

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Центр «Высшая школа тренеров»

**ОФОРМЛЕНИЕ И ЗАЩИТА
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ЦЕНТРА
«ВЫСШАЯ ШКОЛА ТРЕНЕРОВ»**

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Минск
БГУФК
2021

УДК 378.2:796.011.2/3(072)

ББК 74.58:75.19.73

О-91

С о с т а в и т е л и:

директор центра «Высшая школа тренеров» БГУФК *А. С. Краевич*;
заместитель директора центра «Высшая школа тренеров» БГУФК
Н. Л. Саламатова

Р е ц е н з е н т ы:

кандидат педагогических наук, доцент *П. М. Прилуцкий*;
кандидат педагогических наук, доцент *Т. А. Морозевич-Шилюк*

Оформление и защита выпускной квалификационной работы для
О-91 слушателей центра «Высшая школа тренеров»: метод. рекомендации /
сост.: А. С. Краевич, Н. Л. Саламатова; Белорус. гос. ун-т физ. куль-
туры. – Минск: БГУФК, 2021. – 29 с.
ISBN 978-985-569-514-2.

В методических рекомендациях изложены правила подготовки, оформления и защиты выпускной квалификационной работы для слушателей центра «Высшая школа тренеров». Определены требования к графическому оформлению перспективного плана подготовки на макроцикл (1 год).

Предназначено для слушателей центра «Высшая школа тренеров».

УДК 378.2:796.011.2/3(072)

ББК 74.58:75.19.73

ISBN 978-985-569-514-2

© Краевич А. С., Саламатова Н. Л., составление, 2021

© Оформление. Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
физической культуры», 2021

ВВЕДЕНИЕ

Современный тренер должен уметь самостоятельно использовать научные методы познания, хорошо ориентироваться в инновационных методиках тренировочного процесса и применять их на практике, синтезировать теоретические знания и практический опыт в своей работе.

Проблема тренировки в широком ее понимании сегодня рассматривается на стыке знаний в области физиологии, педагогики, психологии, спортивной медицины, фармакологии, биомеханики, эргономики и информационных технологий. Занятые в этой сфере специалисты изучают тренировочный процесс с позиции закономерностей, свойственных перечисленным отраслям наук. При этом особая роль отводится вопросам, связанным с планированием и построением тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки спортсменов.

Годовой план подготовки не является догмой. При его разработке и реализации тренер должен творчески решать поставленные задачи и добиваться их реализации. План тренировки должен быть строго индивидуальным для каждого спортсмена, либо для конкретной команды. Однако при планировании необходимо исходить из уже достигнутых и апробированных практикой и наукой закономерностей, положений, правил и принципов. Основой выпускной работы является составление годового плана подготовки для спортсмена (группы спортсменов или команды).

Выполнение выпускной квалификационной работы по составлению перспективного плана подготовки спортсмена в избранном виде спорта позволяет углубить знания слушателей в сфере теории и практики управления тренировочным процессом.

Перспективный годичный план подготовки спортсмена является результатом освоения учебной программы повышения профессиональной квалификации «Система подготовки спортсменов высшей квалификации в избранном виде спорта» слушателями в центре «Высшая школа тренеров».

I. СТРУКТУРА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Выпускная работа слушателей центра «Высшая школа тренеров» должна:

– быть актуальной, иметь практическое значение для решения конкретных проблем спортивной подготовки на этапах многолетнего тренировочного процесса квалифицированных спортсменов;

– основываться на новейших теоретических разработках исследуемого вопроса, что предполагает изучение нормативных правовых актов, научных, учебно-методических и иных материалов (далее – источники) и выработку на этой основе собственной позиции;

– содержать конкретные предложения в решении вопросов перспективного планирования тренировочного процесса спортсмена в избранном виде спорта.

Структура выпускной работы:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения.

Выпускная работа должна отвечать следующим требованиям:

– на титульном листе указываются наименование учреждения (его подразделения), в котором выполнена выпускная работа, фамилия, имя, отчество автора, тема выпускной работы, фамилия, имя, отчество руководителя по подготовке выпускной работы с указанием его ученой степени, звания, названия города – местонахождения учреждения, год (*приложение 2*);

– оглавление включает названия структурных элементов с указанием точных названий глав (разделов) и номеров соответствующих им страниц;

– если в выпускной работе используется специфическая терминология, а также употребляются малораспространенные сокращения, обозначения и т. п., то они могут быть представлены в виде отдельного перечня условных обозначений и сокращений, помещаемого перед введением.

Перечень условных обозначений и сокращений должен располагаться столбцом, в котором слева (в алфавитном порядке) приводят условное обозначение или сокращение, а справа – их детальную расшифровку (*приложение 3*).

Введение содержит краткую характеристику выпускной работы с точки зрения содержания, темы, достижения поставленной цели и основных результатов. Во вступительной части работы приводится обоснование выбора темы,

ее актуальность, степень научной разработанности, цель и задачи исследования, подходы и методы анализа; объем – до 2–3 страниц.

