

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.06.2024 13:08:20
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Сложно-координационных зимних видов спорта

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРАКТИКЕ

**(Б2.О.02(У) УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ
НАВЫКОВ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ**

Направление подготовки – 49.04.03 Спорт

Уровень образования – магистр

Формы обучения – очная, заочная

Методические
материалы
разработаны

С.А. Горбуновым, к.п.н, доцент

Утверждены на заседании кафедры Сложно-координационных зимних видов спорта

Протокол № 18 от 11.04.2023 г.

1 Цель и задачи практики

Цель учебной практики по получению первичных навыков научно-исследовательской работы приобретение представления об особенностях организации научного исследования в ходе профессиональной деятельности, получение опыта интерпретации результатов измерений спортивной подготовки, подготовленности и соревновательной деятельности.

Задачи учебной практики по получению первичных навыков НИР:

1. - расширить и закрепить полученные теоретические знания;
2. - ознакомиться с методиками фиксации параметров подготовки, подготовленности и соревновательной деятельности;
3. - приобрести первичные навыки измерения и оценки параметров, характеризующих подготовленность в виде спорта (спортивной дисциплине);
4. - создать представление о ведении научного исследования в спорте.

2 Вид, тип практики, способ организации и форма ее проведения

Вид практики: учебная.

Тип практики: практика по получению первичных навыков научно-исследовательской работы.

Способ организации практики: рассредоточенная, без отрыва от теоретической подготовки.

Практика для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

3 Место практики в структуре профессиональной подготовки выпускников

Учебная практика по получению первичных навыков научно-исследовательской работы относится к обязательной части Блока 2 «Практики» основной образовательной программы по направлению подготовки 49.04.03 Спорт и является обязательной для освоения обучающимися.

Учебная практика по получению первичных навыков научно-исследовательской работы реализуется в 1-2 семестрах очной формы обучения и в 1-2 семестрах заочной формы обучения.

4 Объем, продолжительность и форма отчетности

Трудоемкость учебной практики составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часов и является рассредоточенной.

Для обучающихся очной формы обучения зачет с оценкой проводится в форме защиты отчета по практике и ответов на вопросы руководителя учебной практики от профильной организации и руководителя практики от кафедры. Для обучающихся заочной формы обучения – собеседование с руководителем практики от кафедры и письменный отчет.

5 Содержание практики

До начала сроков учебной практики: по получению первичных навыков ведения научно-исследовательской работы с обучающимися проводятся организационные собрания, на которых рассматриваются основные вопросы проведения практики в профильных организациях и/или в структурных подразделениях ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС» (далее ЧГАФКиС) подготовки отчетов по итогам прохождения практики.

Направление обучающихся на практику оформляется приказом ректора Академии на основании договоров о сотрудничестве с организациями, деятельность которых соответствует профилю подготовки обучающихся.

Ниже приводится содержание основных разделов практики, планируемое количество часов и фирма отчётности.

№ п/п	Раздел практики	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающегося	Количество академических часов (в соответствии с учебным планом)	Форма отчетности по практике
1	Организационно-ознакомительный раздел	1. Организационное собрание с руководителем практики от кафедры и руководителем практики от профильной организации	2	Дневник прохождения практики
		2. Прохождение инструктажа по ознакомлению с требованиями охраны труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правилам внутреннего трудового распорядка	2	Лист инструктажа
		3. Разработка индивидуального плана исследовательской работы магистранта на весь период обучения	10	Техническое задание на выполнение ВКР
		4. Подбор научной и научно-методической литературы по теме (направлению) исследовательской работы	10	Библиография ВКР
		5. Ознакомление с методами ведения научного исследования и отдельными методиками в соответствии с выбранным научным направлением.	12	Конспект с содержанием предполагаемых к использованию методик
		Итого по разделу:	36/1	
2	Раздел учебно-методической работы	1. Освоение методик оценки подготовленности спортсмена	10	Дневник прохождения практики
		2. Овладение способами учёта параметров тренировочного процесса спортсмена	4	Дневник прохождения практики
		3. Овладение способами учёта параметров соревновательной деятельности спортсмена	4	Дневник прохождения практики
		4. Актуализация проблемы научного исследования	8	Обоснование исследования
		5. Планирование экспериментальной части исследования	10	Описание методологии исследования
		Итого по разделу:	36/1	
3	Практический раздел: измерение параметров тренировочной и соревновательной деятельности	1. Измерение и учёт параметров тренировочной деятельности	18	Предоставление первичных материалов измерений
		2. Измерение и учёт параметров соревновательной деятельности	14	Предоставление первичных материалов измерений
		3. Оценка параметров подготовленности спортсмена	20	Отчёт с оценкой подготовленности спортсмена
		4. Составление индивидуального профиля подготовленности	20	Описание и графическое

