

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б2.В.01(П)
(индекс дисциплины)

ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

Производственная практика (научно-исследовательская работа) 4

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

44.04.01 Педагогическое образование

направленность (профиль)/специализация

Фитнес-технологии и хореография

Форма обучения: очная

Год набора: 2023

Общая трудоемкость: 3 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	4	Итого
Форма контроля	Зачет	
Вид занятий		
Самостоятельная работа под руководством преподавателя		
Промежуточная аттестация	0,2	0,2
Контактная работа	0,2	0,2
Иные формы	107,8	107,8
Итого	108	108

Программу практики составил(и):

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Подлубная А.А.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование программы практики:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Программа практики составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризме»

(протокол заседания №2 от «24» сентября 2021 г.).

1. Цель практики

Цель – формирование у выпускника способности и готовности к выполнению профессиональных функций в образовательных учреждениях, компетенций в сфере научно-исследовательской и инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

1. Место практики в структуре ОПОП ВО

Данная практика относится к обязательной части учебной практики.

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная практика – Производственная практика (научно-исследовательская работа) 1, Производственная практика (научно-исследовательская работа) 2.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: Теория и методика фитнес-технологий; Теория и методика хореографического обучения и воспитания, Производственная практика (научно-исследовательская работа) 4, Производственная практика (преддипломная практика), Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

2. Вид практики, способ и форма (формы) ее проведения

Вид практики: Производственная практика

Способ проведения практики: «Стационарная», «Выездная»

Форма (формы) проведения практики: «Непрерывно»

Тип практики: научно-исследовательская работа.

5. Место проведения практики

№ п/п	Название организации
1.	Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 5 г. о. Тольятти
2.	МБОУ «Школа № 16» Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 16 имени Н.Ф. Семизорова»
3.	МБУ СОШ № 73 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти школа №73
4.	МБУ СОШ № 59 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти школа № 59 им. Г. К. Жукова
5.	МБУ "Школа №58" Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов № 58 городского округа Тольятти

6.	Тольяттинский экономико-технологический колледж
7.	МБУ "Школа №90" Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти "школа № 90"
8.	МБОУ ДО "Эдельвейс" Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр детско-юношеского туризма "Эдельвейс" городского округа Тольятти
9.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение общеобразовательная школа № 71 г. о. Тольятти
10.	Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 4 г. о. Тольятти
11.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти МБУ «Школа № 66»
12.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти "Школа №49 имени академика Сергея Павловича Королёва"
13.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти "Школа № 44"
14.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа № 25»
15.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №3 "Легкая атлетика" городского округа Тольятти
16.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №11 «Бокс»

Примечание: Базами проведения учебной практики являются коррекционные (специальные) учреждения, дошкольные образовательные учреждения, общеобразовательные школы (лицеи, гимназии и др.), колледжи, техникумы, детско-юношеские спортивные школы, Тольяттинский государственный университет, имеющие необходимые материально-технические условия и высококвалифицированных работников.

6. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1. Знает методики поиска, сбора и обработки информации, актуальные российские и зарубежные источники, информации в сфере профессиональной деятельности, метод системного анализа. УК-1.2. Применяет методики поиска, сбора и обработки информации,	Знать: основы методологии науки и сущность критического анализа
		Уметь: формулировать и аргументированно представлять противоречия и гипотезы;
		Владеть: методикой выявления и использования в научно-исследовательской работе элементов понятийного аппарата исследований и вырабатывать стратегию

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	осуществлять критический анализ и синтез информации, полученной из разных источников, применять системный подход для решения поставленных задач. УК-1.3 Владеет методами поиска, сбора и обработки, критического анализа и синтеза информации, методикой системного подхода для решения поставленных задач.	действий
УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Вырабатывает стратегию командной работы и на ее основе распределяет поручения для достижения поставленной цели.	Знать: построение работы в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели Уметь: определять свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели Владеть: навыками работы в команде
	УК-3.2. Организует и корректирует работу команды, в том числе на основе коллегиальных решений.	Знать: - способы принятия коллегиальных решений
		Уметь: - организовывать работу команды проекта, в том числе на основе коллегиальных решений
		Владеть: - навыками организации работы команды проекта, в том числе на основе коллегиальных решений
	УК-3.3. Организует обсуждение результатов работы, в том числе в рамках дискуссии.	Знать: - способы организации обсуждения результатов работы
		Уметь: - организовывать обсуждение результатов работы
		Владеть: -навыками организации обсуждения результатов работы, в том числе в рамках дискуссии
УК-4 Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для	УК 4.1. Умеет использовать информационно-коммуникационные технологии при поиске необходимой информации по профессиональной тематике, владеет навыками анализа зарубежных	Знать: принципы поиска и анализа профессионально-ориентированной информации в зарубежных источниках. Уметь: находить, переводить и анализировать профессионально-ориентированную информацию в зарубежных публикациях.

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
академического и профессионального взаимодействия	публикаций.	Владеть: навыками поиска и анализа профессионально-ориентированной информации в зарубежных источниках.
	УК-4.2. Демонстрирует навыки чтения и перевода академических и профессионально ориентированных текстов на иностранном языке при помощи электронных словарей и Интернет - ресурсов для достижения высокого результата.	Знать: - грамматические основы чтения и перевода специального текста с английского на русский язык; - лексические основы чтения и перевода специального текста с английского на русский язык; - структурные и стилистические характеристики текста научной статьи на английском языке; - речевые клише для перевода различных видов деловых писем с английского языка; требования к письменному переводу с английского на русский язык; - существующие справочные материалы и ресурсы сети Интернет для совершенствования навыков самостоятельной работы и саморазвития для извлечения информации профессиональной направленности.
		Уметь: - выявлять и преодолевать лексические и грамматические трудности при переводе профессионально ориентированного или академического текста с английского на русский язык; - адекватно письменно переводить профессионально ориентированный или академический текст с английского языка на русский язык в соответствии со структурно-стилистическими нормами; - редактировать текст перевода; - пользоваться словарями и другой справочной литературой в сети Интернет для решения переводческих задач.
		Владеть: - навыками преодоления лексико-грамматических трудностей при переводе профессионально ориентированного или академического текста с английского

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>языка на русский язык;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыком структурирования текста перевода в соответствии со стилистическими характеристиками; - навыком самостоятельной работы с иноязычной литературой по специальности; - навыками работы с электронными словарями и различными справочными ресурсами в сети Интернет для решения переводческих задач.
	<p>УК-4.3. Владеет методикой составления суждения в межличностном деловом общении на иностранном языке. Организует и представляет результаты исследовательской деятельности на иностранном языке для академического профессионального/взаимодействия, выбирая наиболее подходящий формат.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы построения монологической речи с использованием стандартных и вариативных формул для публичного выступления на профессионально ориентированную тему; - принципы языкового сжатия текста оригинала (аннотирования и реферирования); - речевые формулы для аннотирования и реферирования профессионально-ориентированных научных статей и для создания письменных академических текстов и текстов делового письма на английском языке (научная статья, тезисы, деловые письма); - речевые клише, используемые в устном общении на английском языке (доклад, выступление с презентацией на конференции и т.п.).
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - употреблять речевые клише, используемые в письменном и устном академическом и деловом общении на английском языке (научная статья, тезисы, аннотация, доклад, презентация, деловые письма и т.п.); - переводить различные виды деловых писем с английского языка в соответствии с нормами официально-делового стиля родного языка;