Теоретико-методическая глава является основной частью работы, в которой раскрывается состояние исследуемой проблемы, ее место в современной системе спортивной тренировки, содержатся предложения и практические рекомендации по решению поставленных задач. В данной главе должны последовательно раскрываться следующие вопросы:

1. Возрастные особенности организма спортсмена на определенном этапе спортивной подготовки. Характеристика антропометрических и функциональных показателей организма, сенситивных периодов развития двигательных способностей на представленном этапе подготовки спортсмена в избранном виде спорта.

2. Методика направленного совершенствования двигательных способностей. Содержание общей и специальной физической подготовки спортсмена. Характеристика применяемых средств и методов совершенствования технико-тактических действий в избранном виде спорта на планируемом этапе.

3. Особенности и анализ существующих методик контроля различных видов подготовленности (физической, тактической, технической, функциональной и др.) спортсмена в годичном тренировочном цикле. Обоснование избранных тестов, анализ полученных результатов тестирования.

4. Внетренировочные средства и методы восстановления и повышения работоспособности спортсмена.

Практическая глава должна быть представлена перспективным планом подготовки спортсмена в избранном виде спорта (*приложение 8*). При его составлении необходимо определить содержание и последовательность действий планирования годичного тренировочного макроцикла, проанализировать последовательность действий при планировании годичной тренировочной программы в избранном виде спорта (*приложение 4, таблица 1*), определить направленность и параметры тренировочных нагрузок на всех этапах подготовительного, соревновательного и переходных периодов (*приложение 5, таблица 2*). Цель, уровень нагрузки и особенности различных типов микроциклов следует описать в соответствии с основными характеристиками основных типов мезоцикловых блоков (*приложения 6, 7, таблицы 3, 4*).

Дробление материала выпускной работы в главах на разделы, подразделы, а также их последовательность должны быть логически оправданными. Каждую главу следует завершать краткими выводами, которые подводят итоги изучения конкретного вопроса или проблемы исследования.

Заключение содержит основные результаты работы и выводы.

Список использованных источников включает перечень источников информации, на которые в тексте работы приводятся ссылки (*приложение 1*).

Приложения оформляются в произвольной форме.

На защите выпускной работы слушатель центра «Высшая школа тренеров» должен отразить:

- актуальность темы;
- теоретические и методологические положения, на которых базируется выпускная работа;
- перечень положений выпускной работы, которые являются предметом защиты;
- результаты проведенного анализа научно-методической литературы по изучаемой проблеме;
- конкретные рекомендации по решению поставленной в выпускной работе проблемы с обоснованием возможности ее реализации в перспективном плане подготовки спортсмена в избранном виде спорта.

Время доклада (выступления) слушателя составляет до 10 минут.

Результаты защиты выпускной работы оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено» и фиксируются в зачетно-экзаменационной ведомости.

II. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Выпускная работа должна быть выполнена печатным способом, текст размещается на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210×297 мм).

Набор текста производится с использованием текстового редактора шрифтом Times New Roman, размером 14 пунктов с использованием одинарного межстрочного интервала с выравниванием текста по ширине листа. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определениях, терминах, важных особенностях, применяя шрифты разной гарнитуры, выделение с помощью рамок, подчеркивания и пр.

Устанавливаются следующие размеры полей: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее и нижнее – 20 мм.

Объем выпускной работы, как правило, должен быть не менее 15 страниц (без приложений).

Заголовки структурных частей печатают прописными буквами в середине строк. Так же печатают заголовки глав. Заголовки разделов печатают строчными буквами (кроме первой прописной), располагая их в середине строк. Заголовки подразделов печатают строчными буквами (кроме первой прописной) с абзаца. Точку в конце заголовка не ставят.

Пример:

ГЛАВА 1. МЕТОДИКА НАПРАВЛЕННОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СТРУКТУРЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

1.1. Содержание общей физической подготовки спортсмена в подготовительном периоде тренировочного процесса

Каждую структурную часть выпускной работы следует начинать с нового листа.

Нумерация страниц, глав, разделов, подразделов, рисунков, таблиц, приложений дается арабскими цифрами без знака №.

Первой страницей выпускной работы является титульный лист, который включают в общую нумерацию страниц. На титульном листе номер страницы не ставят, на последующих листах номер проставляют на нижнем поле в центре нижней части листа без точки в конце (*приложение 2*).

Разделы нумеруют в пределах каждой главы. Номер раздела состоит из номера главы и порядкового номера раздела, разделенных точкой, например: «2.3» (третий раздел второй главы). Затем идет текст заголовка раздела.

Подразделы нумеруют в пределах каждого раздела. Номер подраздела состоит из порядковых номеров главы, раздела, подраздела, разделенных точками, например: «1.3.2» (второй подраздел третьего раздела первой главы). Затем располагают текст заголовка подраздела.