		спортсмена и профиля соревновательной деятельности.		представление индивидуального профиля атлета
		Итого по разделу:	72/2	
4	Интеграцион ный раздел. Анализ и оценка результатов измерений, оформление научного отчёта и выступление с докладом	1. Проведение текущего обследования спортсмена, составление аналитического отчёта и доклада с презентацией	24	Аналитический отчёт
		2. Проведение этапного комплексного обследования спортсмена, составление аналитического отчёта и доклада с презентацией	24	Аналитический отчёт
		3. Проведение обследования соревновательной деятельности спортсмена, составление аналитического отчёта и доклада с презентацией	24	Аналитический отчёт
		Итого по разделу:	72/2	
		Всего часов / ЗЕ	216/6	

6 Структура отчёта по учебной практике по получению первичных навыков научно-исследовательской работы

В конце последней недели практики обучающиеся представляют на кафедру отчет, каждый документ которого должен быть завизирован руководителем практики.

В отчете по практике должны быть отражены документы, учитывающие специфику деятельности профильной организации. Примерные формы представлены в Приложении методических указаний.

При необходимости в отчет по практике могут быть вложены дополнительные материалы (программы и протоколы исследований, результаты опросов, бесед; фотографии, сделанные в процессе прохождения практики студентом и др.).

7 Методические рекомендации для обучающихся по прохождению учебной практики по получению первичных навыков научно-исследовательской работы

К основным рекомендациям для обучающихся следует отнести:

- своевременно выполнять все виды работ, предусмотренные программой практики, на высоком качественном уровне осуществлять учебный процесс;
- организовать свою деятельность в соответствии нормативными документами организации, в котором проходит практику, подчиняться правилам внутреннего распорядка, распоряжениям администрации и руководителя практики.

В случае невыполнения предъявляемых к нему требований, он может быть отстранен от прохождения практики.

Обучающиеся имеют право по всем вопросам, возникающим в процессе практики, обращаться к руководителю практики академии, руководителю практики от кафедры и преподавателям кафедры, вносить предложения по совершенствованию учебного процесса, организации практики, участвовать в конференциях и совещаниях, пользоваться библиотекой, кабинетами и находящимися в них учебно-методическими пособиями.

Далее представлены методические рекомендации к подготовке документации по учебной практике по получению первичных навыков научно-исследовательской работы.

Индивидуальное задание. Разработка индивидуального задания на период учебной практики по получению первичных навыков научно-исследовательской работы осуществляется студентом совместно с руководителем практики на основе использования программы практики. Все задания по разделам должны быть четко сформулированы, и

носить конкретный характер. В соответствующих графах указывается предполагаемые сроки выполнения задания. На первой неделе индивидуальный план утверждается руководителем практики от кафедры, далее контролируется своевременность его выполнения (Приложение Б).

Промежуточный отчет о научно-исследовательской работе магистранта представляется в виде документа, содержащего примерную тему исследования, объект и предмет, цель и задачи ВКР. Помимо этого, обучающийся представляет примерную структуру выпускной квалификационной работы с указанием примерных формулировок глав и разделов и список литературы, содержащий не менее 30 источников (преимущественно современных – за последние 5 лет, а также приветствуется анализ иностранных источников литературы) (Приложение В).

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной практики

8.1 Рекомендуемая литература

8.1.1 Обязательная литература

1. Ашмарин, Б.А. Теории и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учеб. пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б.А. Ашмарин. - М. : Физическая культура и спорт, 1978. - 223 с. – 34 экз.
2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 184 с. — ISBN 978-5-907225-03-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88521.html>
3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-906132-49-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98647.html>
4. Тудор, Бомпа Периодизация спортивной тренировки / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло ; перевод М. Прокопьева. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-01-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55562.html>
5. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. — Москва: Издательство «Спорт», 2021. — 324 с. — ISBN 978-5-907225-47-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101290.html>
6. Требования к разработке, оформлению и защите магистерских диссертаций [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие к выполнению магистерских диссертаций / Электрон. текстовые данные. - Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 51 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59137.html>.

8.1.2 Дополнительная литература

1. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учеб. Пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 224 с – 2 экз.
2. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Губа Владимир Петрович. - М.: Терра-спорт, 2003. - 207 с. – 3 экз.
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Текст]: науч.-метод. Пособие. – М.: советский спорт, 2012, 384. – 2 экз.
4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. [Текст]: монография. – М.: советский спорт, 2008. – 304 с. – 1 экз.
5. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов [Текст]: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с. – 1 экз.
6. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография: / В.Б. Иссурин. – Советский спорт, 2010. – 288 с. («Спорт без границ»). – 1 экз.