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>- использовать профессиональную терминологию иностранного языка, сокращения, условные обозначения;</p> <p>- продуцировать монологическую речь с использованием стандартных и вариативных формул (в виде сообщения о своей научной деятельности, доклада, презентации) в сфере профессиональной коммуникации;</p> <p>- использовать речевые клише при аннотировании и реферировании профессионально-ориентированных научных статей;</p> <p>- составлять реферативный перевод и аннотацию к статье.</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками создания монологической речи с использованием стандартных и вариативных формул с целью публичного выступления на профессионально ориентированную тему;</p> <p>- навыками использования речевых клише при аннотировании и реферировании профессионально-ориентированных научных статей;</p> <p>- навыками перевода различных видов деловых писем с английского языка в соответствии с нормами официально-делового стиля родного языка;</p> <p>- навыками языкового сжатия текста.</p>
УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	УК-5.1. Владеет простейшими методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в целях успешного выполнения профессиональных задач.	<p>Знать: - основы этикета для осуществления межкультурной коммуникации на английском языке.</p> <p>Уметь: - осуществлять коммуникацию на английском языке согласно основам этикета, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p>Владеть: - навыками коммуникации на английском языке согласно этикетными нормами межкультурного общения.</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	УК 5.2. Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими информацию о культурных особенностях и традициях различных сообществ.	Знать: - источники в сети Интернет, содержащие информацию о культурных особенностях и традициях различных сообществ.
		Уметь: - отбирать для успешного осуществления деловой коммуникации необходимую информацию из сети Интернет о культурных особенностях и традициях различных сообществ.
		Владеть: - навыком отбора информации о культурных особенностях и традициях различных сообществ с целью последующего её применения для успешной деловой коммуникации.
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Оценивает свои ресурсы для успешного выполнения порученного задания.	Знать: основы саморазвития, самореализации и возможности использования творческого потенциала в предпринимательской деятельности
		Уметь: использовать собственный потенциал для саморазвития, реализовываться и использовать творческий потенциал в предпринимательской деятельности
		Владеть: приемами саморазвития, самореализации и использования творческого потенциала в предпринимательской деятельности
	УК-6.2. Определяет образовательные и профессиональные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки	Знать: основы саморазвития, самореализации и возможности удовлетворения образовательные и профессиональные потребности; способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной и предпринимательской) деятельности на основе самооценки Уметь: использовать возможности удовлетворения образовательных и профессиональных потребностей; находить способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной и

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>предпринимательской) деятельности на основе самооценки</p> <p>Владеть: приемами саморазвития, самореализации и использования возможности удовлетворения образовательных и профессиональных потребностей; навыками совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной и предпринимательской) деятельности на основе самооценки</p>
ПК-2 Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка	ПК-2.1. Руководствуется законами развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативными документами по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка	Знать: законы развития личности и их возрастные особенности; - нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и подростков.
		Уметь: планировать и проводить учебные и учебно-тренировочные занятия по физической культуре и спорту, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, основываясь на знании законов развития личности и их возрастных особенностей; - использовать средства физического воспитания в обучении и воспитании детей и молодежи учитывая возрастные особенности и законы развития личности.
		Владеть: навыками применения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, основанных на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов. Навыками планирования учебных и учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, основываясь на знании законов развития личности и их возрастных особенностей.
	ПК-2.2. Осваивает и реализует современные	Знать: - принципы применения психолого-педагогических

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	психолого-педагогические технологии в обучении и воспитании детей и молодежи, согласно возрастным особенностям	технологий в здоровьесберегающей педагогике. - причины, способствующие ухудшению психического здоровья у детей разного школьного возраста.
		Уметь: применять здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии при работе со школьниками разного возраста; реализовывать учебные и внеклассные формы проведения занятий по физическому воспитанию с целью установки мотивации на ведение здорового образа жизни.
		Владеть: навыками реализации учебных и внеклассных форм проведения занятий по физическому воспитанию с целью установки мотивации на ведение здорового образа жизни.

7. Структура и содержание практики

Вид учебной работы	Этапы практики	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Поиск профильной организации, заключение договора, загрузка договора в курс	Оформление и загрузка договора по практике	4	5	10	Оценка договора
Корректировка и согласование индивидуального графика (плана) проведения практики магистра для выполнения основных этапов НИР 4.	Подготовительный этап	4	5	5	Индивидуальный график (план) проведения практики магистра
Подготовить аналитический научный обзор по ранее выбранной теме диссертационного исследования: представить скорректированные части магистерской диссертации Оглавление, "Введение", Главу 1, уточненный список использованной литературы.	Теоретический этап	4	20	15	Аналитический отчет с выполненным заданием
Выполнение практических задач, профессиональных функций: 1) уточнение Главы 2 - описание методов исследования, проведения педагогического эксперимента, организации исследования; 2) написание Главы 3. Результаты исследования и их обсуждение. При наличии прикрепить статью (и).	Практический этап	4	30	20	Практический отчет с выполненным заданием
Подготовка и загрузка отчета по практике в виде объединения всех выполненных частей магистерской диссертации и отчетной документации по практике - титульный лист Отчет по практике, график проведения практики, АКТ о прохождении практики, титульный лист магистерской диссертации, Оглавление, Введение, Глава 1, Глава 2, Главу 3, список использованной литературы, автореферат магистерской диссертации и другие элементы отчета (статью, сертификаты или дипломы участия в конференциях и т.п.).	Заключительный этап	4	47,8	50	Отчет по практике
Самостоятельная работа под руководством преподавателя			-	-	
Промежуточная аттестация			0,2	-	
ИТОГО			108	100	

8. Образовательные технологии

Для повышения качества образовательного процесса по производственной практике использовали следующие образовательные технологии:

а) технологии модульного обучения (перед прохождением производственной практики):

- лекция-консультация;
- самостоятельная работа;

Методы обучения: самостоятельная работа, консультация, индивидуальная работа.

б) интерактивные технологии (после прохождения производственной практики):

- семинар-дискуссия;
- семинар «круглый стол»

Методы обучения: презентационный метод, демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.

9. Методические указания

Научно-исследовательская работа в рамках производственной практики

Четвертый этап. Научно-исследовательская работа 4. В 4 семестре: проводится математическая обработка результатов исследования, оформление третьей главы, формулирование выводов, составление практических рекомендаций. На этом этапе окончательно подготавливается и корректируется текст магистерской диссертации и автореферата. На данном этапе магистранты проходят предварительную защиту магистерской диссертации, по итогам которой оформляется заключение, где фиксируются замечания и предложения по работе, решение о допуске к защите перед государственной экзаменационной комиссией. В конце семестра магистрантом также представляется отчет о выполнении научно-исследовательской работы в семестре.

Примерный план научно-исследовательской работы студента

№ п/п	Наименование планируемых работ, этапов выполнения магистерской диссертации	Форма отчетности	Планируемый срок	Отметки научного руководителя	
				о выполнении работ	дата
1	Математическая обработка результатов	Таблицы			
2	Формулирование выводов, составление практических рекомендаций	Текст работы			
3	Предварительная защита магистерской диссертации	Текст работы, приложения			
4	Написание статьи	Статья			
5	Корректировка диссертации	Текст работы			
6	Подготовка автореферата	Автореферат			
7	Составление отчета о выполнении НИР	Отчет			
8	Представление отчета на научно-исследовательском семинаре				

10. Оценочные средства

10.1. Паспорт оценочных средств

Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой № 1-4

УК -3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой № 10-11
УК-4 Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия	Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой № 12-17
УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного	Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой № 18-24
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой № 25-33
ПК-2 Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка	Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой № 34-48

10.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

10.2.1. Практическое задание 1.1

Этап практики – Подготовительный этап

Задание. Индивидуальный график (план) проведения практики

Методические указания:

1. Оформить индивидуальный график (план) практики, на основании:

- общего рабочего графика (плана) проведения практики;
- выбранной профильной организации;
- практических заданий, размещенных в учебном курсе.