Таблицы следует располагать непосредственно на странице с текстом после абзаца, в котором они упоминаются впервые, или отдельно на следующей странице. Иллюстрации и таблицы, которые расположены на отдельных листах выпускной работы, включают в общую нумерацию страниц (*приложения 4–7*).

Таблицы нумеруют последовательно (за исключением таблиц, приведенных в приложении) в пределах главы. В левом верхнем углу над соответствующим заголовком таблицы помещают надпись «Таблица» с указанием ее номера. Номер таблицы должен состоять из номера главы и порядкового номера таблицы, разделенных точкой, например: «Таблица 1.2» (вторая таблица первой главы).

Если в выпускной работе одна таблица, ее не нумеруют и слово «Таблица» не пишут.

Каждая таблица должна иметь заголовок, который располагают над таблицей и печатают без абзацного отступа. Заголовок и слово «Таблица» начинают с прописной буквы. Заголовок не подчеркивают.

Таблицу размещают после первого упоминания о ней в тексте таким образом, чтобы ее можно было читать без поворота выпускной работы или с поворотом по часовой стрелке.

Таблицу с большим количеством строк допускается переносить на другой лист. При переносе части таблицы на другой лист (страницу) слово «Таблица» и ее номер указывают один раз слева над первой частью таблицы, над другими частями слева пишут слова «Продолжение таблицы».

Иллюстрации обозначают словом «Рисунок» и нумеруют последовательно в пределах главы. Номер иллюстрации должен состоять из номера главы и порядкового номера иллюстрации, разделенных точкой. Например: Рисунок 1.2 (второй рисунок первой главы). Номер иллюстрации, ее название и поясняющие подписи помещают последовательно под иллюстрацией. Если в выпускной работе приведена одна иллюстрация, то ее не нумеруют и слово «Рисунок» не пишут.

Иллюстрации должны иметь наименование, которое дается после номера рисунка. При необходимости иллюстрации снабжают поясняющими подписями (подрисуночный текст).

Пример:

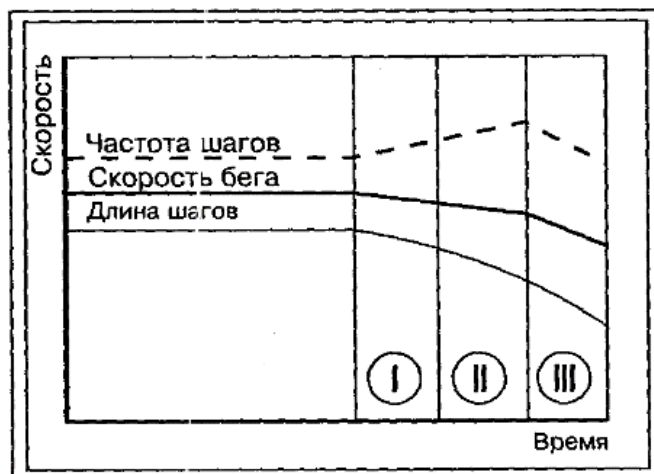


Рисунок 1.2 – Фазы утомления

При написании выпускной работы необходимо давать ссылки на источники, материалы или отдельные результаты, которые в ней приводятся. В том месте выпускной работы, где дается ссылка, необходимо указать номера источников в списке литературы, например: [15, 20] (здесь 15, 20 – номера источников в списке литературы).

Список использованных источников включает перечень литературных и других материалов, расположенных в алфавитном порядке, на которые в выпускной работе приводятся ссылки. Оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическое описание документа» (*приложение 1*).

Приложения оформляют как продолжение выпускной работы на последующих ее страницах, располагая их в порядке появления ссылок в тексте. Каждое приложение следует начинать с нового листа (страницы) с указанием в правом верхнем углу слова «ПРИЛОЖЕНИЕ», напечатанного прописными буквами. Приложение должно иметь содержательный заголовок.

Если в выпускной работе более одного приложения, их нумеруют последовательно, например, ПРИЛОЖЕНИЕ 1, ПРИЛОЖЕНИЕ 2 и т. д.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ ДОКУМЕНТА

Характеристика источника	Пример оформления
Один, два или три автора	Якуш, Е. М. Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании : пособие / Е. М. Якуш. – 6-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019. – 30 с.
	Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта : [монография] / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2008. – 302 с.
	Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. – Минск : Высшая школа, 1982. – 120 с.
	Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, И. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
	Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учеб. для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – М. : Юрайт, 2019. – 459 с.
	Мяснікоў, А. Ф. Сто асоб беларускага спорту : нарысы / А. Ф. Мяснікоў. – Мінск : Літаратура і мастацтва, 2009. – 424 с.
	Rips, L. J. Lines of thought: central concepts in cognitive psychology / L. J. Rips. – New York ; Oxford : Oxford Univ. Press, 2011. – 441 p.
Четыре и более авторов	Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин [и др.] ; под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 387 с.
	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования / Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2017. – 287 с.
	Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований / Д. Тышлер [и др.]. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 124 с.
	Elternbasierte Sprachförderung im Vorschulalter / F. Petermann [et al.]. – Göttingen [etc.] : Hogrefe, 2009. – 150 s.
	Language, society and power: an introduction / L. Thomas [et al.] ; ed.: I. Singh, J. S. Peccei. – 2nd ed. – London : Routledge, 2004. – 239 p.
Коллективный автор	Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