7. Иссурин, В. Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация [Электронный ресурс] : монография / В. Б. Иссурин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 240 с. — 978-5-906839-83-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68546.html>
8. Иорданская, Ф. А. Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие ее эффективность [Электронный ресурс] : монография / Ф. А. Иорданская. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2015. — 160 с. — 978-5-9718-0778-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40848.html>
9. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 200 с. – 5 экз.
10. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учеб.пособие. – М.: Академия, 2001. – 144 с -17 экз.
11. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. – 1 экз.
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с. – 5 экз.
13. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 320 с. — 978-5-9500178-0-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html>
14. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с. – 1 экз.
15. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.: ил. – 2 экз.
16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп.лит., 2015. – Кн.2. – 2015. – 752 с. – 1 экз.
17. Семёнов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Текст]: учеб.пособие / Семёнов Леонид Алексеевич. – М.: «Сов.спорт», 2011. – 220 с. – 2 экз.
18. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Л. К. Серова. — Москва : Человек, 2011. — 160 с. — ISBN 978-5-904885-16-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27589.html>
19. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016. – 3 экз.

Нормативные документы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (в последней редакции). https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на лыжах с трамплина» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107280020>
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212050062>
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Фристайл» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212050063>
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Санной спорт» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212020037>
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжное двоеборье» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405391717/>

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

**ОТЧЕТ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ НАВЫКОВ
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ**

Шималина Анна Борисовна, М – 13з
заочная форма обучения

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Дата начала практики 1 блок: с 20.11.2023; 2 блок: с 08.04.2024

Дата окончания практики 1 блок: до 02.12.2023; 2 блок: до 21.04.2024

Ф.И.О. руководителя практики от организации: Ф.И.О. научного руководителя

Ф.И.О. руководителя практики от
профильной организации: Ф.И.О. зав. выпускающей кафедры

**Перечень документов отчета
по преддипломной практике**

1. Титульный лист.
2. Перечень документов отчета.
3. Индивидуальное задание.
4. Рабочий график проведения практики.
5. Промежуточный отчет о научно-исследовательской работе магистранта.

Индивидуальные задания,
выполняемые в период учебной практики по получению первичных навыков
научно-исследовательской работы

студента **Фамилия Имя Отчество, группа М-13з,**

обучающегося по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, направленность (профиль) «Спорт высших достижений и система подготовки спортсмена»

Сроки практики 20.11.2023 – 02.12.2023
08.04.2024 – 21.04.2024

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание разделов (этапов) практики**</i>	<i>Сроки выполнения</i>	<i>Планиру- емые результаты практики</i>
1.	Пройти инструктаж по охране труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правилам внутреннего трудового распорядка. Ознакомиться с материально-техническим обеспечением организации.	1 неделя	УПК-1
2.	Составить индивидуальный план работы магистранта на весь период обучения. Подготовить проект технического задания на выполнение ВКР	1 неделя	УПК-1,ОПК-8, ОПК-9
3.	Подобрать научную и научно-методическую литературу по теме (направлению) выпускной квалификационной работы. Провести анализ и систематизацию научной информации по разделам обзора научной литературы в рамках подготовки научной работы (выпускной квалификационной работы).	1-2 неделя	УПК-1,ОПК-8, ОПК-9
4.	Обосновать выбор темы (направления) научной работы (выпускной квалификационной работы) – сформулировать основные противоречия в системе спортивной подготовки, соответствующие теме исследования, описать вероятную научную проблему.	2 неделя	УПК-1,ОПК-8, ОПК-9
5.	Освоить основные методики проведения исследования: 1) методики оценки подготовленности спортсмен; 2) методики учёта параметров тренировочного процесса спортсмена; 3) методики учёта параметров соревновательной деятельности спортсмена.	3-4 неделя	УПК-1,ОПК-8, ОПК-9
6.	Спланировать экспериментальную часть исследования, оформить промежуточный отчет о научно-исследовательской работе и сдать руководителю практики от организации. Подготовить доклад и защитить отчет.	4 неделя	УПК-1,ОПК-8, ОПК-9