Пример индивидуального графика (плана)

Индивидуальный график (план)

Производственная практика (научно-исследовательская работа) 4

(Наименование практики)

Обучающегося _____
(И.О. Фамилия)

Группа _____

Этап прохождения практики (наименование)	Период (номер недели практики)	Виды работ	Результат прохождения этапа практики
Оформление и загрузка договора по практике	Не позднее трёх недель до начала практики	Поиск профильной организации, заключение договора, загрузка договора в курс	Оценка договора
Подготовительный этап	1-2 неделя	Корректировка и согласование индивидуального графика (плана) проведения практики магистра для выполнения основных этапов НИР 4.	Индивидуальный график (план) проведения практики магистра
Теоретический этап	3-8 неделя	Подготовить аналитический научный обзор по ранее выбранной теме диссертационного исследования: представить скорректированные части магистерской диссертации Оглавление, "Введение", Главу 1, уточненный список использованной литературы.	Аналитический отчет с выполненным заданием
Практический этап	9-13 неделя	Выполнение практических задач, профессиональных функций: 1) уточнение Главы 2 - описание методов исследования, проведения педагогического эксперимента, организации исследования; 2) написание Главы 3. Результаты исследования и их обсуждение. При наличии прикрепить статью (и).	Практический отчет с выполненным заданием

Заключительный этап	14-16 неделя	Подготовка и загрузка отчета по практике в виде объединения всех выполненных частей магистерской диссертации и отчетной документации по практике - титульный лист Отчет по практике, график проведения практики, АКТ о прохождении практики, титульный лист магистерской диссертации, Оглавление, Введение, Глава 1, Глава 2, Главу 3, список использованной литературы, автореферат магистерской диссертации и другие элементы отчета (статью, сертификаты или дипломы участия в конференциях и т.п.).	Отчет по практике
---------------------	--------------	---	-------------------

10.2.2. Практическое задание 1.2

Этап практики – Подготовительный этап

Задание: Составление (корректировка) и согласование индивидуального плана магистра

Методические указания:

Форма индивидуального плана студента размещена в учебном задании отдельной кнопкой.

10.2.3. Практическое задание 2

Этап практики – Теоретический этап

Задание. Подготовить аналитический научный обзор по ранее выбранной теме диссертационного исследования: представить скорректированные части магистерской диссертации Оглавление, "Введение", Главу 1, уточненный список использованной литературы.

Методические указания:

1. Оформления части магистерской диссертации «Оглавление» (см. Приложение Д).
2. Оформления части магистерской диссертации «Введение» (см. Приложение Е).
3. Образец оформления части магистерской диссертации «Глава 1» (см. Приложение Ж).
4. Образец оформления части магистерской диссертации «Список используемой литературы» (см. Приложение И).

10.2.4. Практическое задание 3

Этап практики – Практический этап

Задание. Выполнение практических задач, профессиональных функций: 1) формирование главы 2 – описание методов исследования, проведения педагогического эксперимента, организации исследования. При наличии прикрепить статью(и), документы об участии в конференции.

Методические указания:

1. Образец оформления части магистерской диссертации «Глава 2» (см. Приложение Ж).
2. Особое внимание следует уделить написанию статьи по результатам исследования.
Основные этапы работы над статьей/тезисов:
 - определение темы, ее анализ, составление плана/тезисов;
 - работа над первым вариантом статьи на основе плана/тезисов;
 - завершение работы, анализ, совершенствование, исправление текста.

10.2.5. Практическое задание 4**Этап практики – Заключительный этап**

Задание. Подготовить отчет о прохождении практики

Методические указания:

1. Объединить все выполненные части магистерской диссертации и отчетной документации по практике «Производственная практика (научно-исследовательская работа) 4». Подготовить отчет в следующем порядке:
 - титульный лист «Отчет по практике» (см. Приложение А),
 - график проведения практики (см. Приложение Б),
 - АКТ о прохождении практики (см. Приложение В),
 - титульный лист магистерской диссертации (см. Приложение Г),
 - Оглавление (см. Приложение Д),
 - Введение (см. Приложение Е),
 - Глава 1 (см. Приложение Ж),
 - Глава 2 (см. Приложение И),
 - Глава 3 (см. Приложение К),
 - Заключение (см. Приложение Л),
 - Список используемой литературы (см. Приложение М),
 - Приложение (при необходимости).
 - Автореферат магистерской диссертации (см. Приложение Н),
 - и другие элементы отчета (при наличии и их планирования) - статья, тезисы, документы (диплом, сертификат, программа и др.) об участии в конференции и др.).
2. Все элементы отчета по практике и магистерской диссертации следует выполнять в соответствии с нормативными документами:
 - Положение о выпускной квалификационной работе
 - Положение о магистратуре
 - Положение об организации и проведении практики обучающихся Тольяттинского государственного университета
 - Порядок обеспечения самостоятельности выполнения письменных работ обучающихся в ТГУ Методические указания по оформлению выпускных квалификационных работ по программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры

Объем отчета по практике должен составлять не менее 30 страниц.

Приложение Д
Образец оформления оглавления

Оглавление

Введение.....	19
Глава 1 Теоретико-методическое освещение вопроса о развитии фитнеса и фитнес-аэробики, как вида спорта и значении развития двигательных способностей у спортсменов данного вида спорта.....	24
1.1 Понятие «фитнес». Развитие и становление фитнес-аэробики, как вида спорта.....	24
1.2 Значение развития двигательных способностей у девочек, занимающихся фитнес-аэробикой в системе общей подготовки спортсменов.....	24
Глава 2 Цель и задачи, методы и организация исследования	26
2.1 Цель и задачи исследования	26
2.2 Методы исследования	26
2.3 Организация исследования	27
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	28
3.1 Подбор средств общей и специальной физической подготовки для развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой	28
3.2 Исследование развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек, занимающихся фитнес-аэробикой до и после проведения педагогического эксперимента.....	28
Заключение	Ошибка! Закладка не определена.
Список используемой литературы	37

Приложение Е

Образец оформления введения

Введение

Актуальность исследования. Фитнес-аэробика является молодым видом спорта. Многие специалисты обращают внимание, что фитнес-аэробика относится в большинстве своих дисциплинах к командному, сложно-координационному и эстетическому виду спорта. При этом большое значение играет комплексная подготовка спортсменов, в том числе физическая подготовка [1], [11] и др.

...

На основании выше сказанного, нами была определена проблематика исследовательской работы и её актуальность, а также сформулирована тема магистерской диссертации.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс по фитнес-аэробике с девочками 11-13 лет.

Предмет исследования: средства общей и специальной физической подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, направленные на улучшение развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет.

Цель исследования: улучшение развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет, занимающихся видом спорта фитнес-аэробика.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что если в планирование учебно-тренировочных занятий по фитнес-аэробике включать средства общей и специальной физической подготовки по 15-20 минут на каждом занятии, то они будут способствовать улучшению развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи исследования:

1. Определить текущий уровень развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой.

2. Подобрать средства общей и специальной физической подготовки для развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет.

3. Выявить влияние средств общей и специальной физической подготовки на развитие силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой.

Теоретико-методологическую основу составили данные авторов, которые раскрывают вопросы:

- о понятии «фитнес», развитии фитнес-аэробики и подготовке спортсменов в виде спорта фитнес-аэробика [1]-[4] и др. Среди ряда авторов можно выделить таких, как М.М. Абрамову и Н.И. Романенко, Э.Р. Антонову и О.А. Иваненко, и др.
- о теоретических и методических аспектах развития двигательных способностей, в частности силовых и скоростно-силовых [9], [18] и др. Среди специалистов, раскрывающих данные вопросы, можно отметить Г.Н. Германова, Л.П. Матвеева, В.Г. Никитушкина, Р. И. Купчинова, В.Н. Платонова, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова.

Методы исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания по определению силовых способностей и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная база. Исследовательская работа по теме и проблематике магистерской диссертации проводилась на базе ...

Научная новизна исследования:

- Обоснованы подобранные средства общей и специальной физической подготовки для использования в учебно-тренировочном процессе по фитнес-аэробике с девочками 11-13 лет.
- Выявлены положительные изменения силовых и скоростно-силовых способностей у девочек экспериментальной группы, занимающихся видом спорта фитнес-аэробика.

Теоретическая значимость предполагает описание: понятия «фитнес», развитие фитнеса и, в частности фитнес-аэробики, как физкультурно-оздоровительного вида, так и как вида спорта; развития двигательных способностей (в частности силовых и скоростно-силовых); подготовки спортсменов в виде спорта фитнес-аэробика.

Практическая значимость предполагает улучшение двигательных способностей (силовых и скоростно-силовых) у девочек 11-13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой, после включения специально-подобранных упражнений для общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочные занятия для данной категории детей.