Характеристика источника	Пример оформления
	<p>Теория и методика физической культуры : словарь-справочник / сост. А. Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : РИВШ, 2006. – 178 с.</p> <p>Наследие Олимпийских игр / под общ. ред. З. М. Кузнецовой. – 3-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2019. – 407 с.</p> <p>Энциклопедический словарь юного спортсмена : для сред. и ст. шк. возраста / авт.-сост.: И. Ю. Сосновский, А. М. Чайковский ; редкол.: М. И. Кондаков (гл. ред.) [и др.] – М. : Педагогика, 1979. – 478 с.</p>
Многотомное издание	<p>Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту : в 3 т. / гл. ред. Г. И. Кукушкин. – М. : Физкультура и спорт, 1961–1963. – 3 т.</p> <p>Беларуская энцыклапедыя : у 18 т. / Беларус. энцыкл. ; рэдкал.: Г. П. Пашкоў [і інш.]. – Мінск : БелЭн, 1996–2004. – 18 т.</p> <p>Encyclopedia of social work : in 4 vol. / ed.: L. E. Davis, T. Mizrahi. – Oxford : Oxdord Univ. Press, 2011. – 4 vol.</p>
Отдельный том в многотомном издании	<p>Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту : в 3 т. / гл. ред. Г. И. Кукушкин. – М. : Физкультура и спорт, 1961–1963. – Т. 1: Абсолютный рекорд – Клинч. – 1961. – 368 с.</p> <p>Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры : в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 1976. – 302 с.</p> <p>Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры : в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 2 : Специальные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания. – 256 с.</p> <p>Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / Т. Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.</p> <p>Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / Т. Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.</p>

Характеристика источника	Пример оформления
	<p>Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.</p> <p>Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.</p> <p>Физическая культура и здоровье учащихся : пособие для учителей физ. культуры : в 3 ч. / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : МЕТ, 2011. – Ч. 1 : Основы знаний. – 341 с.</p> <p>Encyclopedia of social work : in 4 vol. / ed.: L. E. Davis, T. Mizrahi. – Oxford : Oxford Univ. Press, 2011. – Vol. 4 : S–Y, biographies, index. – 564 p.</p>
Сборник статей, трудов	<p>Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры : сб. науч. тр. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – Вып. 22. – 285 с.</p> <p>Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : науч. тр. XXIX Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов, молодых ученых, 20–21 апр. 2018 г. / М-во спорта Рос. Федерации. Рос. гос. эконом. ун-т (РИНХ) ; редкол.: Е. А. Денисова, Э. В. Мануйленко, А. Н. Касьяненко. – Ростов н/Д : РГЭУ (РИНХ), 2018. – 344 с.</p> <p>Физическое воспитание и современные технологии формирования физической культуры личности студента : сб. науч. ст. : [к 65-летию каф. физ. воспитания и спорта] / Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы ; редкол.: С. К. Городилин, А. И. Шлаков ; под науч. ред. В. А. Максимовича. – Гродно : ГрГУ, 2013. – 375 с.</p> <p>Совершенствование специальной выносливости спортсмена : труды / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры ; под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М. : [ВНИИФК], 1974. – 72 с.</p> <p>Вопросы теории и методики физического воспитания : [сборник] / Науч.-метод. совет Ком по физ. культуре и спорту при Совете Министров Казах. ССР ; [редкол.: А. Г. Зима, С. А. Локтионов, А. Д. Тулупов]. – Алма-Ата : [б. и.], 1971. – 273 с.</p>
Материалы конференций	<p>Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Международ. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 1. – 527 с.</p>