Руководитель практики от организации _____

ФИО научного руководителя
к.п.н., доцент

Руководитель практики от профильной
организации _____

ФИО зав. выпуск. каф,
к.п.н., доцент

**Рабочий график (план) проведения практики
в 1 и 2 семестрах
Фамилия Имя Отчество, группа М-13з,**

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ	НЕДЕЛИ						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	
1-ая неделя							
Участие в организационном собрании	2	1					54
Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, охране труда, правилам внутреннего распорядка организации	2	1					
Ознакомиться с материально-техническим обеспечением организации.	1	1					
Подбор научной и научно-методической литературы по теме выпускной квалификационной работы	1,5	1	3	3	4	3	
Анализ и систематизация научной информации по разделам обзора научной литературы в рамках подготовки научной работы	1,5	2	2	2	2	3	
Оформление и своевременное заполнение плана проведения практики		2	2	2	2	3	
Консультация с научным руководителем	1	1	2	2	1		
Иные виды деятельности (указать при наличии)							
Всего часов	9	9	9	9	9	9	
2-ая неделя							
Подбор научной и научно-методической литературы по теме выпускной квалификационной работы	2	3	3	1,5		3	54
Анализ и систематизация научной информации по разделам обзора научной литературы в рамках подготовки научной работы	2,5	3	3	1,5	4	3	
Подготовка введения магистерской диссертации, определение актуальности исследования, объекта, предмета, цели и задач исследования	2	2	2	3	1	3	
Оформление и своевременное заполнение плана проведения практики	2	1	1	1,5	2		
Консультация с научным руководителем	0,5			1,5	2		
Иные виды деятельности (указать при наличии)							
Всего часов	9	9	9	9	9	9	
3-я неделя							
Подбор научной и научно-методической литературы по теме выпускной квалификационной работы	2			1			54
Анализ и систематизация научной информации по разделам обзора научной литературы в рамках подготовки научной работы	2	3	2	2	3	2	
Подготовка введения магистерской диссертации, определение актуальности исследования, объекта, предмета, цели и задач исследования	2	3	3	2	3	4	
Составление схемы выпускной квалификационной работы, определение названия глав и подглав	1	1	1	1	1		
Подготовка списка литературы по теме исследования	1	1	1	1	1	3	
Оформление и своевременное заполнение плана проведения практики	1		1	1	1		

Консультация с научным руководителем		1	1	1			
Иные виды деятельности (указать при наличии)							
Всего часов	9	9	9	9	9	9	
4-ая неделя							
Подбор научной и научно-методической литературы по теме выпускной квалификационной работы		2	2	2	2		54
Анализ и систематизация научной информации по разделам обзора научной литературы в рамках подготовки научной работы	2	2	2		2	3	
Оформление и своевременное заполнение плана проведения практики		2	2	1	2	3	
Подготовка списка литературы по теме исследования	2	1	1	4	1	2	
Консультация с научным руководителем	3		1	1	1		
Оформить промежуточный отчет о научно-исследовательской работе	1	1	1			1	
Подготовка доклада и защита отчета	1	1		1	1		
Иные виды деятельности (указать при наличии)							
Всего часов	9	9	9	9	9	9	
Итого, часов за период практики							216

Руководитель практики от организации _____

ФИО научного руководителя
к.п.н., доцент

Руководитель практики от профильной организации _____

ФИО зав. выпуск. каф,
к.п.н., доцент

**Промежуточный отчет о научно-исследовательской работе магистранта
Фамилия Имя Отчество**

в 1 и 2 семестрах 2023/2024 учебного года

Направление подготовки 49.04.03 Спорт

Направленность (профиль) программы магистратуры «Спорт (Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов)»

Научный руководитель Дарвиш Татьяна Анатольевна, к.п.н., доцент

Направление научной работы (выпускной квалификационной работы) **МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 9-10 ЛЕТ**

Объект исследования: физическая подготовка лыжников-гонщиков.

Предмет исследования: методика физической подготовки лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки.

Цель: теоретически обосновать, разработать, экспериментально апробировать и оценить эффективность методики физической подготовки лыжников-гонщиков на начальном этапе спортивной специализации.

Задачи:

1. Определить ключевые средства и методы физической подготовки лыжников-гонщиков.
2. Теоретически обосновать и разработать методику физической подготовки лыжников-гонщиков на начальном этапе спортивной специализации.
3. Экспериментально апробировать и оценить эффективность физической подготовки лыжников-гонщиков на начальном этапе спортивной специализации.

Структура выпускной квалификационной работы с указанием примерных формулировок глав и разделов

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ.

1.1 Особенности построения тренировочного процесса лыжников-гонщиков на начальном этапе подготовки.

1.2 Физическая подготовка лыжников-гонщиков на начальном этапе спортивной специализации.

1.3 Средства и методы физической подготовки лыжников-гонщиков на начальном этапе спортивной специализации.

1.4 Анатомо-физиологические особенности спортсменов 9-10 лет.

Выводы по 1 главе.

2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цель и задачи исследования.

2.2 Методы исследования.

2.3 Организация исследования.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Особенности экспериментальной методики физической подготовки лыжников-гонщиков на начальном этапе спортивной специализации.

3.2 Анализ эффективности экспериментальной методики физической подготовки лыжников-гонщиков на начальном этапе спортивной специализации.

Выводы.

Список литературы (не менее 30 источников)

1. Алексеев, В. Д. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации в подготовительном периоде / В. Д. Алексеев // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан. В 3-х томах, Казань, 06 апреля 2022 года. Том 2. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 70-72.
2. Анкудинов, Н. В. Техническая подготовка лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации / Н. В. Анкудинов // Педагогика. Психология. Филология. Культура: на пути к совершенствованию : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 13 марта 2023 года. – Ростов-на-Дону: Профпресслит, 2023. – С. 12-13.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1990 г. – 235с.
4. Багин, Н.А. Лыжный спорт (гонки) – Учебное пособие для студентов-заочников ИФК/ Н.А. Багин. – Великие Луки, 1999. – 84 с.
5. Бурмистров, А. Д. Особенности использования поляризованной модели тренировок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков / А. Д. Бурмистров, А. И. Чикуров, В. Ю. Куимов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). – 2022. – № 2(60). – С. 67-76.
6. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с., ил.
7. Карькова, И. А. Исследование восстановительных средств в спортивной подготовке лыжников-гонщиков / И. А. Карькова, Ю. В. Яковых // Mendeleev. New Generation : Сборник материалов ЛП Региональной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, Тобольск, 26 февраля 2021 года. – Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2021. – С. 135-137.
8. Кучерова, А. В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде : монография / А. В. Кучерова. – Могилев : Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2019. – 224 с.
9. Лыжные гонки: учебник / Раменская Т.И., Баталов А.Г. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
10. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. Пособие для студ. средн. пед. учеб. заведений/ И.Г. Николаенко. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 208 с.: ил.

11. Лыжный спорт - ключ к крепкому здоровью / Р. Х. Бекмансуров, Р. Р. Мухамадиева, З. И. Халилова, А. И. Чепурная // NovaInfo.Ru. – 2018. – Т. 1, № 82. – С. 177-180.
12. Лыжный спорт как фактор улучшения физической подготовленности и повышения мотивации к занятиям зимними видами спорта / К. Н. Горшкова, М. А. Рогожников, А. Е. Батулин, Ю. В. Яковлев // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2020. – С. 56-60.
13. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях. – М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 204с
14. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков/ В.Н. Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Маремкулова, Г. Р. Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств студентов / Г. Р. Маремкулова // Педагогика и психология: перспективы развития : Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 декабря 2017 года / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2017. – С. 189-190.
16. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб.пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений/ Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
17. Настольная книга учителя физической культуры/ Авт.-сост Г.И. Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д. Никандропова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496с., ил
18. Нечаева, О. С. Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств студентов / О. С. Нечаева // Вестник науки и образования. – 2022. – № 2-1(122). – С. 107-108.
19. Николаева, Ю. А. Лыжный спорт : учебное пособие по дисциплине "Физическая культура" / Ю. А. Николаева ; Ю. А. Николаева. – Курск : Изд-во Курской гос. с.-х. акад., 2011. – 51 с.
20. Нихаенко, Н. Н. Индивидуальный подход в подготовке лыжников-гонщиков / Н. Н. Нихаенко // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 51.
21. Нихаенко, Н. Н. Подготовка лыжников-гонщиков: планирование тренировочных нагрузок / Н. Н. Нихаенко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 104-106.
22. Ошев, А. А. Индивидуальная тренировка и ее роль в подготовке лыжников-гонщиков в условиях высшего учебного заведения / А. А. Ошев, О. А. Николенко, Л. А. Марищук // Физическая культура студентов : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 13 июня 2019 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2019. – С. 335-337.

23. Платонова, Е. А. Общая физическая подготовка лыжников-гонщиков 12-13 лет в подготовительный период / Е. А. Платонова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан. В 3-х томах, Казань, 06 апреля 2022 года. Том 2. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 110-112.

24. Приказ Министерства спорта РФ от 17.09.2022 № 733 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки" [Электронный ресурс] // URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202210180038?index=15>. – Дата обращения 24.10. 2022 г.

Заключение научного руководителя _____

Магистрант _____
(подпись)

Научный руководитель _____
(подпись)

« ____ » _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель магистерской программы

(ФИО)

(подпись)

« ____ » _____ 20__ г.