Достоверность и обоснованность результатов исследования. С целью обеспечения доказательства эффективности включения специально-подобранных упражнений для общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочные занятия фитнес-аэробики для девочек 11-13 лет применяли методы математической статистики. При помощи t-критерия Стьюдента выявляли достоверность или не достоверность различий между сравниваемыми показателями, характеризующими развитие силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой.

Личное участие автора предполагает:

- анализ литературных источников для определения проблематики исследовательской работы и темы магистерской диссертации;

- подбор средств общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой девочек 11-13 лет;
- проведение учебно-тренировочных занятий по фитнес-аэробике среди девочек 11-13 лет экспериментальной и контрольной группы;
- организацию педагогического исследования, в том числе проведение педагогического эксперимента и определение показателей, характеризующих силовые и скоростно-силовые способности;
- изучение результатов, полученных в ходе проведения педагогического эксперимента, их описание и оформление в виде таблиц и рисунков;
- оформление магистерской диссертации.

Апробация и внедрение результатов работы велись на протяжении проведения исследовательской работы. Результаты исследования были представлены на Всероссийской научно-практической конференции ...

На защиту выносятся:

1. Теоретическое обоснование необходимости проведения научно-методической работы, связанной с подготовкой спортсменов в виде спорта фитнес-аэробика.
2. Методическое обоснование по эффективности использования специально-подобранных средств общей и специальной физической подготовке в учебно-тренировочном процессе по виду спорта фитнес-аэробика у девочек 11-13 лет для улучшения двигательных способностей – силовых и скоростно-силовых.

Структура магистерской диссертации. В текст магистерской диссертации включены следующие части - введение, три главы, заключение, список используемой литературы (всего ____ источников, из них ____ на иностранном языке). Работа также содержит ____ рисунков и ____ таблиц. Основной текст работы излагается на ____ страницах.

Образец оформления главы 1

1.1. Понятие «фитнес». Развитие и становление фитнес-аэробики, как вида спорта

1.2 Значение развития двигательных способностей у девочек, занимающихся фитнес-аэробикой в системе общей подготовки спортсменов

Таким образом, пришли к выводу, что...

Приложение И

Образец оформления главы 2

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Методы исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания по определению силовых способностей и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ литературных источников. С помощью данного метода исследования ...

Педагогическое наблюдение проводилось ...

Контрольные испытания. В качестве контрольных испытаний для определения силовых способностей использовали ряд тестов.

Тест 1. «Планка» – упор на предплечья, время удержания в секундах.

Методикой выполнения данного теста является следующее: ...

Тест 2. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, (количество раз).

Методикой проведения теста является следующее: ...

Тест 3...

Тест 4...

Педагогический эксперимент проходил в период с октября 20_ года и длился по начало мая 20_ года. Особенности педагогического эксперимента было следующее: ...

Методы математической статистики....

2.2 Организация исследования

Исследовательская работа по теме и проблематике магистерской диссертации проводилась на базе ... Периодом проведения педагогического исследования было - _____ 20__ года - _____ 20__ года. Участниками педагогического эксперимента были ... Они составили две группы - экспериментальную и контрольную по 10 человек в каждой.

Основные этапы исследования.

Первый этап проходил в периоде с _____ 20__ года по _____ 20__ года. На данном этапе ...

Второй этап проходил в период с _____ 20__ года и длился по _____ 20__ года. На данном этапе было проведение педагогического эксперимента...

Третий этап проходил в период _____ 20__ года. На заключительном этапе было проведено ...

Выводы по главе

По итогам составления второй главы пришли к следующим выводам: ...

Приложение К

Образец оформления главы 3

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Подбор средств общей и специальной физической подготовки для развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой

Анализ литературных источников и проведенных исследований по вопросу развития необходимых двигательных способностей у спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой показал о важности развития силовых и скоростно-силовых способностей....

3.2 Исследование развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек, занимающихся фитнес-аэробикой до и после проведения педагогического эксперимента

Одной из поставленных задач в исследовательской работе является определение влияния средств общей и специальной физической подготовки на развитие силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой....

В таблице 1 представлены первичные показатели силовых способностей у девочек экспериментальной и контрольной групп. По данным таблицы 1, мы не видим достоверных различий в пользу какой-либо из групп девочек. Это подтверждает суждение об одинаково подобранных группах не только по возрасту, но и по развитию силовых способностей...

Аналогичную ситуацию, мы можем наблюдать и в таблице 2, в которой представлены первичные показатели скоростно-силовых способностей у девочек экспериментальной и контрольной групп...

Таблица 1 – Исследование первичных показателей силовых способностей у девочек экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

Контрольные испытания (тесты)		Математические показатели		Изменение данных, в единицах	t	Р
		Х	σ			
«планка» – упор на предплечья, время удержания в секундах	ЭГ	16,27	1,44	0,74	,35	>0,05
	КГ	17,01	2,19			
	КГ	8,13	2,29			
...
			
Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; Х - среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; Р – степень достоверности.						

Таблица 2 – Исследование первичных показателей скоростно-силовых способностей у девочек экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

Контрольные испытания (тесты)		Математические показатели		Изменение данных, в единицах	t	Р
		Х	σ			
из И.П. лежа руки вверх, 1 - одновременный подъем туловища и ног «Книжка», 2- И.П., количество раз за 30 секунд	ЭГ	6,08	1,06	0,67	,17	>0,05
	КГ	7,15	1,32			
...	ЭГ
	КГ			
Примечание: Х - среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; Р – степень достоверности.						

Исследование показателей силовых способностей у девочек экспериментальной и контрольной групп после проведения педагогического эксперимента на заключительном этапе исследовательской работы представлены в таблице 3.

Данные показывают, что после проведения педагогического эксперимента средние показатели силовых способностей у девочек 11-13 лет экспериментальной группы достоверно выше ($P < 0,05$) при сравнении со средними показателями силовых способностей у девочек контрольной группы.

Подробное описание результатов исследования показателей силовых способностей у девочек экспериментальной и контрольной группы после проведения педагогического эксперимента (см. таблица 3):

- По тесту «Планка» – упор на предплечья» между двумя исследуемыми группами разница составила 6,25 секунд при $t = 3,39$ ($p < 0,05$);
- ...

Таким образом, можно отметить, что используемые физические упражнения, как ... и другие способствовали положительному изменению результату у девочек ЭГ.

Таблица 3 – Исследование показателей силовых способностей у девочек экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп после проведения педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)		Математические показатели		Изменение данных, в единицах	t	Р
		Х	σ			
«Планка» – упор на предплечья, время удержания в секундах	ЭГ	26,43	2,41	6,25	,39	<0,05
	КГ	20,18	2,12			
...
			
Примечание: Х - среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; Р – степень достоверности						

Исследование показателей скоростно-силовых способностей у девочек экспериментальной и контрольной групп после проведения педагогического эксперимента на заключительном этапе исследовательской работы представлены в таблице 4.

Данные также показывают, что после проведения педагогического эксперимента средние показатели скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет экспериментальной группы достоверно выше ($P < 0,05$) при сравнении со средними показателями скоростно-силовых способностей у девочек контрольной группы.

Подробное описание результатов исследования показателей скоростно-силовых способностей у девочек экспериментальной и контрольной группы после проведения педагогического эксперимента (см. таблица 4):

- По тесту «Из И.П. лежа руки вверх, 1 - одновременный подъем туловища и ног «Книжка», 2- И.П., количество раз за 30 секунд» между двумя исследуемыми группами разница составила 2,35 количества раз при $t=2,21$ ($p < 0,05$);
- ...

Таблица 4 – Исследование показателей скоростно-силовых способностей у девочек экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп после проведения педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)		Математические показатели		Изменение данных, в единицах	t	Р
		Х	σ			
Из И.П. лежа руки вверх, 1 - одновременный подъем туловища и ног «Книжка», 2- И.П., количество раз за 30 секунд	ЭГ	10,37	1,71	2,35	2,21	<0,05
	КГ	8,02	1,56			
...
			
Примечание: Х - среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; Р – степень достоверности						

...

Таким образом, полученные результаты показали эффективность использования физических упражнений таких, как ... и другие. Соответственно, у девочек экспериментальной группы по всем тестовым заданиям результаты после проведения педагогического эксперимента стали выше при сравнении с девочками контрольной группы.