Характеристика источника	Пример оформления
	<p>Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. материалов VI Междунар. науч.-техн. конф., посвящ. 100-летию БНТУ и 10-летию СТФ, Минск, 22–23 окт. 2020 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. нац. техн. ун-т, спортив.-техн. фак. ; редкол.: И. В. Бельский [и др.]. – Минск : БНТУ, 2020. – 165 с.</p> <p>Материалы научной конференции профессорско-преподавательского и научного состава РГУФКСМиТ (Москва, 29 февраля – 2 марта 2012 года) / М-во спорта Рос. Федерации, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М. : РГУФКСМиТ, 2012. – 207 с.</p> <p>Материалы пленарного заседания Международной научной конференции «Олимпизм и спортивная наука», посвященной 10-летию НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь, 27 января 2006 г. / Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь, М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; [редкол. А. И. Бондарь и др.]. – Минск : [б. и.], 2006. – 47 с.</p>
Учебники, учебно-методические материалы	<p>Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.</p> <p>Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.</p> <p>Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.</p> <p>Кряж, В. Н. Введение в гуманизацию физического воспитания : метод. пособие : в 3 ч. / В. Н. Кряж. – Минск : Четыре четверти, 1996. – Ч. 3 : Гуманистическая концепция и практика физического воспитания (вводная характеристика). – 87 с.</p> <p>Плавание : учеб. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : ИНФРА-М, 2017. – 288 с.</p> <p>Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры и спорта / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – М. : SPORT : Человек, 2017. – 432 с.</p> <p>Шукан, В. И. Контроль технической подготовленности квалифицированных футболистов на основе показателей соревновательной деятельности : метод. рекомендации / В. И. Шукан. – Минск : [б. и.], 2003. – 23 с.</p>

Характеристика источника	Пример оформления
Автореферат диссертации	Мацюсь, Н. Ю. Начальный отбор в гимнастических видах спорта на основе диагностики обучаемости сложнокоординационным двигательным действиям : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Ю. Мацюсь ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2020. – 30 с.
	Варданят, Г. Игровой метод развития творческого мышления при подготовке специалистов в институтах физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. Варданят ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1998. – 24 с.
Диссертация	Мацюсь, Н. Ю. Начальный отбор в гимнастических видах спорта на основе диагностики обучаемости сложнокоординационным двигательным действиям : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Ю. Мацюсь. – Минск, 2020. – 234 л.
	Сотский, Н. Б. Теоретические и экспериментальные основы разработки фрикционных тренажеров со многими степенями свободы для сферы физической культуры : дис. ... д-ра пед. наук : 05.11.19 / Н. Б. Сотский. – Минск, 2019. – 341 л.
Электронные ресурсы удаленного доступа	Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021. – Режим доступа: http://www.pravo.by . – Дата доступа: 01.02.2021.
	Proceedings of a mini-symposium on biological nomenclature in the 21 st centry [Electronic resource] / ed. J. L. Reveal. – College Park M.D., 1996. – Mode of access : http://www.inform.ind.edu/PBIO/brum.html . – Date of access : 14.09.2005.
Составная часть книги	Стасюк, А. К. Подготовительная часть занятий / А. К. Стасюк, М. П. Кривоносов // Методика обучения легкоатлетическим упражнениям / под общ. ред. М. П. Кривоносова, Т. П. Юшкевича. – Минск, 1986. – С. 9–57.
	Фурманов, А. Г. Психофизическое и социальное развитие учащихся / А. Г. Фурманов // Физическая культура и здоровье учащихся : пособие для учителей физ. культуры : в 3 ч. / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск, 2004. – Ч. 1 : Основы знаний, гл. 4. – С. 61–79.
Глава из книги	Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях / Н. В. Чертов, В. Ф. Костычаков // Теория и методика плавания : учеб. / Н. В. Чертов, В. Ф. Костычаков. – Ростов н/Д, 2011. – Гл. 6., ч. 6.3. – С. 313–315.
	Платонов, В. Н. Скоростные способности и методика их развития / В. Н. Платонов // Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте : [учеб.] / В. Н. Платонов. – Киев, 1997. – Гл. 16. – С. 247–256.

Характеристика источника	Пример оформления
Статьи из сборников, тезисов докладов и материалов конференций	<p>Морозевич-Шилюк, Т. А. Проблемы подготовки акробатов высокого класса: вопросы научно-методического обеспечения / Т. А. Морозевич-Шилюк // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств-участников Содружества Независимых Государств : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 23–24 мая 2012 г.) : в 4 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Ч. 2. – С. 113–115.</p> <p>Князь, В. А. Оптическая система захвата движения для анализа и визуализации трехмерных процессов / В. А. Князь // Юбилейная 25-я международная конференция «Graphicon 2015» АНО научного общества «Графикон» Института физико-технической информатики, Протвино, 22–25 сент. 2015 г. : тр. конф. / Гос. науч.-исслед. ин-т авиац. систем. – М., 2015. – С. 232–236.</p> <p>Слышко, А. В. Анализ подходов к обучению детей плаванию / А. В. Слышко. Я. В. Китова // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2020. – Ч. 1. – С. 440–444.</p> <p>Тихон, И. Г. Особенности программирования тренировочного процесса высококвалифицированных метателей молота / И. Г. Тихон, В. В. Руденик // Физическое воспитание и современные технологии формирования физической культуры личности студента : сб. науч. ст. : [к 65-летию каф. физ. воспитания и спорта] / Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы ; редкол.: С. К. Городилин, А. И. Шлаков ; под науч. ред. В. А. Максимовича. – Гродно, 2013. – С. 343–347.</p>
Статья из продолжающегося издания	<p>Кобринский, М. Е. К вопросу о функциональной подготовке в спорте / М. Е. Кобринский, А. Г. Нарский // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры : сб. науч. тр. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2020. – Вып. 23. – С. 81–89.</p> <p>Ильич, С. Н. Проблемы правового регулирования договорных отношений в спорте / С. Н. Ильич // Спортивное право в Республике Беларусь : сб. ст. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.]. – Минск, 2016. – Вып. 6. – С. 265–270.</p>
Статья из журнала	<p>Воробьева, С. М. Влияние темперамента на результат в пулевой стрельбе / С. М. Воробьева, В. В. Донских // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4. – С. 76–80.</p> <p>Talent Identification and Development Programmes in Sport / R. Vaeyens [et al.] // Sports Medicine. – 2008. – № 38. – P. 703–714.</p>

Характеристика источника	Пример оформления
	<p>Baum, K. Efficiency of vibration exercise for glycemic control in type 2 diabetes patients / K. Baum, T. Votteler, J. Schiab // International journal of medical sciences. – 2007. – № 3. – P. 159–163.</p> <p>Effect of whole body vibration in Parkinson's disease: a controlled study / P. Arias [et al.] // Movement Disorders. – 2009. – № 6. – P. 891–898.</p>
Статья в справочном издании	<p>Кулінковіч, Я. К. Фізичная культура / Я. К. Кулінковіч // Беларуская энцыклапедыя : у 18 т. / Беларус. энцыкл. ; рэдкал.: Г. П. Пашкоў [і інш.]. – Мінск, 2003. – Т. 16 : Трыпалі – Хвіліна. – С. 378.</p> <p>Кулинкович, Е. К. Физическое воспитание / Е. К. Кулинкович // Республика Беларусь : энциклопедия : [в 7 т.] / редкол.: Г. П. Пашков (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2008. – Т. 7 : Снегирь – Ящерицын. – С. 369–370.</p> <p>Женский бокс в России. Женщины в боксе / А. И. Мельников [и др.] // Бокс : энциклопедия / сост.: В. А. Марков, В. Л. Штейнбах. – 2-е изд. перераб. и доп. – М., 2011. – А–Я. – С. 122–128.</p> <p>Традиции физической культуры на территории Беларуси // Белорусский государственный университет физической культуры. 80 лет ярких побед / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; сост.: И. В. Усенко, Н. С. Геращенко ; ред. совет.: С. Б. Репкин [и др.]. – Минск, 2017. – С. 8–11.</p> <p>Витрувий // БСЭ. – 3-е изд. – М., 1971. – Т. 5. – С. 359–360.</p> <p>Конституция Республики Беларусь : с изм. и доп., принятыми на респ. референдумах 24 нояб. и 17 окт. 2004 г. – Минск : Национальный центр правовой информации Республики Беларусь, 2017. – 64 с.</p> <p>Конституция Республики Беларусь 1994 г. [Электронный ресурс] : с изм. и доп., принятыми на респ. референдумах 24 нояб. и 17 окт. 2004 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.</p> <p>Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.</p> <p>О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 09.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.</p>

Характеристика источника	Пример оформления
	<p>Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Указ Президента Респ. Беларусь, 15 апр. 2013 г., № 191 : в ред. Указов Президента Респ. Беларусь от 31.12.2016 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.</p> <p>Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, М-ва здравоохранения, 16 янв. 2017 г., № 2/6 : в ред. от 13 мая 2019 г., № 11/42 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.</p> <p>Положение о детско-юношеской спортивной школе общей физической подготовки, детско-юношеской спортивной школе, детско-юношеской спортивно-технической школе [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 28 дек. 2004 г., № 11 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: http://www.pravo.by/pdf/2005-21/2005-21%28021-060%29.pdf. – Дата доступа: 29.01.2020.</p>
Составная часть CD-ROMа	Богустов, А. А. Юридическая природа исключительных имущественных прав МОК [Электронный ресурс] / А. А. Богустов // Спортивное право в Республике Беларусь : сб. ст. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.]. – Минск, 2018. – Вып. 8. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
Ресурсы удаленного доступа	<p>Международный олимпийский комитет. Олимпийская хартия [Электронный ресурс]: (в действии с 9 окт. 2018 г.): пер. с англ. / Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь. – Режим доступа: http://www.noc.by/olympic-movement/charter. – Дата доступа: 06.02.2020.</p> <p>Воробьева, С. М. Влияние темперамента на результат в пулевой стрельбе [Электронный ресурс] / С. М. Воробьева, В. В. Донских // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4. – Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/files/4-182-2020/p76-80.pdf. – Дата доступа: 01.02.2021.</p>

ОБРАЗЕЦ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА ВЫПУСКНОЙ РАБОТЫ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ЦЕНТР «ВЫСШАЯ ШКОЛА ТРЕНЕРОВ»

ВЫПУСКНАЯ РАБОТА

**«ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА
В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ»**

Исполнитель: слушатель __ группы
центра «Высшая школа тренеров»
Иванов И.И.

Руководитель:
канд. пед. наук, доцент
Петров Петр Петрович

Минск, 2021

ОФОРМЛЕНИЕ ПЕРЕЧНЯ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ И СОКРАЩЕНИЙ

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ И СОКРАЩЕНИЙ

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ДД – двигательное действие

МПК – максимальное потребление кислорода

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд/мин

АД – артериальное давление

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Таблица 1. – Последовательность действий при планировании годовичного цикла подготовки (В.Б. Иссурин, 2007) [15].

№	Действие	Примечания
1	Постановка основной цели при построении плана годичной подготовки – планируемый и ожидаемый результат	Цель должна быть реалистичной и четко сформулированной
2	Постановка задач, касающихся основных компонентов подготовки спортсменов: для микро-, мезо- и макроцикла	Задачи могут быть выражены как возможные достижения спортсменов в физической, технической, тактической и психологической подготовке
3	Определение главных соревнований	Информацию о таких соревнованиях можно найти в международных, национальных и/или региональных календарях
4	Определение сроков и длительности тренировочных этапов и периодов	Этапы определяются в зависимости от сроков главных соревнований и методической концепции
5	Деление этапов тренировки на несколько мезо- и микроциклов	Необходимо определить направленность и продолжительность мезо- и микроциклов
6	Планирование дополнительных соревнований	Соревнования и контрольные тесты необходимы для завершения тренировочных этапов и внесения коррекций в программу подготовки
7	Планирование тренировочных сборов	Должны быть определены задачи, сроки и места проведения тренировочных сборов
8	Планирование тестирования уровня общей и специальной физической подготовленности и др.	Первичное тестирование планируется на начало макроцикла и т. д., текущее и оперативное тестирование – на протяжении годичного плана подготовки
9	Расчет показателей нагрузки на годичный цикл	Сравнение с предыдущими годами помогает выявить «слабые» пункты плана
10	Расчет показателей нагрузки на (мезоцикл, период, этап)	Выражается в количестве повторений, метраже, километраже, тоннаже, суммарном количестве подходов, количестве выполненных технико-тактических действий и т. д.
11	Корректировка плана после обнаружения «слабых» пунктов, в том числе и на основании результатов тестирования	Как правило, первая версия нуждается в корректировке, т. е. это действие является обязательным

Таблица 2. – Периодизация тренировочного процесса (Л.П. Матвеев, 1981; В.Н. Платонов, 1986, 1997) [19, 23].

Период	Этап	Задачи	Тренировочные нагрузки
Подготовительный	Общеподготовительный	Увеличение уровня развития общей физической и функциональной подготовленности. Овладение набором различных двигательных навыков	Относительно большой объем и сниженная интенсивность основных упражнений; большое разнообразие тренировочных средств
	Специально-подготовительный	Увеличение уровня специальной физической подготовленности; совершенствование технической подготовленности	Объем тренировочной нагрузки достигает максимума; интенсивность увеличивается выборочно
Соревновательный	Предсоревновательной подготовки	Совершенствование специальной физической подготовленности и технико-тактических действий	Стабилизация и сокращение объема тренировочной нагрузки; увеличение интенсивности специальных упражнений
	Соревновательная подготовка	Готовность к главному соревнованию	Небольшие объемы, большая интенсивность; наиболее точная имитация предстоящего соревнования
Переходный	Переходный	Восстановление физического и психического состояния спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок	Активный отдых. Нагрузка низкой интенсивности

Таблица 3. – Планирование нагрузки по типам мезоциклов (В.Н. Платонов, 1986, 1997) [21, 23].

Тип цикла	Задачи	Уровень нагрузки	Особенности мезоцикла	Длительность
Втягивающий	Подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы	Определяется суммарной нагрузкой различных микроциклов	Применение специально подготовительных упражнений для выносливости, становление двигательных навыков и умений, избирательное совершенствование двигательных способностей	3–6 недель (определяется спецификой вида спорта)
Базовый	Повышение функциональных возможностей спортсмена, всех сторон подготовленности	Определяется суммарной нагрузкой различных микроциклов	Разнообразие средств, большой объем и интенсивность, большие нагрузки	3–6 недель (определяется спецификой вида спорта)
Контрольно-подготовительный	Синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах	Определяется суммарной нагрузкой различных микроциклов	Применение специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, собственно-соревновательные упражнения	3–6 недель (определяется спецификой вида спорта)
Предсоревновательный	Устранение недостатков всех сторон подготовленности спортсмена	Определяется суммарной нагрузкой различных микроциклов	Дальнейшее повышение уровня СФП, ускорение процессов восстановления, предотвращение переутомления	3–6 недель (определяется спецификой вида спорта)

Продолжение таблицы 3

Тип цикла	Задачи	Уровень нагрузки	Особенности мезоцикла	Длительность
Соревновательный	Достижение максимального результата (определяется спецификой вида спорта)	Определяется суммарной нагрузкой различных микроциклов	В зависимости от особенностей спортивного календаря и степени подготовленности	2–3 месяца (определяется спецификой вида спорта)

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Таблица 4. – Планирование нагрузки по типам микроциклов (В.Н. Платонов, 1986, 1997) [21, 23].

Тип цикла	Задачи	Уровень нагрузки	Особенности	Длительность
Втягивающий	Подведение организма к напряженной тренировочной работе спортсмена	Средний	Обеспечение подготовки спортсменов к конкретным нагрузкам последующих ударных микроциклов	От 3 до 14 дней
Ударный	Стимуляция адаптационных процессов организма, решение основных задач различных видов подготовки	Большой и околопредельный	Составляет основное содержание подготовительных периодов, применяется в соревновательном периоде	От 3 до 14 дней
Подводящий	Непосредственная подготовка спортсмена к соревнованиям	Средний	Воспроизводится режим предстоящих соревнований, решаются вопросы психической настройки и полноценности восстановления	От 3 до 14 дней
Соревновательный	Определяется спецификой соревнований в различных видах спорта	Средний, большой	Ограничивается стартами и непосредственным подведением к ним	От 3 до 14 дней
Восстановительный	Обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных процессов	Малый	Применение широкого спектра средств восстановления, активного отдыха	От 3 до 14 дней

Мезоцикл для синхронного плавания

Величина нагрузки	БН		СН		МН																																
№ МКЦ	1								2							3							4							5							
число	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
месяц	СЕНТЯБРЬ																																				
Кол-во тренировок																																					
Условия работы																																					
Доп. условия																																					
Контроль	УМО																																				
Соотн. работы ФК:ТТ																																					
ЗАЛ	ФизП	ОВ																																			
		МС																																			
		ССС																																			
		Сил.В.																																			
		Б																																			
		Г																																			
		КС																																			
ТЕХП	Хор																																				
	ОБ																																				
ВОДА	ФизП	Сил.В.																																			
		Б																																			
		ОЭ																																			
	ОК																																				
Период	Подготовительный (общий) – 1																																				
Этап (БЛОК)	Втягивающий															Развивающий аэробный																					

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин, В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов: (на прим. скоростно-силовых видов) / В. Г. Алабин. – Минск: Высш. школа, 1981. – 207 с.
2. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
4. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
5. Войнар, Ю. Методология программирования спортивной тренировки: моногр. / Ю. Войнар, С. Д. Бойченко. – Минск: АФВиС РБ, 2000. – 202 с.
6. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
7. Годик, М. А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
8. Гордон, С. М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
9. Губа, В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта / В. П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 208 с.
10. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 200 с.
11. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке / Е. И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2008. – 60 с.
12. Иванченко, Е. И. Спортивная одаренность и ее диагностика / Е. И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2009. – 87 с.
13. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск: Четыре четверти, 1996. – Ч. 1 – 131 с.; Ч. 2 – 180 с.; Ч. 3 – 240 с.
14. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки / Е. И. Иванченко. – Минск, БГУФК, 2008. – 59 с.
15. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
16. Курамшин, Ю. Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика: моногр. / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. – 408 с.
17. Лапутин, А. Н. Обучение спортивным движениям / А. Н. Лапутин. – Киев: Здоровья, 1986. – 216 с.
18. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
19. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.

20. Матвеев, Л. П. Теория спорта / Л. П. Матвеев. – М.: Воениздат, 1997. – 304 с.

21. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

22. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

23. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд в Олимпийских играх / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.

24. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

25. Хартманн, Ю. Современная силовая тренировка. Теория и практика / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 355 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУДУК

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
I. Структура выпускной квалификационной работы	4
II. Требования к оформлению выпускной квалификационной работы	7
Приложение 1	10
Приложение 2	18
Приложение 3	19
Приложение 4	20
Приложение 5	21
Приложение 6	22
Приложение 7	24
Приложение 8	25
Список рекомендуемой литературы	27

Учебное издание

**ОФОРМЛЕНИЕ И ЗАЩИТА
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ЦЕНТРА
«ВЫСШАЯ ШКОЛА ТРЕНЕРОВ»**

Методические рекомендации

С о с т а в и т е л и:

**Краевич Александр Сергеевич,
Саламатова Наталья Леонидовна**

Корректор *Н. С. Геращенко*
Компьютерная верстка *Е. В. Миско*

Подписано в печать 26.01.2021. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 1,69. Уч.-изд. л. 1,11. Тираж 150. Заказ 3.

Издатель и полиграфическое исполнение:
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск