7.1–2003): для книг – фамилия и инициалы автора, название, город, издательство, год издания, том, количество страниц; для журнальных статей, сборников трудов – фамилия и инициалы автора, название статьи, полное название журнала или сборника, серия, год, том, номер, страницы; для материалов конференций – фамилия и инициалы автора, название статьи, название конференции, город, издательство, год, страницы.

К материалам **должна** прилагаться следующая информация: фамилия, имя, отчество, контактные телефоны.

Контакты Издательства ПГУ: (8412) 56-47-33, 36-84-91. E-mail: iic@pnzgu.ru