В таблице 5 представлены данные, характеризующие изменение показателей силовых способностей у девочек ЭГ и КГ до и после проведения педагогического эксперимента.

Таблица 5 – Сравнение показателей силовых способностей у девочек ЭГ и КГ, занимающихся фитнес-аэробики в начале и конце педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)		в начале		в конце		Изменение данных в единицах	t	P
		X	σ	X	σ			
«Планка» – упор на предплечья, время удержания в секундах	ЭГ	16,27	1,44	26,43	2,41	10,16	4,05	<0,05
	КГ	17,01	2,19	20,18	2,12	3,17	2,24	<0,05
...

Примечание: X - среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; P – степень достоверности;								

У девочек экспериментальной группы по всем тестам произошел достоверный прирост ($P < 0,05$): по тесту ««Планка» – упор на предплечья» прирост составил 10,16 секунд при $t = 4,05$ ($p < 0,05$); ...

У девочек контрольной группы достоверный прирост ($P < 0,05$) произошел только по тестам ««Планка» – упор на предплечья» - 3,17 секунд при $t = 2,24$ ($p < 0,05$);...

В результате сравнительной характеристики с использованием метода математической обработки данных наибольший прирост по всем показателям выявили у девочек экспериментальной группы.

Наглядно изменения показателей силовых способностей у девочек до и после проведения педагогического эксперимента представлены на рисунках 1 и др.

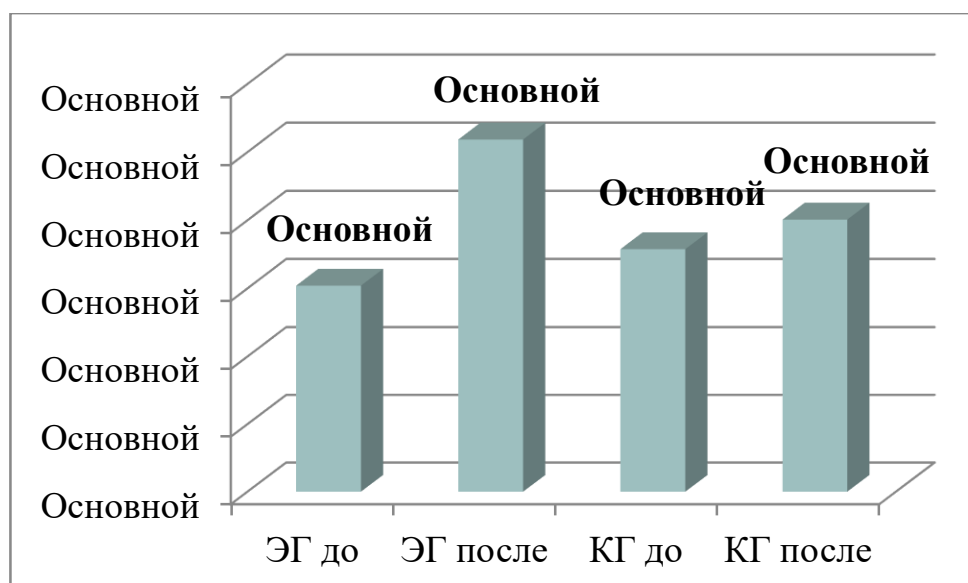


Рисунок 1 - Сравнение показателей силовых способностей по тесту «Планка» у девочек ЭГ и КГ, занимающихся фитнес-аэробики в начале и конце педагогического эксперимента

В таблице 6 представлены данные, характеризующие изменение показателей скоростно-силовых способностей у девочек ЭГ и КГ до и после проведения педагогического эксперимента.

У девочек экспериментальной группы по всем тестам произошел достоверный прирост ($P < 0,05$). По тесту «Из И.П. лежа руки вверх, 1 - одновременный подъем туловища и ног «Книжка», ...

Таблица 6 – Сравнение показателей скоростно-силовых способностей у девочек ЭГ и КГ, занимающихся фитнес-аэробики в начале и конце педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)		в начале		в конце		Изменение данных в единицах		Р
		X	σ	X	σ			
Из И.П. лежа руки вверх, 1 -одновременный подъем туловища и ног «Книжка», 2- И.П., количество раз за 30 секунд	Г	6,08	1,06	10,37	1,71	4,29	,75	< 0,05
	Г	7,15	1,32	8,02	1,56	0,87	,92	> 0,05
...			
			

Примечание: \bar{X} - среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; P – степень достоверности

...

Наглядно изменения показателей скоростно-силовых способностей у девочек до и после проведения педагогического эксперимента представлены на рисунках 2...

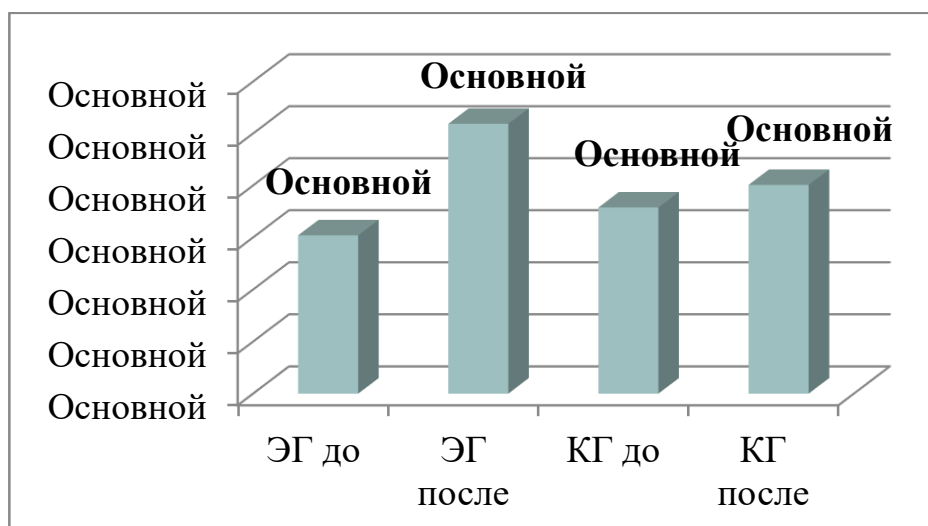


Рисунок 2 - Сравнение показателей скоростно-силовых способностей по тесту «Книжка» у девочек ЭГ и КГ, занимающихся фитнес-аэробикой в начале и конце педагогического эксперимента

...

Выводы по главе

Результаты исследования, описанные в третьей главе, позволили сформулировать выводы:

- внедрение специально-подобранных упражнений общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочные занятия по фитнес-аэробике девочек экспериментальной группы способствовали улучшению у данной категории детей силовых и скоростно-силовых способностей;
- ...

Приложение Л

Образец оформления заключения

Заключение

В соответствии с поставленными в магистерской диссертации задач, проведенное педагогическое исследование позволило в заключении сформулировать следующие выводы:

- ...;
- ...;
-

Таким образом, мы можем говорить о том, что ...

Приложение М

Образец оформления списка используемой литературы

Список используемой литературы

1. Абрамова М.М., Романенко Н.И. Анализ содержания соревновательного этапа в фитнес-аэробике и выявление его особенностей // Бюллетень науки и практики, №9 (22), 2017. С. 239-242

2. Антонова, Э.Р. Фитнес-аэробика как вид спорта [Текст]: учебное пособие/ Э.Р. Антонова, О.А. Иваненко. – Челябинск: Изд-во Юж-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. 159с.

3.

Приложение Н

Образец оформления автореферата магистерской диссертации

На правах рукописи

Фамилия Имя Отчество

(фамилия, имя, отчество (при наличии) обучающегося)

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет,
занимающихся фитнес-аэробикой**

(тема)

44.04.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Фитнес-технологии и хореография

(направленность (профиль))

АВТОРЕФЕРАТ

магистерской диссертации

Тольятти 2022

Работа выполнена на кафедре
«Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»
(наименование)

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»

Научный руководитель:	<u>Подлубная А.А.*</u> (Фамилия Имя Отчество (при наличии)) заведующий кафедрой «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО Тольяттинского государственного университета* ((должность, место работы полностью, канд. пед. наук, доцент* ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии)))
Руководитель программы магистратуры:	<u>Подлубная А.А.</u> (Фамилия Имя Отчество (при наличии)) заведующий кафедрой «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО Тольяттинского государственного университета ((должность, место работы полностью, канд. пед. наук, доцент ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии)))
Заведующий кафедрой:	<u>Подлубная А.А.</u> (Фамилия Имя Отчество (при наличии)) заведующий кафедрой «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО Тольяттинского государственного университета ((должность, место работы полностью, канд. пед. наук, доцент ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии)))

Защита состоится «__» _____ 20__ г. в 10.15* часов на заседании государственной экзаменационной комиссии по защите выпускных квалификационных работ, по адресу:

г. Тольятти, ул. Фрунзе, 2Г, У-125.
(улица, дом, аудитория)

С магистерской диссертацией и авторефератом можно ознакомиться на кафедре «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм».
(наименование)

Электронная версия магистерской диссертации будет размещена на официальном сайте ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»:
<https://dspace.tltsu.ru>.

Примечание: * - вставить свои данные

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность исследования. Фитнес-аэробика является молодым видом спорта. Многие специалисты обращают внимание, что фитнес-аэробика относится в большинстве своих дисциплинах к командному, сложно-координационному и эстетическому виду спорта. При этом большое значение играет комплексная подготовка спортсменов, в том числе физическая подготовка

Л.П. Матвеев отмечает, что «большинство основных видов спорта представляют собой высокоактивную двигательную деятельность, достижения в которой в решающей мере производны от физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей спортсмена».

По высказываниям М.Л. Штода в своей диссертационной работе она подчеркивает, что «Фитнес-аэробика, особенно в исполнении спортсменов высокого класса, несомненно, является разновидностью такой деятельности. Данное положение определяет ведущую роль физической подготовки во всей структуре и содержании как соревновательного, так и тренировочного процесса в этом виде спорта. Однако следует учесть, что в фитнес-аэробике границы между средствами общей и специальной физической подготовки в какой-то мере условны, так как в соревновательные комбинации включены элементы общеразвивающего характера, такие как: беговые движения, отжимания, подскоки и прыжки. Следует также помнить, что каждому уровню владения любым техническим приемом всегда должен соответствовать определенный уровень развития необходимых двигательных качеств».

Изучение научных работ по подготовке спортсменов в виде спорта фитнес-аэробике, показало недостаточность изученности данного вопроса. Мало охвачено исследований о том, какие двигательные способности наиболее важны, чтобы показывать хорошие спортивные результаты на разных уровнях. Данные факты показывают об актуальности проведения исследовательской работы по вопросу развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой.

Это связано с тем, что при выполнении соревновательных композиций, спортсменам, занимающихся фитнес-аэробикой необходимо выполнять движения, требующие от них должного развития силовых и скоростно-силовых способностей. Например, к таким движениям относятся – прыжки, махи, отжимания и ряд других.

На основании выше сказанного, нами была определена проблематика исследовательской работы и её актуальность, а также сформулирована тема магистерской диссертации.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по фитнес-аэробике с девочками 11-13 лет.

Предмет исследования: средства общей и специальной физической подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, направленные на улучшение развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет.

Цель исследования: улучшение развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет, занимающихся видом спорта фитнес-аэробика.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что если в планирование учебно-тренировочных занятий по фитнес-аэробике включать средства общей и специальной физической подготовки по 15-20 минут на каждом занятии, то они будут способствовать улучшению развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Определить текущий уровень развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой.
2. Подобрать средства общей и специальной физической подготовки для развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет.
3. Выявить влияние средств общей и специальной физической подготовки на развитие силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой.

Теоретико-методологическую основу составили данные авторов, которые раскрывают вопросы:

- о понятии «фитнес», развитии фитнес-аэробики и подготовке спортсменов в виде спорта фитнес-аэробика. Среди ряда авторов можно выделить таких, как М.М. Абрамову и Н.И. Романенко, Э.Р. Антонову и О.А. Иваненко, О. В. Булгакову и Н.А. Брюханову, Д.И. Дегтяреву, Т.Б. Кукобу, И.А. Мингалишеву, В.В. Митрохину, Ю.В. Пармузину и Е.П. Горбаневу, О.В. Сапожникову, А.И. Шимонина, М.Л. Штода и др.
- о теоретических и методических аспектах развития двигательных способностей, в частности силовых и скоростно-силовых. Среди специалистов, раскрывающих данные вопросы, можно отметить Г.Н. Германова, Л.П. Матвеева, В.Г. Никитушкина, Р. И. Купчинова, В.Н. Платонова, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова.

Методы исследования:

- поиск и анализ литературных источников по теме и проблематике магистерской диссертации;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания по определению силовых способностей у девочек 11-13 лет: «планка» – упор на предплечья, время удержания в секундах; поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, (количество раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа - «отжимания» (количество раз); удержание в висе на согнутых руках, в секундах; динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой), кг; удержание угла на гимнастической стенке, в сек;
- контрольные испытания по определению скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет; из и.п. лежа руки вверх, 1 - одновременный подъем туловища и ног «Книжка», 2- и.п.; прыжок в длину с места с двух ног, в см; прыжок в высоту, высота подскока в см; прыжки через гимнастическую скамейку за 20 секунд, количество

прыжков; приседания на двух ногах за 20 секунд, количество приседаний;

- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная база. Исследовательская работа по теме и проблематике магистерской диссертации проводилась на базе Школы спорта и движения «Фристайл» в ДК «Тольятти» г. Тольятти, б-р Ленина, д. 1

Научная новизна исследования:

- Обоснованы подобранные средства общей и специальной физической подготовки для использования в учебно-тренировочном процессе по фитнес-аэробике с девочками 11-13 лет.
- Выявлены положительные изменения силовых и скоростно-силовых способностей у девочек экспериментальной группы, занимающихся видом спорта фитнес-аэробика.

Теоретическая значимость исследования предполагает описание: понятия «фитнес», развитие фитнеса и, в частности фитнес-аэробики, как физкультурно-оздоровительного вида, так и как вида спорта; развития двигательных способностей (в частности силовых и скоростно-силовых); подготовки спортсменов в виде спорта фитнес-аэробика.

Практическая значимость исследования предполагает улучшение двигательных способностей (силовых и скоростно-силовых) у девочек 11-13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой, после включения специально-подобранных упражнений для общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочные занятия для данной категории детей.

Достоверность и обоснованность результатов исследования. С целью обеспечения доказательства эффективности включения специально-подобранных упражнений для общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочные занятия фитнес-аэробики для девочек 11-13 лет применяли методы математической статистики. При помощи t-критерия Стьюдента выявляли достоверность или не достоверность различий между

сравнимаемыми показателями, характеризующими развитие силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой.

Личное участие автора предполагает:

- поиск и анализ литературных источников для определения проблематики исследовательской работы и темы магистерской диссертации;
- подбор средств общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой девочек 11-13 лет;
- проведение учебно-тренировочных занятий по фитнес-аэробике среди девочек 11-13 лет экспериментальной и контрольной группы;
- организацию педагогического исследования, в том числе проведение педагогического эксперимента и определение показателей, характеризующих силовые и скоростно-силовые способности;
- изучение результатов, полученных в ходе проведения педагогического эксперимента, их описание и оформление в виде таблиц и рисунков;
- оформление магистерской диссертации.

Апробация и внедрение результатов работы велись на протяжении проведения исследовательской работы. Результаты исследования были представлены на Всероссийской научно-практической конференции ...

На защиту выносятся:

1. Теоретическое обоснование необходимости проведения научно-методической работы, связанной с подготовкой спортсменов в виде спорта фитнес-аэробика.
2. Методическое обоснование по эффективности использования специально-подобранных средств общей и специальной физической подготовке в учебно-тренировочном процессе по виду спорта фитнес-

аэробика у девочек 11-13 лет для улучшения двигательных способностей – силовых и скоростно-силовых.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 25 рисунков, 6 таблиц, список используемой литературы (52 источника). Основной текст работы изложен на 57 страницах.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновываются актуальность темы исследования, определяются объект, предмет, цель, ведущая идея, выдвигается гипотеза и формулируются задачи работы, характеризуются научная новизна, теоретическая и практическая значимость результатов исследования

В первой главе представлен анализ учебно-методической литературы, статей, тезисов, диссертационных работ. В первой главе также описали развитие фитнеса и фитнес-аэробики, как вида спорта, понятие «фитнес». Уделили внимание раскрытию вопроса о значении развития двигательных способностей у спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой в системе общей подготовки спортсменов, а также самому понятию «двигательные способности».

Во второй главе представлены задачи, методы и организация исследования. Подробно описаны методы, используемые в работе, и структура исследования. Исследовательская работа по теме и проблематике магистерской диссертации проводилась на базе Школы спорта и движения «Фристайл» в ДК «Тольятти» г. Тольятти, б-р Ленина, д. 1 и научно-исследовательской лаборатории «СТАРТ», находящейся в институте физической культуры и спорта Тольяттинского государственного университета. Периодом проведения педагогического исследования было - сентябрь 2020 года - май 2022 года. Участниками педагогического эксперимента были девочки 11-13 лет в количестве 16 человек, занимающихся видом спорта фитнес-аэробика. Они составили две группы - экспериментальную и контрольную по 8 человек в каждой.

Основные этапы исследования:

Первый этап проходил в периоде с сентября 2020 года по сентябрь 2021 года. На данном этапе:

- проводился поиск и анализ литературных источников для определения проблематики исследовательской работы и темы магистерской диссертации, определения гипотезы исследования, формулировок объекта и предмета, цели и задач исследования;
- проводилось педагогическое наблюдение за организацией проведения учебно-тренировочных занятий и их содержанием по виду спорта фитнес-аэробика с девочками 11-13 лет;
- был составлен план проведения исследовательской работы; специально подобраны средства общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой девочек 11-13 лет экспериментальной группы;
- были разделены девочки, занимающиеся фитнес-аэробикой, на две равные группы по 8 человек в каждой в соответствии с их уровнем физической подготовленности и развития двигательных способностей (силовых и скоростно-силовых) на основании проведенного первого тестирования на этом же первом этапе.

Второй этап проходил в период с октября 2021 года и длился по начало мая 2022 года. На данном этапе было проведение педагогического эксперимента. Девочки контрольной группы продолжали заниматься в спортивной секции по фитнес-аэробике по стандартной программе. Девочкам экспериментальной группы были внедрены специально-подобранные упражнения общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочные занятия по фитнес-аэробике. Подобранные упражнения были включены в каждое учебно-тренировочное занятие после выполнения запланированных основных упражнений по данному виду спорта за 15-20 минут до его окончания. Проводились они часто фронтальным способом и с использованием метода круговой тренировки. Для повышения интереса к

выполнению подобранных упражнений применяли игровой и соревновательный метод.

Третий этап проходил в период май-июнь 2022 года. На заключительном этапе было проведено исследование по определению показателей двигательных способностей (силовых и скоростно-силовых) у девочек, участвующих в педагогическом эксперименте. Полученные данные были математически обработаны. Основной задачей третьего заключительного этапа было оформление магистерской диссертации в соответствии со всеми предъявляемыми к ней требованиями.

В третьей главе представлен подбор средств общей и специальной физической подготовки для развития силовых и скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет, занимающихся фитнес-технологией, а также результаты исследовательской работы.

Таблица 1 – Исследование первичных показателей силовых способностей у девочек экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

Контрольные испытания (тесты)		Математическ ие показатели		Изменение данных, в единицах	t	Р
		Х	σ			
«планка» – упор на предплечья, время удержания в секундах	ЭГ	16,27	1,44	0,74	0,35	>0,05
	КГ	17,01	2,19			
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, количество раз	ЭГ	27,96	2,59	0,38	0,18	>0,05
	КГ	28,34	2,24			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – «отжимания», количество раз	ЭГ	9,42	1,96	0,73	0,37	>0,05
	КГ	10,15	2,03			
Удержание в висе на согнутых руках, в секундах	ЭГ	14,18	2,33	1,09	0,59	>0,05
	КГ	15,27	2,48			
Из И.П. вис на гимнастической стенке - поднимание ног до угла 90° и их опускание в И.П., количество раз	ЭГ	7,25	1,75	0,88	0,61	>0,05
	КГ	8,13	2,29			
Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой), кг	ЭГ	18,05	1,53	0,51	0,23	>0,05
	КГ	17,54	2,05			

Примечание: Х - среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; Р – степень достоверности

В таблице 1 представлены первичные показатели силовых способностей у девочек экспериментальной и контрольной групп. По данным таблицы 1, мы не видим достоверных различий в пользу какой-либо из групп девочек. Это подтверждает суждение об одинаково подобранных группах не только по возрасту, но и по развитию силовых способностей.

Таблица 2 – Исследование первичных показателей скоростно-силовых способностей у девочек экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

Контрольные испытания (тесты)		Математические показатели		Изменение данных, в единицах	t	Р
		Х	σ			
из И.П. лежа руки вверх, 1 - одновременный подъем туловища и ног «Книжка», 2- И.П., количество раз за 30 секунд	ЭГ	6,08	1,06	1,07	0,67	>0,05
	КГ	7,15	1,32			
прыжок в длину с места с двух ног, в см	ЭГ	159,28	5,72	1,78	0,39	>0,05
	КГ	161,06	6,19			
прыжок в высоту, высота подскока в см	ЭГ	28,67	2,30	0,45	0,24	>0,05
	КГ	29,12	2,14			
прыжки через гимнастическую скамейку за 20 секунд, количество прыжков	ЭГ	13,05	0,92	0,44	0,33	>0,05
	КГ	13,49	1,60			
приседания на двух ногах за 20 секунд, количество приседаний	ЭГ	12,94	1,25	0,23	0,21	>0,05
	КГ	13,17	1,12			
Примечание: Х - среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; Р – степень достоверности						

Аналогичную ситуацию, мы можем наблюдать и в таблице 2, в которой представлены первичные показатели скоростно-силовых способностей у девочек экспериментальной и контрольной групп. По данным таблицы 2, мы также не видим достоверных различий в пользу какой-либо из групп девочек, что подтверждает суждение об одинаково подобранных группах не только по возрасту, но и по развитию скоростно-силовых способностей.

Исследование показателей силовых способностей у девочек экспериментальной и контрольной групп после проведения педагогического эксперимента на заключительном этапе исследовательской работы представлены в таблице 3. Данные показывают, что после проведения педагогического эксперимента средние показатели силовых способностей у девочек 11-13 лет экспериментальной группы достоверно выше ($P < 0,05$) при сравнении со средними показателями силовых способностей у девочек контрольной группы. Например, по тесту ««Планка» – упор на предплечья» между двумя исследуемыми группами разница составила 6,25 секунд при $t=3,39$ ($p < 0,05$); по тесту «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине» - разница составила 4,41 см при $t=2,77$ ($p < 0,05$).

Исследование показателей скоростно-силовых способностей у девочек экспериментальной и контрольной групп после проведения педагогического эксперимента на заключительном этапе исследовательской работы представлены в таблице 4. Данные также показывают, что после проведения педагогического эксперимента средние показатели скоростно-силовых способностей у девочек 11-13 лет экспериментальной группы достоверно выше ($P<0,05$) при сравнении со средними показателями скоростно-силовых способностей у девочек контрольной группы.

Например, по тесту «Книжка» между двумя исследуемыми группами разница составила 2,35 количества раз при $t=2,21$ ($p<0,05$); по тесту «Прыжок в длину с места с двух ног» - разница составила 7,32 см при $t=2,37$ ($p<0,05$).

Аналогичную ситуацию выявили и по другим тестам, характеризующим развитие скоростно-силовых способностей.

Таблица 4 – Исследование показателей скоростно-силовых способностей у девочек экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп после проведения педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)		Математические показатели		Изменение данных, в единицах	t	P
		X	σ			
Из И.П. лежа руки вверх, 1 - одновременный подъем туловища и ног «Книжка», 2-И.П., количество раз за 30 секунд	ЭГ	10,37	1,71	2,35	2,21	<0,05
	КГ	8,02	1,56			
Прыжок в длину с места с двух ног, в см	ЭГ	172,51	4,73	7,32	2,37	<0,05
	КГ	165,19	5,48			
Прыжок в высоту, высота подскока в см	ЭГ	35,24	1,78	3,17	2,42	<0,05
	КГ	32,07	1,93			
Прыжки через гимнастическую скамейку за 20 секунд, количество прыжков	ЭГ	16,03	1,26	1,99	2,13	<0,05
	КГ	14,04	1,45			
Приседания на двух ногах за 20 секунд, количество приседаний	ЭГ	15,32	1,37	2,03	2,17	<0,05
	КГ	13,29	1,20			

Таким образом, внедрение специально-подобранных упражнений общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочные занятия по

фитнес-аэробике девочек экспериментальной группы способствовали улучшению у данной категории детей силовых и скоростно-силовых способностей.

В заключении представлены основные результаты поставленных задач исследования и сделаны следующие выводы:

- До проведения педагогического эксперимента не выявили достоверного различия ($P > 0,05$) в пользу какой-либо группы экспериментальной или контрольной по исследуемым показателям двигательных способностей (силовых и скоростно-силовых). Это позволило судить о равно подобранных группах не только по возрасту, но и по развитию силовых и скоростно-силовых способностей.
- Были специально подобраны упражнения общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных занятий девочек ЭГ по виду спорта фитнес-аэробика.
- Сравнительная характеристика данных после проведения педагогического эксперимента показала достоверное различие ($P < 0,05$) по всем показателям, характеризующим силовые и скоростно-силовые способности, в пользу девочек экспериментальной группы.
- После проведения педагогического эксперимента определили прирост по показателям силовых способностей в двух исследуемых группах. Однако достоверный прирост по всем тестам выявили у девочек 11-13 лет экспериментальной группы. У девочек контрольной группы достоверный прирост ($P < 0,05$) произошел только по тестам «Планка» – упор на предплечья», «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине» и «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – «отжимания»».
- После проведения педагогического эксперимента определили прирост по показателям скоростно-силовых способностей в двух исследуемых

группах. Достоверный прирост по всем тестам выявили у девочек 11-13 лет экспериментальной группы. У девочек контрольной группы достоверный прирост ($P < 0,05$) произошел только по тестам «Прыжок в длину с места с двух ног» и «Прыжок в высоту».

Основные результаты исследования представлены в следующей публикации:

1.
2.
- ...
- п.

10.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации

10.3.1 Вопросы к промежуточной аттестации

№ п/п	Вопросы к зачету
1.	Наука как сфера человеческой деятельности.
2.	Роль науки в сфере фитнес технологий.
3.	Научное знание, научное исследование.
4.	Проблематика научных исследований по общим основам теории и методики физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры.
5.	Проблематика научных исследований в адаптивном физическом воспитании.
6.	Значение научно-педагогических исследований в адаптивной физической культуре.
7.	Виды научных и методических работ, их характеристика.
8.	Основные требования, предъявляемые к магистерской диссертации.
9.	Признаки, выражающие актуальность при выборе темы научной работы.
10.	Объект и предмет исследования.
11.	Цель исследования.
12.	Задачи исследования, требования к их постановке.
13.	Гипотеза исследования.
14.	Особенности педагогического эксперимента.
15.	Виды педагогического эксперимента.
16.	Методика проведения педагогического эксперимента.
17.	Понятие «корреляция».
18.	Средние величины и их отличительные особенности.
19.	Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема, таблица).
20.	Примеры библиографического описания: книги, разделы (глава) книги, статьи в журнале, автореферат диссертации.
21.	Рецензирование научной, методической работ.
22.	Проблема и тема исследования, актуальность темы.

23.	Новизна исследования (работы).
24.	Теоретическая и практическая значимость работы
25.	Внедрение в практику результатов научно-исследовательской работы.
26.	Характеристика методов педагогических исследований.
27.	Принципы выбора методов педагогического исследования.
28.	Педагогические наблюдения в процессе сбора научных фактов.
29.	Методика организации и проведения беседы, анкетирования и интервью.
30.	Контрольные испытания и тесты в организации научных исследований в сфере физической культуры и спорту, адаптивной физической культуре.
31.	Место контрольных испытаний и тестов в организации научных исследований в сфере физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры.
32.	Тестирование двигательных качеств. Требования, предъявляемые к тестам.
33.	Требования, предъявляемые к тестам.
34.	Графическое оформление результатов исследования. Формы представления графического и табличного материала
35.	Педагогический эксперимент как один из основных методов научных исследований в сфере физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры.
36.	Организация педагогического эксперимента.
37.	Математико-статистические методы.
38.	Педагогическое наблюдение, и её характеристика.
39.	Хронометрирование. Пульсометрия. График построения пульсометрии.
40.	Внедрение в практику результатов научной, методической работы.
41.	Оформление литературного обзора.
42.	Форма представления результатов научного исследования.
43.	Система поиска научной информации.
44.	Поиск и накопление информации по отдельным направлениям исследований (видам спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуре) с приведением адресов URL с использованием Internet.
45.	Методика проведения экспертной оценки в исследованиях по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре.
46.	Современные методы и методики исследований в сфере физической культуры, спорта, адаптивной физической культуре.
47.	Современные информационные технологии в научных исследованиях и методической деятельности специалиста по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре
48.	Требования к подготовке и защите курсовых и выпускных квалификационных работ.

Критерии и нормы оценки	
«зачтено»	55-100 баллов
«не зачтено»	0-54 балла

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

11.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Бабёнышев С.В.	Математические методы и информационные технологии в научных исследованиях	учебное пособие	2018	ЭБС «IPRbooks»
2.	Зиамбетов В.Ю.	Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры	учебно-методическое пособие	2019	ЭБС «IPRbooks»
3.	Течиева В.З.	Организация исследовательской деятельности с использованием современных научных методов	учебно-методическое пособие	2019	ЭБС «IPRbooks»
4.	Махов С. Ю.	Научно-методическая деятельность	учебно-методическое пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
5.	Махов С. Ю.	Практикум по научно-методической деятельности	учебно-методическое пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
6.	Губа В.П., Пресняков В.В.	Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований	учебно-методическое пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
7.	Попов Г.И.	Научно-методическая деятельность в спорте	учебник	2015	ЭБС "IPRbooks"
8.	Никитушкин В. Г.	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта	учебник	2013	ЭБС "IPRbooks"
9.	Зиамбетов В. Ю.	Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры	учебно-методическое пособие	2015	ЭБС «IPRbooks»
10.	Валкина Н. В.	Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом	учебно-методическое пособие	2015	ЭБС «IPRbooks»
11.	Токарева А. В.	Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов	учебное пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»

11.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Безуглов И.Г.	Основы научного исследования	учебное пособие	2018	ЭБС «IPRbooks»
2.	Попков В.Н.	Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте	учебное пособие	2019	ЭБС «IPRbooks»
3.	Мясникова Т.И.	История и основы методологии научных исследований в спорте	учебное пособие	2019	ЭБС «IPRbooks»
4.	Никитушкина Н. Н.	Управление методической деятельностью спортивной школы	научно-методическое пособие	2012	ЭБС «IPRbooks»
5.	Губа В. П.	Основы спортивной подготовки	научно-методическое пособие	2012	ЭБС «IPRbooks»
6.	Лебедев Ю. А.	Медико-психолого-педагогический мониторинг целостного развития детей	учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»
7.	Семенов Л. А.	Коррекция отклонений в кондиционной физической подготовленности школьников на основе мониторинга	учебное пособие	2013	ЭБС «IPRbooks»

11.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniium.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

11.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acadmс	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 614 от 20.06.2023, срок действия – до 31.12.2023 включительно

11.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа.	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	
2	Зал аэробики (У-135)	Гимнастические коврики, зеркала, степы, гимнастические маты, фитболы, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, музыкальный центр
3	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
4	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет