

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.07.2022 №612 «О переименовании Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» и о внесении изменений в устав Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» считать Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМИТ) **с 21 июля 2022 года** Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (РУС «ГЦОЛИФК»).

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



Институт научно-педагогического образования

Кафедра спортивной медицины

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ¹

Направление подготовки: **49.04.03 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная нутрициология»

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

¹ Здесь и далее: при отсутствии государственной аккредитации по ООП (ОПОП) вместо «государственной итоговой аттестации» указывается «итоговая аттестация»

Программа государственной итоговой аттестации утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института научно-педагогического образования
Протокол № 2 от «21» октября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивной медицины
Протокол № 4 от «17» сентября 2024 г.

Программа государственной итоговой аттестации обновлена
на основании решения Экспертно-методического совета
Института научно-педагогического образования

(наименование)
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

Программа государственной итоговой аттестации обновлена
на основании решения Экспертно-методического совета
Института научно-педагогического образования

(наименование)
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

Программа государственной итоговой аттестации обновлена
на основании решения Экспертно-методического совета
Института научно-педагогического образования
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

Составитель: *Мирошников Александр Борисович*, кандидат биологических наук,
доцент кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цели и задачи прохождения государственной итоговой аттестации

Целью прохождения государственной итоговой аттестации (далее – ГИА) является: установление соответствия результатов освоения обучающимися основной образовательной программы высшего образования и оценки уровня подготовленности выпускников к основным видам профессиональной деятельности и сформированности универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт», магистерская программа «Спортивная нутрициология».

Задачами ГИА магистров направления подготовки 49.04.03 «Спорт» является определение теоретической и практической подготовленности выпускника к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

Тренерская деятельность:

- организация и проведение мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине);
- выявление перспективных спортсменов и проведение отбора для пополнения спортивного резерва спортивной сборной команды;
- управление подготовкой и соревновательной деятельностью высококвалифицированных спортсменов;
- разработка и реализация программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий.

аналитическая деятельность:

- оценка эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения анализа собранной информации;
- обобщение и внедрение в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений;
- разработки методических решений при реализации программ профессионального обучения.

научно-исследовательская деятельность:

- выявление актуальных проблем в области спорта и нахождение путей их решения с использованием достижений современной науки;
- определение цели и задачи исследований, применение научных методов и современных методик их решения;
- интеграция разнообразных научных знаний (теоретических, методических, физиологических, психологических и других) в сфере спорта в целостные концепции при решении поставленных задач исследования.

Государственная итоговая аттестация выпускников РГУФКСМиТ является обязательной и осуществляется после освоения ООП (ОПОП) в полном объеме.

Государственная итоговая аттестация выпускников по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт», магистерская программа «Спортивная нутрициология» включает защиту выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации).

2. Формы проведения ГИА и ее структурные особенности

1. Защита выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации) (далее – ВКР), включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты. Видом выпускной работы является магистерская диссертация. Выпускная квалификационная работа представляет собой выполненную обучающимся работу, демонстрирующую уровень подготовленности выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

2. Защита выпускной квалификационной работы проводится с презентацией видеоматериала о защищаемой работе, а также предоставлением полного комплекта документов, необходимых для защиты.

3. Государственная итоговая аттестация выпускников реализуется на русском языке.

3. Место ГИА в структуре ООП (ОПОП)

ГИА по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт», магистерская программа «Спортивная нутрициология» в структуре ООП (ОПОП) относится к Базовой части раздела **Б3 (Б3.01.(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы)** и является итоговой аттестацией обучающихся по итогам освоения ООП (ОПОП). Программа разработана на основе формируемых у обучающихся универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, освоение которых является требованием ФГОС ВО к выпускникам образовательной программы по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт».

4.Перечень планируемых результатов освоения ООП (ОПОП)

код индикат ора (ов) достиже	Планируемые результаты освоения ООП (ОПОП)
	Наименование компетенции/ наименование индикатора (ов) достижения компетенции
1	2
УК-1	<p><i>Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий</i></p> <p>УК-1.1. Знает современные общенаучные подходы, ориентированные на интегративное познание сложно организованных явлений;</p> <p>УК-1.2. Знает основные аспекты системного подхода как базы научного осмысления интегративной сущности физической культуры и спорта;</p> <p>УК-1.3. Умеет критически анализировать, оценивать научно-методический и исследовательский опыт в аспекте выявления актуальных научных проблем, изучения закономерностей развития процессов научного знания в избранном виде профессиональной деятельности;</p> <p>УК-1.4. Умеет интегрировать разнообразные научные знания (теоретические, методические, физиологические, психологические и другие) в сфере спорта в целостные концепции при решении поставленных задач исследования с использованием системного подхода и его аспектов (генетического, компонентного, структурного, функционального, прогностического).</p> <p>УК-1.5. Имеет опыт осуществления критического анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработки стратегии действий;</p> <p>УК-1.6. Имеет опыт проведения критического анализа научных, научно методических и учебно-методических материалов для выделения научной проблемы.</p>
УК-2	<p><i>Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла/</i></p> <p>УК-2.1. Знает теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной деятельности;</p> <p>УК-2.2. Умеет определять состав, функции и порядок взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортивной сборной команды;</p> <p>УК-2.3. Имеет опыт составления комплексной программы подготовки спортивной сборной команды</p>
УК-3	<p><i>Способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели/</i></p> <p>УК-3.1. Знает методы и способы управления персоналом;</p> <p>УК-3.2. Знает организацию работы спортивной сборной команды;</p> <p>УК-3.3. Умеет использовать групповые формы принятия решения;</p> <p>УК-3.4. Имеет опыт разработки методик эффективного управления персоналом спортивной сборной команды.</p>
УК-4	<p><i>Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия</i></p> <p>УК-4.1. Знает способы применения современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия;</p> <p>УК-4.2. Знает способы логически верного, аргументированного и ясного построения устной и письменной речи для эффективного участия в академических и профессиональных дискуссиях на иностранном языке;</p>

	<p>УК-4.3. Умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь для эффективного участия в академических и профессиональных дискуссиях на иностранном языке;</p> <p>УК-4.4. Имеет опыт использования иностранного языка как способности к коммуникациям в устной и письменной формах для решения задач академической и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-4.5. Имеет опыт критического оценивания научно-педагогической информации, российского и зарубежного опыта по тематике исследований, создания новой продукции на иностранном языке.</p>
УК-5.	<p><i>Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия</i></p> <p>УК-5.1. Знает принципы здоровой жизненной и профессиональной философии, основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приемы работы с ними;</p> <p>УК-5.2 Знает правила определения понятий, классификацию и систематизацию как логические понятия.</p> <p>УК-5.3. Умеет оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления;</p> <p>УК-5.4 Умеет самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов.</p> <p>УК-5.5. Имеет опыт: - прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях в сфере физической культуры и спорта</p>
УК-6	<p><i>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</i></p> <p>УК-6.1. Знает уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда;</p> <p>УК-6.2. Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации;</p> <p>УК-6.3. Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы;</p> <p>УК-6.4. Умеет формулировать цели профессионального и личностного развития;</p> <p>УК-6.5. Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения.</p>
ОПК-1	<p><i>Способен планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта</i></p> <p>ОПК-1.1. Знает общие положения технологии планирования подготовительной и соревновательной деятельности спортсменов;</p> <p>ОПК-1.2. Знает основные закономерности и принципы построения спортивной тренировки;</p> <p>ОПК-1.3. Знает основные технологические процедуры, обеспечивающие управление системой подготовки спортсмена;</p> <p>ОПК-1.4. Умеет ставить цели, выбирать конкретные средства, методы, приемы в отношении поставленных задач спортивной подготовки;</p> <p>ОПК-1.5. Умеет разрабатывать новые технологии решения задач, в том числе инновационные;</p> <p>ОПК-1.6. Имеет опыт составления индивидуальных сводных перспективных, этапных, текущих планов подготовки и календаря соревнований квалифицированных спортсменов</p>
ОПК-2	<p><i>Способен осуществлять отбор в спортивную сборную команду и в резерв</i></p>

	<p>ОПК-2.1. Знает теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования;</p> <p>ОПК-2.2. Знает медицинские, возрастные и психофизиологические требования к кандидатам на зачисление в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации;</p> <p>ОПК-2.3. Умеет диагностировать спортивные возможности индивидуума, оценивать перспективы достижения спортсменом результатов международного класса;</p> <p>ОПК-2.4. Умеет выявлять уровень подготовленности, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды</p> <p>ОПК-2.5. Умеет определять требования к спортсменам, перспективным для зачисления в спортивную сборную команду;</p> <p>ОПК-2.6. Имеет опыт разработки программы контрольных мероприятий для подтверждения кандидатами на зачисление в состав спортивной сборной команды физкультурноспортивного объединения/ общества, муниципального образования, субъекта Российской Федерации по ИВС контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.</p>
ОПК-3	<p><i>Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности</i></p> <p>ОПК-3.1. Знает специфику средств и методов подготовки, обусловленную возрастными, гендерными и иными индивидуальными особенностями спортсменов; ОПК-3.2 Знает современные методики спортивной тренировки;</p> <p>ОПК-3.3. Знает особенности построения тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды;</p> <p>ОПК-3.4. Умеет проводить тренировки в рамках структуры годичного цикла на основе комплексной программы подготовки;</p> <p>ОПК-3.5. Умеет моделировать соревновательную деятельность спортсмена с учетом технической, тактической, физической и психической подготовленности;</p> <p>ОПК-3.6. Умеет обучать спортсменов приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата;</p> <p>ОПК-3.7. Имеет опыт проведения различных видов тренировочных занятий (фрагментов) по ИВС с квалифицированными спортсменами.</p>
ОПК-4	<p><i>Способен формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва</i></p> <p>ОПК-4.1. Знает современные социокультурные проблемы наук о ФК и спорте, социальные и этические проблемы ФКиС;</p> <p>ОПК-4.2. Умеет определять наиболее эффективные средства и методы воспитательной работы с участниками спортивных сборных команд;</p> <p>ОПК-4.3. Умеет разрабатывать программы формирования спортивных целей и мотивированного поведения участников спортивной команды, профессиональной спортивной команды;</p> <p>ОПК-4.4. Имеет опыт разработки концепции воспитательной работы спортивной команды.</p>
ОПК-5	<p><i>Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, вести просветительно-образовательную и агитационную работу</i></p> <p>ОПК-5.1. Знает особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, борьбы с противоправным влиянием на результаты спортивных соревнований в отечественной и мировой практике;</p> <p>ОПК-5.2. Знает концепции современного олимпизма и олимпийского</p>

	<p>образования, нормативные документы, регулирующие международное олимпийское движение, включая Олимпийскую хартию Международного олимпийского комитета;</p> <p>ОПК-5.3. Умеет анализировать новые подходы и методические решения в области пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта;</p> <p>ОПК-5.4. Умеет оценивать роль и значение спорта в системе воспитания и других социальных сферах;</p> <p>ОПК-5.5. Имеет опыт использования методов и технологий в области пропаганды физической культуры и спорта;</p> <p>ОПК-5.6. Имеет опыт проведения теоретических занятий по олимпийскому образованию, обеспечению соблюдения антидопинговых правил, выполнению предписаний организаций, осуществляющих допинг-контроль.</p>
ОПК-6	<p><i>Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации</i></p> <p>ОПК-6.1. Знает проблематику основных сторон подготовки спортсмена (физической, технической и др.) в процессе спортивной тренировки;</p> <p>ОПК-6.2. Знает показатели эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, спортивных сборных команд;</p> <p>ОПК-6.3. Умеет выполнять анализ тренировочной и соревновательной деятельности и выявлять причины её несовершенства;</p> <p>ОПК-6.4. Умеет выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации;</p> <p>ОПК-6.5. Имеет опыт оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений данных показателей для конкретного спортсмена.</p>
ОПК-7	<p><i>Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд</i></p> <p>ОПК-7.1. Знает современные информационно-коммуникационные средства обмена информацией;</p> <p>ОПК-7.2. Знает технологию обеспечения процесса систематического обмена информацией, затрагивающего смежные сферы ответственности в подготовке спортивной команды;</p> <p>ОПК-7.3. Умеет использовать информационные технологии обмена информацией, в том числе в рамках совместных образовательных и научных проектов.</p> <p>ОПК-7.4. Имеет опыт исследования заинтересованных сторон для реализации программы развития вида спорта/вида НМО и разработки плана мероприятий по взаимодействию;</p> <p>ОПК-7.5. Имеет опыт определения форм подачи информации для заинтересованных сторон (публичные отчеты, декларации, пресс-релизы и тому подобное).</p>
ОПК-8	<p><i>Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений</i></p> <p>ОПК-8.1. Знает междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных;</p> <p>ОПК-8.2. Знает методы критического анализа российского и зарубежного опыта спорта высших достижений;</p>

	<p>ОПК-8.3. Знает спектр методов сбора научно-методической информации в области спорта высших достижений;</p> <p>ОПК-8.4. Умеет изучать результаты зарубежных научных исследований в области спорта на английском языке;</p> <p>ОПК-8.5. Умеет обосновывать теоретические и практические вопросы совершенствования системы подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд с теоретико-методологических позиций современной теории физической культуры и спорта;</p> <p>ОПК-8.6. Имеет опыт изучения и анализа передового опыта руководства тренировочным и соревновательным процессом в виде спорта;</p> <p>ОПК-8.7. Имеет опыт выявления актуальных современных проблем в науках о спорте и способов их решения.</p>
ОПК-9	<p><i>Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний</i></p> <p>ОПК-9.1. Знает теоретические основы и технологию научно-исследовательской деятельности, суть и логику проведения и проектирования научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта;</p> <p>ОПК-9.2. Знает основной круг проблем, встречающихся в сфере профессиональной деятельности;</p> <p>ОПК-9.3. Умеет оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления; ОПК-9.4. Умеет выявлять в науках о спорте наиболее дискуссионные проблемы, требующие в современный период своего решения;</p> <p>ОПК-9.5. Умеет актуализировать проблематику научного исследования на основе междисциплинарного подхода и интеграции знаний;</p> <p>ОПК-9.6. Имеет опыт сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации, в том числе на английском языке, с целью эффективного решения задач конкретного исследования в области спорта;</p> <p>ОПК-9.7. Имеет опыт выполнения научно-исследовательской работы по разрешению проблемных ситуаций в сфере спорта в соответствии с направленностью образовательной программы.</p>
ОПК-10	<p><i>Способен осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов</i></p> <p>ОПК-10.1. Знает теорию соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований; ОПК-10.2. Умеет разрабатывать рациональные варианты системы соревнований в различных условиях спортивной практики;</p> <p>ОПК-10.3. Умеет определять общую стратегию подготовки к соревнованиям (средства, методы тренировки, параметры тренировочных нагрузок, использование внутренировочных факторов);</p> <p>ОПК-10.4. Умеет осуществлять соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления на соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников; ОПК-10.5. Имеет опыт анализа результатов выступлений спортсмена сборной команды Российской Федерации в спортивных соревнованиях;</p> <p>ОПК-10.6. Имеет опыт разработки предложений по психолого-педагогическому сопровождению соревновательной деятельности квалифицированного спортсмена.</p>
ОПК-11	<p><i>Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений</i></p> <p>ОПК-11.1. Знает технологию переработки практического и теоретического</p>

	<p>материала в методический;</p> <p>ОПК-11.2. Знает основные объективные противоречия, существующие в различных направлениях и разделах спортивной практики, в том числе в общедоступном, профессиональном супердостиженческом и профессионально-коммерческом спорте.</p> <p>ОПК-11.3. Умеет разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ подготовки квалифицированных спортсменов;</p> <p>ОПК-11.4. Имеет опыт: разработки практических рекомендаций по совершенствованию подготовки квалифицированных спортсменов по результатам собственных исследований.</p>
ПК-1	<p>Способен и готов к организации и проведению научных исследований, к участию в решении научно-практических (прикладных) задач в области спортивной нутрициологии, к публичному представлению их результатов.</p> <p>ПК-1.1. Знает теоретические основы и технологию научно-исследовательской деятельности, суть и логику проведения и проектирования научно-исследовательских работ в области спортивной нутрициологии.</p> <p>ПК-1.2. Знает суть и логику проведения и проектирования научно-исследовательских работ в области спортивной нутрициологии.</p> <p>ПК-1.3. Умеет оперировать основными теоретическими знаниями спортивной нутрициологии на основе критического осмысления.</p> <p>ПК-1.4. Умеет выявлять в науках о питании наиболее дискуссионные проблемы, требующие в современный период своего решения.</p> <p>ПК-1.5. Имеет опыт сбора, анализа, систематизации интеграции научно-методической информации, в том числе на английском языке, с целью эффективного решения задач конкретного исследования в области спортивной нутрициологии.</p> <p>ПК-1.6. Имеет опыт выполнения научно-исследовательской работы по разрешению проблемных ситуаций в сфере спортивной нутрициологии в соответствии с направленностью образовательной программы.</p>
ПК-2	<p>Способен и готов оценивать работоспособность и состав тела спортсменов после диетологического вмешательства.</p> <p>ПК-2.1. Знает критерии и методы оценки состава тела и работоспособности спортсменов по виду спорта после диетологического вмешательства;</p> <p>ПК-2.2. Знает подходы к построению диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов высокого класса;</p> <p>ПК-2.3. Умеет оценивать состав тела и работоспособность спортсменов разных видов спорта после диетологического вмешательства;</p> <p>ПК-2.4. Умеет обосновывать критерии подбора диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов.</p> <p>ПК-2.5. Имеет опыт разработки системы контрольных показателей для оценки состава тела и работоспособности спортсменов после диетологических вмешательств.</p> <p>ПК-2.6. Имеет опыт разработки диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов.</p>
ПК-3	<p>Способен и готов определять факторы питания спортсменов, способствующие укреплению здоровья и профилактики заболеваний.</p> <p>ПК-3.1. Знает современные технологии, средства и методы построения программы питания спортсменов высокого класса для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.</p> <p>ПК-3.2. Знает методы включения диетических программ в тренировочно-соревновательный процесс для укрепления здоровья и профилактики</p>

	<p>заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.3. Умеет анализировать результаты построения программ питания для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.4. Умеет ставить цели, определять задачи диетологического вмешательства исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды, для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.5. Имеет опыт анализа и контроля выполнения специализированных программ питания при подготовке спортсменов к соревнованиям для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.</p>
ПК-4	<p>Способен и готов эффективно взаимодействовать с различными социокультурными, профессиональными и социо-экономическими группами для решения проблем питания спортсменов.</p> <p>ПК-4.1. Знает международные стандарты и правила в области противодействия применению допинга в спорте.</p> <p>ПК-4.2. Знает содержание и организацию антидопинговых мероприятий.</p> <p>ПК-4.3. Умеет определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ.</p> <p>ПК-4.4. Умеет изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ.</p> <p>ПК-4.5. Имеет опыт проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц.</p> <p>ПК-4.6. Имеет опыт анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам.</p>
ПК-5	<p>Способен и готов к разработке инновационных стратегий и технологий, управлению проектами по разработке программ питания для спортсменов.</p> <p>ПК-5.1. Знает правила разработки инновационных стратегий и технологий для создания программ питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-5.2. Знает основы управления проектами по разработке программ питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-5.3. Умеет анализировать результаты разработки инновационных стратегий и технологий для создания программ питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-5.4. Умеет ставить цели, определять задачи проектов по разработке программ питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-5.5. Имеет опыт разработки инновационных стратегий и технологий для создания программ питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-5.6. Имеет опыт анализа эффективности проектов по разработке программ питания спортсменов высокого класса.</p>
ПК-6	<p>Способен и готов принимать обоснованные управленческие решения в организации правильного питания спортсменов.</p> <p>ПК-6.1. Знает международные стандарты и правила спортивного питания спортсменов.</p> <p>ПК-6.2. Знает правила организации питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-6.3. Умеет планировать и проводить мероприятия по организации питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-6.4. Умеет определять целевые аудитории для реализации запланированных</p>

мероприятий по организации питания спортсменов высокого класса. ПК-6.5. Имеет опыт анализа эффективности управленческих решений в организации правильного питания спортсменов. ПК-6.6. Имеет опыт взаимодействия, с людьми, которые отвечают за организацию правильного питания спортсменов высокого класса.
--

5.Объем и продолжительность ГИА.

Общий объем ГИА составляет 6 зачетных единиц, продолжительность - 4 недели, 216 академических часов (в соответствии с учебным планом) - на очной и заочной форме обучения.

6.Программа государственной итоговой аттестации

Государственная итоговая аттестация проводится в виде защиты выпускной квалификационной работы – магистерской диссертации.

К государственной итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план или индивидуальный учебный план по осваиваемой ООП (ОПОП).

6.1.Форма проведения государственного экзамена в соответствии с содержанием ГИА

- магистранты должны быть ознакомлены с программой государственного экзамена не позднее, чем за два месяца до даты его проведения;

- выпускающая кафедра организует проведение необходимых консультаций магистрантам, разъясняет принципы и порядок проведения экзамена, критерии оценки ответов, порядок апелляции и пересдачи, а также дает ответы по существу на все вопросы, возникшие при подготовке к экзамену;

– форма экзамена – устная, ответы на вопросы билета (материалы для ответов на экзаменационные билеты) магистранты пишут на специальных бланках, подготовленных ГЭК;

– продолжительность экзамена: подготовка к ответам на вопросы экзаменационного билета – не более 0,5 часа, ответы на вопросы экзаменационного билета и собеседование с членами ГЭК по содержанию этих ответов ~ 0,5 часа.

– порядок хранения экзаменационных работ (экзаменационные листы), презентации доклада по НКР, результаты экзамена вместе с копиями контрольных экзаменационных заданий передаются на выпускающую кафедру

после даты проведения экзамена, в дальнейшем результаты экзамена не пересматриваются; материалы экзаменационной процедуры хранятся на выпускающей кафедре в течение трёх лет.

Сдача государственного экзамена проводится на открытых заседаниях государственной экзаменационной комиссии.

6.2.Перечень вопросов, выносимых на государственный экзамен

- 1.Спектр клинической эффективности нутриентов.
- 2.Углеводы. Известные классификации углеводов, применяемые в спорте.
- 3.Основные принципы диетотерапии атерогенных дислипидемий.
- 4.Классификации жировых депо и их влияние на здоровье спортсменов.
- 5.Трехзвенная схема усвоения пищевых веществ.
- 6.Основные постулаты теории адекватного питания.
- 7.Жировой компонент в силовых видах спорта и его связь с метаболическими нарушениями.
- 8.Гипотеза порогового значения гликогена.
- 9.Основные принципы доказательной медицины в спортивной нутрициологии.
- 10.Основные цели и методы диетотерапии при сахарном диабете.
- 11.Основные классификации средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте.
- 12.Физиологические основы манипуляции сахарами во время тренировок.
- 13.Методы оценки жировой массы тела спортсмена.
- 14.Систематизация пищевых продуктов по преимущественной роли в питании человека.
- 15.Основные причины белково-энергетической недостаточности.
- 16.Принципы применения эргогенных нутрициологических средств при физических нагрузках.
- 17.Циклирование углеводов. Виды спорта в которых применяют циклирование углеводов.
- 18.Методы оценки мышечной массы тела спортсмена.
- 19.Биологическая ценность пищевых продуктов. Методы оценки качества белка.
- 20.Патогенез белково-энергетической недостаточности.
- 21.Основные принципы расчета энергетических затрат спортсмена.
- 22.Физиология питания при двух тренировках в день.
- 23.Состав тела спортсмена и его связь с результативностью в спорте.
24. Оценка качества пищевых жиров.
- 25.Основные формы белково-энергетической недостаточности.
- 26.Термический эффект пищи и его роль в расчетах энергетических затрат спортсмена.
- 27.Принципы циклирования углеводов в силовых видах спорта.
- 28.Адипокинез и его связь с метаболическими нарушениями спортсмена.

- 29.Пищевая ценность продуктов питания.
- 30.Осложнения белково-энергетической недостаточности.
- 31.Основной обмен веществ. Метаболическая память.
- 32.Основные принципы питания до тренировки.
- 33.Миокинез и его связь с мышечной массой спортсмена.
- 34.Основные принципы тепловой обработки продуктов.
- 35.Взаимосвязь нарушений питания, иммунной функции и предрасположенность к инфекции.
- 36.Энергетический метаболизм различных тканей организма.
- 37.Основные принципы питания после тренировки.
- 38.Кетогенные диеты в коррекции состава тела спортсмена. Методики применения, последствия и риски.
- 39.Основные принципы хранения продуктов питания.
- 40.Доступные методы и средства для оценки состава тела детей и подростков.
- 41.Аллометрические уравнения для расчета обмена веществ спортсменов.
- 42.Физиология углеводного метаболизма во время физической активности.
- 43.Белковые диеты в коррекции состава тела спортсмена. Методики применения, последствия и риски.
- 44.Основные принципы геродиетии.
- 45.Принципы расчетов основного обмена веществ для детей.
- 46.Основные принципы расчетов энергетических потребностей при физической активности.
- 47.Физиология «Углеводного окна».
- 48.Интервальное голодание в коррекции состава тела спортсмена. Методики применения, последствия и риски.
- 49.Принципы при составлении пищевого анамнеза.
- 50.Принципы расчетов энергетических затрат на физическую активность для подростков.
- 51.Основные принципы расчетов энергетических затрат в тренажерном зале.
- 52.Кетогенные диеты. Принципы использования кетогенных диет в восстановлении спортсменов.
- 53.Энергетическая доступность. Методы расчетов и способы коррекции.
- 54.Основная технология сбора информации о питании.
- 55.Основные принципы питания молодого спортсмена до тренировки.
- 56.Соматотипы и рацион питания.
- 57.Принципы периодизации углеводов в недельных микроциклах для спортсменов циклических видов спорта.
- 58.Относительный дефицит энергии в спорте или синдром RED-S. Диагностика и способы лечения.
- 59.Основные принципы питания молодого спортсмена после тренировки.
- 60.Теория белкового рычага.
- 61.Современные формы углеводов в питании спортсменов циклических видов спорта.
- 62.Феномен восстановления веса тела спортсмена после его коррекции.

- 63.Пять групп «Пирамиды питания» и принципы составления рациона по ней.
- 64.Обезвоживания, тепловые нарушения и основные методы борьбы с ними.
- 65.Основные категории питания.
- 66.Суплементы для срочного восстановления спортсмена.
- 67.Физиологические и поведенческие реакции на дефицит энергии.
- 68.Сон и жировые отложения.
- 69.Основные классификации диетических продуктов.
- 70.Основные правила по потреблению жидкости для молодых спортсменов.
- 71.Классификации БАДов белка (по происхождению, по степени усвояемости).
- 72.Принципы построение суплементарных карт для восстановления спортсменов силовых видов спорта.
- 73.Пищевое поведение. Виды нарушений.
- 74.Вода и роль питьевого режима в питании человека.
- 75.Потребности в белке молодых спортсменов циклических видов спорта.
- 76.Протеины в наборе мышечной массы спортсмена. Методики применения, последствия и риски.
- 77.Принципы построение суплементарных карт для восстановления спортсменов циклических видов спорта.
- 78.Нервная анорексия в спорте. Оценка и методы коррекции.
- 79.Разгрузочные диеты. Механизмы и принципы действия.
- 80.Потребности в белке молодых спортсменов силовых видов спорта.
- 81.Жиросжигатели в коррекции жировой массы спортсмена. Методики применения, последствия и риски.
- 82.Витамин D. Методики применения, последствия и риски.
- 83.Объединение целевых подходов к тренировкам и восстановлению гликогена. Практическая реализация и теоретическое обоснование.
- 84.Анкеты и опросники для диагностики нарушений пищевого поведения спортсменов.
- 85.Вегетарианское питания. Основные принципы, последствие и риски.
- 86.Рекомендации по потреблению углеводов перед тренировкой молодых спортсменов циклических видов спорта.
- 87.Жиросжигатели основанные на растительных средствах. Принципы применения, последствия и риски.
- 88.Объединение целевых подходов к тренировкам и восстановлению мышц. Практическая реализация и теоретическое обоснование.
- 89.Раздельное питание. Основные принципы, последствие и риски.
- 90.Потребности в жирах и жирных кислотах молодых спортсменов.
- 91.Креатин. Основные положения международных организаций.
- 92.Принципы построения суплементарных карт для восстановления спортсменов.
- 93.Особенности обмена веществ при голодании.
- 94.Потребности в микроэлементах молодых спортсменов.
- 95.Кофеин. Основные положения международных организаций.

96. Положения по супплементам международных организаций.
97. Основные методики интервального голодания.
98. Основные принципы использования эргогенных средств для молодых спортсменов.
99. Генотип CYP1A2 и его роль в эргогенных эффектах кофеина.
100. Физиология восстановления травмированного органа и основные принципы питания при травмах.
101. Основные принципы питания для укрепления иммунитета.
102. Основные принципы использования пластических средств для молодых спортсменов.
103. Супплементы регулирующие кислотность мышц/крови. Основные положения международных организаций.
104. Потеря мышечной массы при иммобилизации конечности и основные принципы питания для коррекции баланса мышечного белка.
105. Психотелесное соответствие: темперамент, анатомическая конституция и характер. Типологические модели: Кречмера, Шелдона.
106. Роль питания в коррекции состава кишечной микробиоты.
107. Основные принципы использования БАДов для коррекции жировой массы молодых спортсменов.
108. Супплементы кетоновых тел и их роль в повышении работоспособности спортсменов.
109. Основные принципы питания при DOMS.
110. Основные БАДы для кишечной микробиоты человека.
111. Основные принципы использования антиоксидантов для молодых спортсменов.
112. Влияние полифенолов на спортивные результаты.
113. Основные принципы приема супплементов при мышечной иммобилизации.
114. Основные принципы использования супплементов для поддержания функции СТЭОДА молодых спортсменов.
115. Супплементы повышающие устойчивость к анаболическим стимулам.

6.3. Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену

Перед государственным экзаменом проводится консультирование обучающихся по вопросам, включенным в программу государственного экзамена.

6.4. Критерии оценки результатов сдачи государственного экзамена

Высокий уровень (отлично) – магистрант имеет отличные теоретические знания: четко формулирует научные концепции, методологические основания научных исследований, знает принципы отбора методов и методик обучения,

воспитания в высшей школе, педагогические и нормативно-правовые требования к анализу, экспертизе, проектированию программ различной направленности. Уверенно демонстрирует умения применять теоретические знания в самых различных практических ситуациях образовательной практики и научно-педагогических исследований, представляет новые идеи в процессе решения исследовательских и практических задач, обосновывает свои суждения и профессионально-личностную позицию.

Достаточный уровень (хорошо) – магистрант имеет хорошие теоретические знания: выделяют основные характеристики научных концепций, определяет методологические основания научных исследований, знает принципы отбора методов и методик обучения, воспитания в высшей школе, педагогические и нормативно-правовые требования к анализу, экспертизе, проектированию программ различной направленности. Допускает при ответе не более двух фактических ошибок. Демонстрирует умения применять теоретические знания в самых различных практических ситуациях образовательной практики и научно-педагогических исследований, представляет новые идеи в процессе решения исследовательских и практических задач.

Средний уровень (удовлетворительно) - магистрант имеет посредственные теоретические знания: затрудняется в формулировке научных концепций, методологических оснований научных исследований, с трудом называет принципы отбора методов и методик обучения, воспитания в высшей школе, педагогические и нормативно-правовые требования к анализу, экспертизе, проектированию программ различной направленности. Допускает не более трех ошибок. Неуверенно демонстрирует умения применять теоретические знания в самых различных практических ситуациях образовательной практики и научно-педагогических исследований, затрудняется в генерировании новых идей в процессе решения исследовательских и практических задач.

Низкий уровень (неудовлетворительно) - магистрант не владеет основополагающими теоретическими знаниями, испытывает большие затруднения в формулировке научных концепций, методологических оснований научных исследований, не может сформулировать принципы отбора методов и методик обучения, воспитания в высшей школе, педагогические и нормативно-правовые требования к анализу, экспертизе, проектированию программ различной направленности. Допускает много ошибок (более четырех). Неуверенно демонстрирует умения применять теоретические знания в самых различных практических ситуациях образовательной практики и научно-педагогических исследований, не предлагает новых идей в процессе решения исследовательских и практических задач.

6.5.Перечень рекомендуемой литературы для подготовки к государственному экзамену и его информационное обеспечение

а)Основная литература:

- 1.Заграй, Н.П. Методики профессионально-ориентированного обучения : учебное пособие / Н.П. Заграй, В.С. Климин ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Южный федеральный университет, Инженерно-технологическая академия. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2018. – 150 с. : ил. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=561256>
- 2.Кузнецов, И. Н. Основы научных исследований : учебное пособие : [16+] / И. Н. Кузнецов. – 6-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2021. – 282 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684295>
- 3.Мирошников, А.Б. Питание в триатлоне : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Мештель, А.В. Смоленский; А.Б. Мирошников .— Москва : Спорт, 2023 .— 210 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-37-6 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/839438>
- 4.Мирошников, А.Б. Питание в футболе : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Мештель, А.В. Смоленский; А.Б. Мирошников .— Москва : Спорт, 2023 .— 256 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-39-0 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/842937>
- 5.Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 232 с. <https://urait.ru/bcode/514551>
- 6.Неверкович, С.Д. Интерактивные технологии подготовки кадров в сфере физической культуры / Е.В. Быстрицкая, Р.У. Ариффулина; С.Д. Неверкович .— Москва : Спорт : Человек, 2018 .— 288 с. <https://lib.rucont.ru/efd/682595>
- 7.Нутрициология : учебное пособие : направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура" . направленность " Физкультурно-оздоровительная деятельность" / А.Ю. Дронь, Ю.А. Дронь, М.Ю. Глухова .— Сургут : РИО СурГПУ, 2023 .— 123 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/881439>
8. Питание в боксе : [учеб.-метод. пособие] / А.Б. Мирошников, П.Д. Рыбаков, А.Г. Антонов, А.В. Смоленский .— Москва : Спорт, 2023 .— 280 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-28-4 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/842938>
- 9.Питание в спортивной борьбе : [учеб.-метод. пособие] / А.Б. Мирошников, В.В. Самургашев, А.В. Смоленский, А.В. Шевцов .—

Москва : Спорт, 2024 .— 324 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-56-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/879984>

б)Дополнительная литература:

- 1.Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания : науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / В.И. Олейников; Н.И. Волков .— Москва : Спорт, 2016 .— 101 с. — Библиогр.: с. 96-99 .— ISBN 978-5-9907240-9-9 . <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=64138>
- 2.Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания : науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / В.И. Олейников; Н.И. Волков .— Москва : Советский спорт, 2012 .— 100 с. — ISBN 978-5-9718-0599-1 <https://lib.rucont.ru/efd/225197>
3. Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология : [монография] / Л.М. Гунина; А.В. Дмитриев .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2022 .— 641 с. — (Олимпийское образование) .— Библиогр.: с. 538-639 .— ISBN 978-5-907225-91-6 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784816>
4. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие / Ф. Н. Зименкова. — Москва : Прометей, 2016. — 168 с. : табл. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354>
- 5.Кулиненко, О.С. Медицина спорта высших достижений : фармакология, психология, физиотерапия, диета, биохимия, восстановление: [монография] / О.С. Кулиненко .— 2-е изд., испр. — Москва : Спорт, 2019 .— 320 с. — Библиогр.: с. 307-314 <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=641211>
- 6.Омаров, Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / О.В. Сычева; Ставропольский гос. аграрный ун-т; Р.С. Омаров .— Ставрополь : АГРУС, 2014 .— 80 с. — ISBN 978-5-9596-0991-7 . <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=314389>
- 7.Система практик в подготовке магистров по направлению 37.04.01 - Психология / К.М. Гайдар, И.В. Завгородняя, В.И. Тужикова .— Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017 .— 135 с. — 135 с. <https://lib.rucont.ru/efd/684880>
- 8.Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте (избранные лекции) : учеб. пособие / И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .—

<https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=641002>

9. Чусовитина, О.М. Акмеология профессиональной деятельности специалиста физической культуры и спорта : учебное пособие / О.М. Чусовитина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. – 194 с. : ил.
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699127>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- 1) Федеральное государственное бюджетное учреждение науки федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи. Публикационная активность <https://ion.ru/nauka/metodicheskie-dokumenty/>
- 2) Медицинские журналы и статьи ([RusMed](#)).
- 3) База данных публикаций по биомедицине <https://medj.rucml.ru/medj/>

7.Программа процедуры защиты выпускной квалификационной работы в соответствии с содержанием ГИА

Защита выпускных квалификационных работ проводятся на открытых заседаниях государственной экзаменационной комиссии.

Обучающимся и лицам, привлекаемым к ГИА, во время проведения государственных аттестационных испытаний запрещается иметь при себе и использовать средства связи.

7.1.Перечень тем выпускных квалификационных работ

1. Общие принципы доказательности в спортивной нутрициологии.
2. Роль эффекта плацебо и ноцебо в спортивной нутрициологии.
- 3.Принципы применения эгогенных нутрициологических средств при физических нагрузках.
- 4.Метаболические компоненты при расчете энергетического метаболизма спортсмена.
- 5.Прогностические уравнения, применяемые для расчетов основного обмена веществ в различных видах спорта.
6. Белок и спортсмен.
- 7.Классификации углеводов и их применимость в спорте.
- 8.Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках.
- 9.Характеристики диет, наиболее часто применяемых в спорте.

10. Принципы питания молодых спортсменов силовых видов спорта.
11. Потребность в протеинах у представителей различных видов спорта.
12. Суплементы для роста мышечной массы и силы.
13. Питьевой режим при занятиях спортом.
14. Суплементы для повышения работоспособности.
15. Эргогенные и пластические средства в спортивной подготовке молодых спортсменов.
16. Диета и атеросклероз.
17. Лечение артериальной гипертензии диетой.
18. Диетотерапия сахарного диабета.
19. Вред, приносящий спортсменам веществами и методами из запрещённого списка.
20. «Гликогеновый порог» и диетические манипуляции.
21. Принципы питания при двух тренировках в день.
22. «Углеводно-белковое окно» в питании спортсмена.
23. Принципы циклирования углеводов в силовых видах спорта.
24. Хронометраж питания после тренировок.
25. Питание спортсмена во время физической активности.
26. Суплементы для срочного восстановления работоспособности спортсмена.
27. Пищевое управление гликогеном.
28. Витамины и минералы в восстановлении после травм.
29. Жировой компонент спортсмена и его связь с результатами в спорте.
30. Кетогенные диеты в коррекции состава тела спортсмена.
31. Интервальное голодание в коррекции состава тела спортсмена.
32. Относительный дефицит энергии в спорте или синдром RED-S.
33. Разгрузочно-диетическая терапия.
34. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и основные принципы питания в каждом возрастном периоде.
35. Потребность в энергии молодых спортсменов.
36. Принципы питания молодых спортсменов силовых видов спорта.
37. Методы и средства определения обезвоживания молодого спортсмена.
38. Эргогенные и пластические средства в спортивной подготовке молодых спортсменов.
39. Коррекция рациона питания и практика контроля тела молодых спортсменов.
40. Принципы выбора жидкости при занятиях спортом для детей и подростков.
41. Принципы тренировок на низком гликогене.

7.2. Требования к выпускным квалификационным работам и порядку их выполнения, порядку его подготовки и представления

Темы выпускных квалификационных работ, научные руководители утверждают на заседании кафедры не позднее чем за один календарный месяц до начала преддипломной практики.

Выпускающая кафедра предлагает список примерных тем, из которых студент, в соответствии со своими научными интересами и осведомлённостью о производственной деятельности конкретного хозяйствующего субъекта, может выбрать тему для написания магистерской диссертации.

Обучающемуся может предоставляться право выбора темы выпускной квалификационной работы вплоть до предложения своей темы если она соответствует профилю и направленности, по которой он обучался, с необходимым обоснованием целесообразности её разработки. По согласованию с научным руководителем возможна корректировка выбранной темы.

Заявления обучающихся рассматриваются на заседании кафедры, решение кафедры оформляется протоколом. В решении кафедры фиксируются следующие позиции: утверждение темы (в том числе ее корректировка) согласно заявлению, назначение научного руководителя и, при необходимости, консультанта.

Непосредственное руководство магистерской диссертацией магистранта осуществляет научный руководитель.

Для руководства отдельными разделами магистерской диссертации, связанными с использованием математического аппарата или информационных технологий, а также в тех случаях, когда тематика носит межкафедральный или междисциплинарный характер, могут назначаться консультанты.

После окончательного выбора темы обучающийся вместе с научным руководителем составляет план подготовки работы и получает от руководителя задание к выполнению выпускной квалификационной работы. В плане намечаются конкретные мероприятия и поэтапные сроки выполнения отдельных частей работы. Составленный план является рабочим вариантом содержания **выпускной квалификационной работы** с реферативным раскрытием его частей и разделов.

После получения задания на подготовку **выпускной квалификационной работы** обучающийся должен приступить к непосредственной работе над ней. Нужно помнить, что подготовка ВКР является научным исследованием, требующим определенного времени.

Обучающийся должен начать работу над темой с внимательного изучения современных научных разработок в тематической области проводимого исследования, установить степень проработанности темы, найти возможные различные точки зрения российских и зарубежных специалистов по изучаемым вопросам.

В последующем из таких фрагментов формируется конспект будущей работы, представляющий собой логическое и краткое изложение своими словами обработанного материала.

При изучении литературы необходимо выявить дискуссионные вопросы по изучаемой теме. При этом следует привести высказывания ряда авторов, стоящих на разных научных позициях, дать сравнительную, критическую оценку их точек зрения и представить собственное суждение по данному вопросу, обязательно его обосновать в работе. Оно может быть выражено в форме согласия с научными взглядами одного из авторов (или группы авторов) и аргументировано научными доводами, положениями. Собственное суждение может представлять и совершенно иную новую научную позицию выпускника, имеющую веские теоретические доказательства и логические рассуждения из сравнительной оценки различных взглядов ученых. Изложение научных

позиций, суждений по изучаемой теме других исследователей и формирование собственного взгляда свидетельствуют о глубине проработки теоретического материала, творческом подходе к разрабатываемой выпускной квалификационной работе и повышают ее качество и ценность.

Контроль хода выполнения работ, предусмотренных заданием, осуществляется в процессе проведения индивидуальных консультаций. Научный руководитель регулярно заслушивает доклады о выполненных работах. Так же руководитель оказывает необходимую методическую помощь.

Научный руководитель проверяет качество работы и степень самостоятельности обучающегося при выполнении работы, его личный вклад в обоснование выводов и предложений, соблюдение графика выполнения **выпускной квалификационной работы**.

Выпускная квалификационная работа должна отвечать следующим требованиям:

- авторская самостоятельность;
- полнота исследования;
- внутренняя логическая связь, последовательность изложения;
- грамотное изложение на русском литературном языке;
- высокий теоретический уровень.

Работа оформляется в виде текста, выполненного с применением компьютерных технологий с приложениями, графиками, таблицами, формулами, чертежами, схемами и расчетами, списком использованной литературы.

Рекомендуемый объем магистерской диссертации – от 80 до 120 страниц печатного текста без приложений.

Выпускная квалификационная работа должна содержать: титульный лист, содержание, введение, основную часть, заключение, список использованных источников, приложения.

Каждая глава имеет название в соответствии с темой исследования и подразделяется на соответствующие главы и пункты (параграфы и подпараграфы).

После написания выпускной квалификационной работы, она проходит проверку на плагиат. Проверку ВКР на объем заимствований осуществляет обучающийся (автор ВКР) на сайте <http://www.antiplagiat.ru>, используя общедоступные возможности системы «Антиплагиат». Руководитель ВКР в целях контроля также осуществляет проверку ВКР на сайте <http://www.antiplagiat.ru>, используя общедоступные возможности системы «Антиплагиат», распечатывает и подписывает справку об объеме заимствований. Пороговое значение оригинальности текста ВКР для ООП ВО направления подготовки 49.04.03. «Спорт» составляет 70%. Магистерские работы, имеющие пороговое значение оригинальности текста менее 70 %, не допускаются к защите и государственной итоговой аттестации.

Выпускная квалификационная работа размещается в электронно-библиотечной системе РГУФКСМиТ.

Научно-квалификационные работы подлежат внутреннему рецензированию. Для проведения внутреннего рецензирования, назначаются

рецензент из числа научно-педагогических работников структурного подразделения РГУФКСМиТ, имеющие ученые степени по научной специальности, соответствующие теме научно-квалификационной работы. Отрицательная рецензия не может явиться основанием для отказа в представлении научного доклада в ГЭК.

Выпускник защищает магистерскую диссертацию в государственной экзаменационной комиссии по защите ВКР (далее – комиссия) по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» в соответствии с Положением об государственной итоговой аттестации выпускников РГУФКСМиТ.

Защита ВКР проводится в соответствии с расписанием ГИА. Подготовленная и переплетенная ВКР представляется студентом на выпускающую кафедру не менее чем за две недели до дня ее защиты по расписанию. В случае, если ВКР не представлена студентом в установленный срок по уважительным причинам директор института может в установленном порядке изменить дату защиты, направив соответствующее представление на имя проректора по учебной работе о переносе сроков защиты ВКР.

Выпускная квалификационная работа, отзыв, рецензия и отчет акта проверки магистерской диссертации в системе «Анти-Плагат» передаются в государственную экзаменационную комиссию не позднее чем за 2 календарных дня до дня защиты выпускной квалификационной работы.

Отрицательный отзыв руководителя ВКР не влияет на допуск ВКР к защите.

Автор ВКР имеет право ознакомиться с отзывом руководителя о его работе не позднее чем за 5 календарных дней до дня защиты выпускной квалификационной работы.

Защита ВКР проводится на открытом заседании государственной экзаменационной комиссии с участием не менее двух третей ее состава.

Обязательные элементы процедуры защиты:

- выступление автора ВКР;
- оглашение рецензии;
- оглашение отзыва руководителя.

Для сообщения по содержанию ВКР студенту отводится, как правило, не более 10 минут.

При защите могут представляться дополнительные материалы, характеризующие научную и практическую ценность выполненной работы (печатные статьи по теме, документы, указывающие на практическое применение и/или внедрение результатов работы и т.п.), использоваться технические средства для презентации материалов ВКР.

После оглашения официального отзыва студенту должно быть предоставлено время для ответа на замечания, имеющиеся в отзыве.

Вопросы членов комиссии автору ВКР должны находиться в рамках ее темы и предмета исследования.

На открытой защите ВКР могут присутствовать все желающие, которые вправе задавать студенту вопросы по теме защищаемой работы.

Общая продолжительность защиты ВКР не должна превышать 0,5 часа.

По результатам защиты ВКР государственная экзаменационная комиссия выставляет оценку на закрытом заседании.

Оценки по итогам защиты ВКР объявляются комиссией в день защиты после оформления в установленном порядке протокола заседания комиссии.

По результатам государственной итоговой аттестации выпускника комиссия принимает решение, которое оформляется протоколом, о присвоении ему (ей) квалификации по направлению подготовки и о выдаче диплома о высшем образовании (в том числе, диплома с отличием).

7.3 Критерии оценки результатов защиты выпускных квалификационных работ

Результаты каждого государственного аттестационного испытания определяются оценками "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно". Оценки "отлично", "хорошо", "удовлетворительно" означают успешное прохождение государственного аттестационного испытания.

Оценка «отлично»:

1. На этапе планирования обоснована гипотеза исследования, определены и обоснованы научные методы и количественный и качественный инструментарий исследования.

2. Научно обоснованы и четко сформулированы тема, цель и предмет выпускной квалификационной (магистерской диссертации) работы.

3. Показаны актуальность и новизна исследования.

4. Достаточно полно раскрыта теоретическая и практическая значимость работы, выполненной автором.

5. Сделаны четкие и убедительные выводы по результатам исследования.

6. В ходе сбора и анализа информации проведен анализ зарубежных источников.

7. Список литературы в достаточной степени отражает информацию, имеющуюся в литературе по теме исследования, в тексте работы имеются ссылки на литературные источники.

8. Выпускная квалификационная работа оформлена аккуратно, имеется необходимый иллюстративный материал.

9. Результаты проведенного в рамках ВКР исследования имеют высокую практическую и теоретическую важность.

10. Результаты ВКР доведены до уровня практически внедряемых разработок.

11. Результаты ВКР могут быть использованы в рамках научно-исследовательских работ.

12. Содержание выпускной квалификационной работы доложено в краткой форме, последовательно и логично, даны четкие ответы на вопросы, поставленные членами ГЭК.

Оценка «хорошо»:

- 1.Проведенный теоретический анализ включает в себя частичный обзор зарубежных источников
- 2.В работе использован научно-обоснованный исследовательский аппарат.
- 3.Список литературы не полностью отражает проведенный информационный поиск, в тексте нет ссылок на литературные источники.
- 4.Работа недостаточно аккуратно оформлена.
- 5.Содержание и результаты исследования доложены недостаточно четко.
- 6.Выпускник дал ответы не на все заданные вопросы.

Оценка «удовлетворительно»:

1. Допущены ошибки и неточности в анализе проблем;
2. Недостаточно четко сформулированы выводы и обобщения;
3. Полученные результаты ВКР характеризуются невысокой значимостью.
4. В ходе защиты продемонстрирована слабая аргументированность, слабое владение учебным материалом.

Оценка «неудовлетворительно»:

Выпускная квалификационная работа получила много замечаний, работа доложена неубедительно, непоследовательно, нелогично, ответы на поставленные вопросы практически отсутствуют.

Методика оценки результатов защиты выпускных квалификационных работ:

- на «**отлично**», если не менее 65% показателей оценены не ниже отлично, а остальные не ниже «хорошо»;
- на «**хорошо**», если не менее 65% показателей оценены не ниже «хорошо», а остальные не ниже «удовлетворительно»;
- на «**удовлетворительно**», если не менее 65% показателей оценены не ниже «удовлетворительно».

8.Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение ГИА:

- 1)*Операционная система – Microsoft Windows 10;*
- 2)*Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*
- 3)*Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*
- 4)*Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

- 1) [Образовательная платформа Юрайт \(urait.ru\)](http://urait.ru).
- 2) [Электронная библиотечная система «Рукопт» \(lib.rucont.ru\)](http://lib.rucont.ru).
- 3) [Университетская библиотека ONLINE \(biblioclub.ru\)](http://biblioclub.ru).

9.Описание материально-технической базы, необходимой для проведения ГИА

Для проведения предэкзаменационных консультаций, самостоятельной работы обучающихся при подготовке к ГИА, проведения процедуры ГИА используются:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран;
- учебные аудитории для проведения самостоятельной работы обучающихся с указанным выше специализированным оборудованием, комплектом аудиторной мебели, ученической доской;
- залы: библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет, актовый зал;
- видео-, аудиовизуальные средства обучения.

10.Порядок проведения государственной итоговой аттестации для выпускников из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для выпускников из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья ГИА проводится образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких выпускников (далее - индивидуальные особенности).

При проведении ГИА обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

1) проведение ГИА для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с выпускниками, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для выпускников при прохождении ГИА;

2) присутствие в аудитории ассистента, оказывающего выпускникам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей

(занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с членами государственной экзаменационной комиссий);

3) пользование необходимыми выпускникам техническими средствами при прохождении ГИА с учетом их индивидуальных особенностей;

4) обеспечение возможности беспрепятственного доступа выпускников в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Дополнительно при проведении ГИА обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий выпускников с ограниченными возможностями здоровья:

а) для слепых:

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке ГИА оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту;

- выпускникам для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- выпускникам для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения ГИА оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по их желанию государственный экзамен может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

– по их желанию государственный экзамен может проводиться в устной форме.

Выпускники или родители (законные представители) несовершеннолетних выпускников не позднее чем за 3 месяца до начала ГИА, подают письменное заявление о необходимости создания для них специальных условий при проведении ГИА. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей.

При реализации ООП (ОПОП) высшего образования по письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом государственного аттестационного испытания может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

– продолжительность сдачи государственного экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

– продолжительность подготовки обучающегося к ответу на государственном экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

– продолжительность выступления, обучающегося при защите выпускной квалификационной работы / представлении научного доклада об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (диссертации) - не более чем на 15 минут.

11. Методические материалы для обучающихся по подготовке и процедуре проведения ГИА (Приложение к программе ГИА).

Приложения 1. к программе ГИА

Методические материалы для обучающихся по подготовке и процедуре проведения магистерской диссертации

Рекомендуемая типовая структура выпускной квалификационной работы

Наименование разделов, глав, частей	Кол-во страниц (не более)
ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (НАЗВАНИЕ)	12
1.1. Определение, выявление предмета исследования. Уточнение терминологии	12
1.2. Обзор современного состояния научных разработок в области объекта и предмета исследования	24
1.3. Обзор методических разработок в проблемной области объекта и предмета исследования	34
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	40
2.1. Методы исследования	40
2.2. Организация исследования	55
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	57
3.1. Обоснование авторской методики (программы, технологии)	57
3.2. Разработка плана мероприятий по их реализации	70
3.3. Оценка эффективности	80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	90
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	92
ПРИЛОЖЕНИЯ	без ограничений

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, трех (или четырех) частей (глав): теоретической, аналитической и проектной, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем каждой части (главы), должен составлять примерно 20 - 30 страниц.

Общий объем выпускной квалификационной работы должен быть не более 120 страниц и не менее 80 страниц.

Список литературных источников должен включать не менее 60 источников (80% современных источников).

Титульный лист – первый лист *выпускной квалификационной работы* заполняется по установленной форме (не нумеруется).

Содержание включает в себя название *глав и пунктов (подпунктов)*. Напротив названий указываются номера страниц, на которых эти названия размещены. Содержание должно быть сформировано в виде ссылок на страницы.

Вводная часть ВКР (введение)

Введение в основных своих положениях повторяет резюме, но излагается без четкого выделения структурных компонентов. Введение целесообразно начать с характеристики актуальности, важности темы исследования, ее востребованности на рынке услуг. Сведения о структуре ВКР, ее количественные характеристики (число разделов, рисунков, таблиц, источников и т.п.), а также перечень ключевых слов, во введении не приводятся. Обязательно во введении перечисление научных и практических *задач*, которые ставились перед исследованием для достижения его цели. Если автор(ы) ВКР имеют опубликованные по теме работы статьи, тезисы, иные разработки – об этом целесообразно указать. Общий объем введения к ВКР не должен превышать двух страниц формата А4.

Одним из важнейших составляющих всей работы является четкая и правильная формулировка объекта и предмета исследования, определение его цели и решаемых для ее достижения задач.

Объект и предмет исследования как категории исследовательского процесса соотносятся между собой как общее и частное. В объекте выделяется та его часть, которая служит предметом исследования. Именно на *предмет* направлено основное внимание автора работы, предмет исследования определяет и саму формулировку темы ВКР. Объект – понятие более объемное, которое всегда содержит в себе множество проблемных ситуаций, каждая из которых может являться предметом для отдельной исследовательской работы. Формулировка объекта исследования необходима для общего определения проблемного научного пространства, в котором работает автор исследования. Конкретизируется же решаемая в ВКР проблема в формулировке предмета исследования.

Пример:

Тема ВКР: «Разработка программ нутрициентной поддержки спортсменов на предсоревновательном этапе».

Объект исследования: эргогенические средства в системе подготовки спортсменов.

Предмет исследования: программы нутрициентной поддержки спортсменов на предсоревновательном этапе.

Логично из объекта и предмета работы формулируется цель и задачи проводимого исследования.

Цель обусловлена наличием проблемы, определяемой в актуальности и предмете исследования. Формулируется цель кратко, лаконично, однозначно. В качестве цели в самом обобщенном сжатом виде формулируется необходимость получения конкретного результата в итоге выполнения ВКР.

Задачи исследования являются комплексным следствием сформулированной темы, представляют собой перечень тех конкретных поэтапных действий, которые необходимо реализовать для того, чтобы решить определенную проблему и максимально полно раскрыть предмет исследования. Перечень задач обычно приводят в форме перечисления (рассмотреть..., изучить..., описать..., установить..., определить..., рассчитать..., вывести зависимость..., предложить..., сформулировать рекомендации для... и т.п.). Формулировать задачи необходимо по возможности тщательнее, поскольку описание их решения составляет содержание отдельных разделов и глав ВКР и формулировки последних часто рождаются именно исходя из формулировок задач работы.

Содержательная часть ВКР

Содержательная часть ВКР – важнейшая составляющая работы, поскольку отражает процесс исследования студентом научно-теоретической и/или практической проблемы. От содержания этой части ВКР напрямую зависит успешность защиты и итоговая оценка. Она неизбежно делится на разделы и главы в соответствии с логической структурой изложения.

В содержательной части ВКР возможно условно выделять три раздела – теоретический, аналитический (или теоретико-аналитический) и практический (проектный, методический).

В теоретическом разделе ВКР приводят теоретические и методологические основы изучения проблемы, излагают базовые для работы понятия, принципы, классификации. В данном разделе целесообразно провести анализ научной литературы на вопрос освещения тех или иных проблем рассматриваемого объекта и предмета исследования, выделить те из них, которые не имеют однозначного решения и являются спорными или недоработанными в науке. В разделе следует рассмотреть имеющиеся в науке разногласия по поводу объекта и предмета исследования, анализ различий в методологии исследования отдельными учеными одного и того же предмета, различия в классификации и систематизации тех или иных объектов и их причины и т.п.

Данная часть ВКР должна представлять собой не компилятивный набор фраз из нескольких источников, а формулировать точку зрения автора на базовые теоретические вопросы исследования, освещать проблему несогласованности теории и практики, на основе анализа взглядов отдельных ученых на те или иные определения, показатели, классификации, представлять собственный интегральный взгляд на них автора ВКР.

В данном разделе ВКР могут быть использованы методы теоретического обобщения, аналитические, контент-анализа, классификации, систематизации и др.

Новизной в данной части работы являются собственные трактовки автором ВКР понятий и терминов, свои модели структуры рассматриваемых явлений, классификационные схемы, обобщающие характеристики объекта и предмета исследования, и т.п.

Аналитический раздел ВКР содержит анализ, характеристику и детальное изучение предмета исследования. Необходимым условием является рассмотрение взаимосвязей предмета исследования с окружающими его системами и их механизмов, его внутренней структуры, определение параметров развития процессов, определяющих развитие объекта и предмета исследования, изучение динамики составляющих показателей и характеристик.

Данная часть ВКР должна представлять собой исследование предмета ВКР, его детальную характеристику, выявление его новых характеристик и свойств посредством разработанного самим автором работы и согласованного с научным руководителем алгоритма исследовательских действий.

В данном разделе ВКР могут быть использованы эмпирические методы исследований – статистические, социологические, балансовые, математические, методы ГИС-технологий, экспертных оценок факторного анализа, прогнозирования и др.

Новизной в данной части работы являются полученные и проанализированные самим автором материалы соцопросов, построенные базы данных, рассчитанные показатели и параметры динамики и/или тенденций развития, описанные причинно-следственные взаимосвязи, составленные на данном основании прогнозы дальнейших путей развития предмета исследования.

Практический раздел ВКР должен содержать конкретные предложения по решению проблемы или задачи, вытекающие из предыдущих анализов и обоснований. В этой главе можно предложить варианты эффективных экономических и управленческих спрогнозировать социально-экономические процессы, определить перспективные направления развития, внести предложения по совершенствованию исследуемого объекта. Могут быть также указаны перспективы дальнейшей разработки темы. В этой главе, независимо от ее направления, обязательно использование цифрового и фактического материала. Необходимо стремиться к тому, чтобы каждый вывод был обоснован, подкреплен необходимыми данными. Все рекомендации и предложения необходимо обосновывать, опираясь на выводы по результатам анализа. В этой части работы системный подход, учитывающий большинство взаимно обусловленных задач, комплексный подход в оперативно-стратегическом управлении, принцип динамичности, предполагающие регулярную корректировку подготовленных документов в связи с изменившимися условиями, а также с методами выполнения управленческих работ. После этого формулируются конкретные предложения, и обосновывается целесообразность внедрения предложений на изучаемом объекте. Необходимо провести сравнение всех рекомендованных мероприятий с исходным вариантом и выявить их преимущества, а также обосновать достаточность предложенных мероприятий для реализации поставленных целей.

При написании каждой из частей работы важно не допускать случаев необоснованного заимствования фрагментов текстов, написанных иными авторами, нельзя выдавать чужие фразы, выводы, результаты исследования за

собственные. Подобные способы составления текста ВКР приводят лишь к снижению показателя его оригинальности при проверке в системе «Антиплагиат» и свидетельствует о несамостоятельности исследования.

Выводы к ВКР

Общие выводы к ВКР выполняют роль заключения, обусловленного процессом всего проведенного исследования. Выводы ВКР представляют собой не простой перечень полученных результатов проведенного исследования, а их итоговый синтез, т.е. формулирование того нового, что вынесено автором в ходе изучения и решения проблемы. Это последовательное, логически стройное изложение полученных итогов и их прямое соотношение со сформулированными во введении целью и задачами, теоретической и практической значимостью и ценностью. Заключительная часть предусматривает также обобщенную итоговую оценку выполненной работы.

Рекомендуется выводы представить в виде нумерованного списка, в котором будет такое же количество пунктов, сколько их сформулировано в перечне задач. На каждую сформулированную задачу нужно привести два-три предложения наиболее значимых полученных обобщений, важнейших причинно-следственных результатов, разработанных авторских предложений, итогов расчетов и т.п.

Общие требования к оформлению работы

Оформление выпускной квалификационной работы должно быть единообразным и отвечать стандартным требованиям, предъявляемым при подготовке печатных работ.

Выпускная квалификационная работа, оформляется на компьютере, текст печатается на стандартной нелинованной белой бумаге формата А4 с одной стороны листа.

Заголовки глав, введение, заключение, список использованных источников, приложения располагаются в середине строки без точки в конце и пишутся прописными буквами в середине строки.

Заголовки пунктов (параграфов) печатаются с абзацного отступа строчными буквами с первой прописной буквы без точки в конце. Если заголовок включает несколько предложений, их разделяют точками. Переносы в заголовках не допускаются.

Главы и пункты обозначаются арабскими цифрами, разделенными точками. Номер пункта (параграфа) включает номер главы и порядковый номер параграфа, например, 1.1, 1.2, 1.3 и т.д., выделять главы и разделы нельзя. Подпункты же можно выделять только полужирным шрифтом, а не курсивом. Каждая новая глава начинается с новой страницы. Это же правило относится к другим основным структурным частям работы: введению, заключению, списку литературы, приложениям. Текст работы должен быть выровнен по ширине.

Изложение выпускной квалификационной работы должно быть логичным, четким, литературным, вестись в безличной форме (например, «мы предлагаем...» или «по нашему мнению...»).

Расстояние между заголовками и текстом должно быть 2 интервала.

Шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, междустрочный интервал – полуторный.

Поля: слева - 30 мм, сверху и снизу - по 20 мм, справа -10 мм.

Все страницы нумеруются, начиная с третьей страницы (титульный лист, и содержание не нумеруются, но считаются первой, второй страницей).

Цифру порядкового номера страницы ставят в середине нижнего поля страницы арабскими цифрами 11 размером кегля.

Текст делят на абзацы. Каждый абзац начинается с красной строки.

Красная строка – отступ от левого края 125 мм.

Выпускная квалификационная работа должна быть переплетена.

Оформление таблиц, рисунков, графиков иллюстраций – рисунками считаются чертежи, схемы, формы документов, собственно рисунки, фотографии и т.п. Рисунки имеют сквозную нумерацию. Например, для главы 2 нумерация рисунков будет 2.4, 2.5. где «2» это номер главы, а «4» порядковый номер рисунка.

В тексте ВКР на каждый рисунок необходимо делать ссылку, например, «На рис. 3.1 представлено...». Рисунки должны иметь названия. Названия, как и номера, располагаются под рисунком, выравнивание по центру. В необходимых случаях к рисунку дается пояснительный текст.

При построении графиков по осям координат вводятся соответствующие показатели, буквенные обозначения которых выносятся на концы координатных осей, фиксируемые стрелками. При необходимости вдоль координатных осей делаются поясняющие надписи.

Сравнивать показатели нужно при помощи таблиц, которые могут располагаться как в тексте, так и вынесены в раздел приложений. По всему тексту должны размещаться ссылки на таблицы, *например, «В табл. 3.4 приведены данные...»*. Таблицы размещаются сразу после текста, где указана ссылка и обязательное условие – сквозная нумерация таблиц. Сначала ставится номер раздела, а затем порядковый номер таблицы. Цифры разделяются точкой. Например, Таблица 3.4, где «3» – номер главы или раздела, а «4» – порядковый номер таблицы.

Наименование таблицы приводится сверху. Слово «Таблица» **сокращать нельзя**. Перед наименованием таблицы, отступив одну строку от предыдущего текста, по правому краю делается надпись: «Таблица 3.4». Далее на следующей строке по центру располагается наименование таблицы, ниже - сама таблица. Не рекомендуется перенос таблиц на другую страницу. Шрифт внутри таблицы может быть меньше 14-го. В случае если таблица занимает место по тексту, более полстраницы, ее рекомендуется перенести в приложения и далее по тексту делать ссылку на приложение.

Названия строк и столбцов в таблице начинаются с заглавной буквы, а в подзаголовках все буквы строчные. Точку можно ставить только в том случае, если есть сокращение. Также нельзя заголовки и подзаголовки строк (столбцов) разделять косыми линиями.

В таблицах следует указывать единицы измерения.

Допускается помещать таблицу вдоль длинной стороны листа.

Оформление библиографических ссылок – при использовании в работе материалов, заимствованных из литературных источников, цитировании различных авторов, необходимо делать соответствующие ссылки, а в конце работы помещать список использованной литературы.

После любого заимствования (в виде цитаты, рисунка, таблицы, формулы) в тексте работы делаются ссылки. Ссылки оформляются в виде сносок на той странице, где дается ссылка.

Правила написания формул, символов – формулы располагают отдельными строками в центре листа или внутри текстовых строк. В тексте рекомендуется помещать формулы короткие, простые, не имеющие самостоятельного значения и не пронумерованные. Наиболее важные формулы, а также длинные и громоздкие формулы, содержащие знаки суммирования, произведения, дифференцирования, интегрирования, располагают на отдельных строках.

Нумеровать следует наиболее важные формулы, на которые имеются ссылки в работе. Порядковые номера формул обозначают арабскими цифрами в круглых скобках у правого края страницы.

Формулы и уравнения пишутся в отдельной строке, а между ними и текстом должны быть отступы как сверху, так и снизу.

Правила оформления приложений – выпускная квалификационная работа может иметь приложения, состав и содержание которых, определяется конкретно автором. Приложения, как правило, используют для объемного цифрового материала, **который**, будучи размещенным, в тексте, затруднил бы чтение и отвлек бы от основной линии научного исследования.

Приложения, это заключительная часть работы, которая имеет дополнительное, обычно справочное значение, но является необходимой для более полного освещения темы. В приложениях дается объемный статистический материал, рисунки, диаграммы, графики, которые могли бы в тексте работы занять достаточно места и отвлечь от сути исследования, на приложения делаются ссылки по тексту бакалаврской работы. В приложения переносят анкеты, таблицы, рисунки, которые в тексте работы занимают место более полстраницы. Кроме того, в приложении могут быть приведены расчетные материалы, формы документов, оперативная документация, различные методики и инструкции небольшого объема.

Приложения оформляют как продолжение ВКР. Каждое приложение следует начинать с нового листа с указанием в правом верхнем углу слова «Приложение». Приложение должно иметь содержательный заголовок.

В приложении рекомендуется включать материалы, связанные с выполненной работой, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть.

В приложении также можно включать иллюстрации, таблицы, выполненные на листах формата А3 (297х420 мм).

Приложения начинаются с нового листа А4, на котором по центру сверху написано «ПРИЛОЖЕНИЕ». Как видно, слово пишется исключительно

заглавными буквами русского алфавита. Название самого приложения нужно обозначать арабскими цифрами.

При наличии в работе более одного приложения их следует пронумеровать. Нумерация страниц, на которых даются приложения, должна быть сквозной и продолжать общую нумерацию страниц основного текста. Связь основного текста с приложениями осуществляется через ссылки, которые употребляются со словом «смотри», оно обычно сокращается и заключается вместе с шифром в круглые скобки по форме.

Отражение приложения в оглавлении работы делается в виде самостоятельной рубрики с полным названием каждого приложения.

Список литературы – органическая часть любой научной работы. Список включает в себя цитируемые в данной работе, просмотренные произведения, архивный материал, имеющий отношение к теме.

Включаются все использованные при подготовке выпускной квалификационной работы, а не только те, на которые имеется ссылка в тексте работы.

Нормативные акты и иные источники необходимо располагать в следующей последовательности.

1. Нормативные правовые акты.

2. Официальные материалы (резолюции и рекомендации международных организаций и конференций, официальные доклады, официальные отчеты и др.).

3. Монографии, учебники, учебные пособия.

4. Научные статьи.

5. Сайты Интернета.

Списки разделов составляются в алфавитном порядке.

Для печатных изданий указываются Ф.И.О. автора, название работы, место издания, наименование издательства, год издания и количество страниц общего объема книги.

Нормативно-правовые акты размещаются в списке литературы по юридической силе:

- международные законодательные акты – по хронологии;
- Конституция РФ;
- кодексы – по алфавиту;
- законы РФ – по хронологии;
- указы Президента РФ – по хронологии;
- акты Правительства РФ – по хронологии;
- акты министерств и ведомств в последовательности – приказы, постановления, положения, инструкции министерства – по алфавиту, акты – по хронологии.
- Законы субъектов РФ;
- Решения иных государственных органов и органов местного самоуправления. Постановления пленумов Верховного Суда РФ и Высшего арбитражного суда РФ включаются в раздел судебной практики.

Пример оформления нормативно-правовых актов:

1. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ) // «Собрание законодательства РФ», 14.04.2014, N 15, ст. 1691.

За перечнем нормативно-правовых актов в списке литературы следует перечень специальной литературы и периодики. Список литературы составляют непосредственно по данным печатного издания или выписывают из каталогов и библиографических указателей полностью, без пропусков каких-либо элементов, сокращений заглавий и т.п. Например,

1. Петров П.П. Основы психологии /П.П Петров. - М.: Академия, 2016. – 336 с.

2. Волков М.В. Современная психология/ М.В. Волков, А.В. Сидоров. – СПб.: Питер, 2016. – 155 с.

Оформление электронных источников приводят следующим образом, например:

1. Рекомендации по оформлению списка литературы [Электронный ресурс] / Всероссийский банк учебных материалов; ред. Марфунин Р.М. – Режим доступа: <http://referatwork.ru> – свободный (Дата обращения: 16.08.2015 г.).

2. Мирошниченко Д. Обзор рынка фитнес услуг [Электронный ресурс], – <https://www.openbusiness.ru/biz/business/obzor-rynka-fitness-uslug/> - статья в интернете.

Равнозначные источники размещаются в списке литературы в алфавитном порядке. При этом издания на иностранных языках размещаются в конце списка после русскоязычных источников в порядке латинского алфавита.

Презентацию необходимо подготовить для более наглядного представления своей работы. Раздаточный материал представляется по желанию и служит для наглядного представления содержания доклада на защите. И презентация, и раздаточный материал – это иллюстративный материал, необходимый для успешной защиты. В нем отражаются в наглядной форме основные положения проведенного исследования. Содержание раздаточного материала определяется автором самостоятельно в соответствии с графическим материалом выпускной работы. Это графики, диаграммы, рисунки, небольшие таблицы удобные для восприятия.

Раздаточный материал должен быть скреплен, сброшюрован в стандартные папки формата А4 и размножен в количестве экземпляров, соответствующих числу членов комиссии, и роздан им перед защитой.

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS Power Point. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов – то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (без присутствия панелей программы). Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал.

На слайды помещается фактический материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением.

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому)

. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Если на слайде приводится сложная диаграмма, ее необходимо предварить вводными словами (например, «На этой диаграмме приводится то-то и то-то, зеленым отмечены показатели А, синим – показатели Б»), с тем, чтобы дать время аудитории на ее рассмотрение, а только затем приступить к ее обсуждению. Каждый слайд, в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд. В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков – не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Наилучшими являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.

Каждый слайд презентации необходимо пронумеровать. Номер страницы и указание темы и автора работы показывают в нижней части слайда. Презентация должна иметь титульный лист с указанием темы, Ф.И.О. исполнителя, Ф.И.О. научного руководителя.

Приложения 2. к программе ГИА
ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»

Петров Петр Петрович

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему:

**«ТЕМА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ, УТВЕРЖДЕННАЯ
ПРИКАЗОМ»**

Направление подготовки 49.04.03. "СПОРТ"

Магистерская программа «Спортивная нутрициология»

Научный руководитель:

Москва – 20

ОБРАЗЕЦ ЗАЯВЛЕНИЯ О ТЕМЕ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»

Институт научно-педагогического образования
Кафедра спортивной медицины
ЗАЯВЛЕНИЕ

Дата: _____

Прошу утвердить тему магистерской диссертации _____

и
назначить руководителем _____

(Ф.И.О., должность преподавателя)

Магистрант гр. _____
Ф.И.О. (полностью)

_____ Подпись

Руководитель _____
(Ф.И.О., должность преподавателя)

_____ Подпись

Зав. кафедрой _____
_____ Подпись

ОБРАЗЕЦ ОТЗЫВА РУКОВОДИТЕЛЯ

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»

ОТЗЫВ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

На магистерскую диссертацию магистранта 2 курса Института научно-педагогического образования кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта

_____ (Фамилия И.О. магистранта)
направления подготовки 49.04.03. "Спорт"
(магистерская программа «Спортивная нутрициология»).
Выполненную по теме: _____

Актуальность темы исследования _____

Масштабность и трудоемкость проведенных исследований _____

_____ Степень
достоверности результатов проведенного исследования

Научная и практическая значимость полученных результатов

_____ Рекомендации
по использованию результатов (сфера приложения, степень применения)

Соответствие магистерской диссертации заявленной теме

_____ Общая
оценка работы

_____ Руково
дитель магистерской диссертации

(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»

РЕЦЕНЗИЯ

На магистерскую диссертацию магистранта 2 курса Института научно-педагогического образования кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта _____

(Фамилия И.О. магистранта)

направления подготовки 49.04.03. "Спорт» (магистерская программа «Спортивная нутрициология ») Выполненную по теме:

_____.

выполненную под руководством _____

ОЦЕНКА МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ

1.Актуальность тематики работы

2. Степень полноты обзора состояния вопроса и корректность постановки задачи

3. Уровень и корректность использования в работе методов исследований, математического моделирования, расчетов

4. Ясность, четкость, последовательность и обоснованность изложения _____

5. Объем и качество выполнения графического материала, его соответствие теме работы и стандартам _____

6. Оригинальность и новизна полученных результатов, научных решений _____

Положительные стороны магистерской диссертации _____

Недостатки: _____

Заключение Магистерская диссертация _____

(фамилия, имя, отчество магистранта) заслуживает оценки _____

(«отлично», «хорошо», «удовлетворительно»)

«_____» _____ 20 ____ г.

Рецензент _____

(Ф.И.О., ученое звание) (подпись)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт научно-педагогического образования _

Кафедра спортивной медицины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Направление подготовки: 49.04.03 «Спорт»
(код и наименование)

Направленность (профиль): **Спортивная нутрициология**

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020г.

Методические материалы утверждены и рекомендованы
Экспертно-методическим советом
Институт научно-педагогического образования
Протокол № 02 от «21» октября 2020 г.

Методические материалы обновлены
на основании решения Экспертно-методического совета
института _____

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Методические материалы обновлены
на основании решения Экспертно-методического совета
института _____

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Методические материалы обновлены
на основании решения Экспертно-методического совета
института _____

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Составитель: _Мирошников Александр Борисович, кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивной медицины.

1. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю), практике, итоговой (государственной итоговой) аттестации.

1.1 Методические рекомендации по промежуточной аттестации по дисциплинам

Промежуточная аттестация в виде экзамена.

Экзамен по дисциплине служит для оценки работы студента в течение семестра (года, всего срока освоения дисциплины (модуля)) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач — в целом, уровень сформированности компетенций.

К экзамену допускаются магистры, набравшие в ходе текущего контроля не менее 60 баллов по шкале ECTS

Шкала успеваемости при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Экзамен проводится в форме устного ответа на вопросы экзаменационного билета, после предварительной подготовки в аудитории по итогам экзамена выставляется количественная оценка по шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»

Текущий контроль

Текущий контроль— проводится на плановых занятиях в форме устных ответов по вопросам раздела дисциплины, проведения контрольных работ по темам разделов дисциплины и проверки рефератов и устных выступлений по теме реферата. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большое количество обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; - стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Показателями качества самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения научных задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения.

Базовые формы текущего контроля по дисциплине: реферат по темам раздела дисциплины, контрольная работа по темам раздела дисциплины

Методические указания для реферата.

Реферат – Самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть изучаемой темы; представляет собой краткое изложение содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы важного социально-культурного, народнохозяйственного или политического значения. Реферат отражает различные точки зрения на исследуемый вопрос, в том числе точку зрения самого автора. Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению. Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт. Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч.

журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.). Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Структура реферата.

- 1) 1 лист – титульный
- 2) 2 лист – содержание
 - введение (в введение указывается цель, задачи, методы исследования)
 - основная часть согласно содержанию
 - выводы
 - заключение
- 3) Последний лист – список использованной литературы

Оформление реферата

Поля правое – 1 см, левое – 3 см. нижнее/верхнее – 2 см.

Шрифт: 14 пт, выравнивание по ширине, отступ первой строки 1,25 см. междустрочный интервал полуторный.

Объем реферата не менее 10 стр.

Методические указания для контрольной работы. Контрольная работа – одна из форм оценивания учебной деятельности студентов. Контрольная работа используется как форма контроля освоения теоретического раздела при одновременной проверки теоретических знаний в группах. Среди требования к выполнению контрольной работы следует отнести: а) предварительная подготовка к вопросам контрольной работы; б) писать крупно, разборчиво, грамотно, используя только общепринятые сокращения, без зачеркиваний и исправлений; в) последовательно и максимально полно ответить на все поставленные вопросы; г) раскрыть все основные понятия и термины вопроса, дать пояснения и примеры из практики и дополнительной литературы; д) структурировать ответ, то есть логично излагать мысли, озаглавливать абзацы, выделять пункты и подпункты; е) подписать работу: № группы, полностью ФИО; ж) уделить 2-3 минуты для прочитывания, самоанализа ответов, включения возможных дополнений. Критерии оценивания контрольной работы: 1) правильность ответа; 2) полнота ответа; 3) грамотность написания и аккуратность оформления работы.

Методические рекомендации для доклада – этот вид контроля учит выступать с сообщениями, точно и доказательно выражать свои мысли на языке конкретной науки, анализировать факты, вести диалог, дискуссию, укрепляет интерес к науке и научным исследованиям, учит связывать научно-теоретические положения с практической деятельностью и приучает к самообразованию. Доклады на семинаре осуществляются после вступительного слова преподавателя. Затем последовательно заслушиваются доклады студентов по заранее обозначенным вопросам. После этого проводится обсуждение выступлений, дополнения со стороны других участников семинара. Все участники семинара определяют ценность прослушанной информации для практического использования, выявляют положительные и отрицательные моменты, разрешения проблем. В заключении преподавателем подводятся итоги всех выступлений.

Методические указания для лекции и практического занятия. Для прилежного выполнения лекционного и практического занятия студенту необходимо иметь с собой тетрадь, пишущую ручку или мобильное печатающее устройство для написания конспект лекции. Для подготовки конспекта студент должен кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины с помощью ручного написания в тетради или на мобильном печатающем электронном устройстве (ноутбук, планшет).

Практические задания – в ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться оборудованием, измерять функциональное состояние организма с помощью приборов, знать и уметь пользоваться физиологическими методами тестирования.

Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Затем осуществляется проверка теоретических знаний, которые необходимы для рационального выполнения полученного задания. Далее разрабатывается алгоритм выполнения практического задания. За этим следует непосредственное проведение практического задания.

Задание заканчивается обобщением, систематизацией и представлением полученных результатов, заключения и выводов.

Самостоятельная работа: подготовка материалов к аудиторным занятиям; поиск материалов по направлению подготовки и профилю в сети интернет, перевод материалов по специальности с английского языка на русский и с русского языка на английский, написание статьи по результатам своего научного исследования на иностранном языке, отбор терминов из иноязычных источников по специализации.

Практические задания - в ходе выполнения практических заданий оцениваются умения вести профессиональное общение на иностранном

языке; читать и переводить иноязычные тексты профессиональной направленности.

Основными задачами практических занятий являются углубление и закрепление знаний по основам курса профессионального иностранного языка, приобретенных в процессе изучения учебной информации, выносимой для самостоятельной обработки; научение навыкам поиска информации, формирование умений и навыков работы с дополнительной литературой, самостоятельной добычи знаний.

1.2. Методические материалы и рекомендации к подготовке Индивидуального плана магистранта

Подготовка магистерской диссертации происходит по индивидуальному плану, который оформляется в документе «ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ МАГИСТРАНТА». Индивидуальный план оформляется при согласовании с научным руководителем в первый месяц обучения. В индивидуальном плане отражаются: тема диссертации и этапы ее выполнения. На основе индивидуального плана готовятся отчеты по Научно-исследовательской работе и Преддипломная практике. Самостоятельная работа магистранта над диссертацией строится в соответствии с этим планом.

Образец

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ МАГИСТРАНТА

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

ИНСТИТУТ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ МАГИСТРАНТА

Фамилия Имя Отчество

(Фамилия Имя Отчество)

КАФЕДРА ____ Спортивной медицины _____

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ _____

(Ф.И.О., степень, звание)

ГОД ПОСТУПЛЕНИЯ _____

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ: _49.04.03 «Спорт»

МАГИСТЕРСКАЯ ПРОГРАММА: Спортивная нутрициология

ТЕМА МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ _____

План рассмотрен на заседании кафедры « ____ » __ сентября __ 20 __ г.

Протокол № _____

Заведующий кафедрой _____ (_____)

(Ф.И.О.)(подпись)

Директор ИНПО _____ (_____)

(Ф.И.О.)

(подпись)

Индивидуальный план работы магистранта заполняется печатными буквами.

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Обоснование темы. Проблема. _____

Задачи исследования. _____

Методы исследования. _____

Организация исследования. _____

Предполагаемые результаты исследования. _____

Магистрант обязан принимать участие в научно-практических конференциях, проводимых университетом, и присутствовать на защитах диссертаций (Диссертационного Совета РГУФКСМиТ).

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ НИР

№	Содержание работы	Сроки выполнения (месяц, год)	Отметка о выполнении
1 семестр			
1	Подготовка плана работы		
2	Выбор темы, обоснование актуальности исследования, определение объекта и предмета		
3	Формулирование цели, постановка задач исследования		
4	Подбор литературных источников		
5	Предоставление материалов по I главе		
2 семестр			
1	Предоставление I главы научному руководителю		
2	Предоставление материалов по II главе		
3	Систематизация методов и организации исследования		
4	Разработка программы конкретного исследования		
5	Подготовка черновика II главы		
6	Предоставление материалов по III главе		
3 семестр			
1	Написание III главы, , обработка результатов эмпирического исследования		
2	Научная интерпретация результатов, проведенного исследования		
3	Участие в научной работе кафедры		
4	Разработка практических рекомендаций		
5	Подготовка текста диссертации в соответствии с установленными требованиями к структуре, содержанию и техническому оформлению		

4 семестр			
1	Редактирование списка используемой литературы		
2	Редактирование текста диссертации		
3	Апробация на кафедре		
4	Доработка диссертации с учетом замечаний рецензента		

5	Подготовка доклада и презентации		
6	Защита диссертации		

Подпись студента _____

Подпись научного руководителя _____

Дата заполнения плана: «_____» _____ 2

2. Методические рекомендации по освоению дисциплин (модулей), прохождению практик, итоговой (государственной итоговой) аттестации.

2.1. Методические материалы для обучающихся по подготовке магистерской диссертационной работы

Магистерская диссертационная работа должна отвечать следующим требованиям:

- авторская самостоятельность;
- полнота исследования;
- внутренняя логическая связь, последовательность изложения;
- грамотное изложение на русском литературном языке;
- высокий теоретический уровень.

Работа оформляется в виде текста, выполненного с применением компьютерных технологий с приложениями, графиками, таблицами, формулами, чертежами, схемами и расчетами, списком использованной литературы.

Рекомендуемый объем магистерской работы - от 60 до 120 страниц печатного текста без приложений.

Обучающийся должен начать работу над темой с внимательного изучения современных научных разработок в тематической области проводимого исследования, установить степень проработанности темы, найти возможные различные точки зрения российских и зарубежных специалистов по изучаемым вопросам.

В последующем из таких фрагментов формируется конспект будущей работы, представляющий собой логическое и краткое изложение своими словами обработанного материала.

При изучении литературы необходимо выявить дискуссионные вопросы по изучаемой теме. При этом следует привести высказывания ряда авторов, стоящих на разных научных позициях, дать сравнительную, критическую оценку их точек зрения и представить собственное суждение по данному вопросу, обязательно его обосновать в работе. Оно может быть

выражено в форме согласия с научными взглядами одного из авторов (или группы авторов) и аргументировано научными доводами, положениями. Собственное суждение может представлять и совершенно иную новую научную позицию выпускника, имеющую веские теоретические доказательства и логические рассуждения из сравнительной оценки различных взглядов ученых. Изложение научных позиций, суждений по изучаемой теме других исследователей и формирование собственного взгляда свидетельствуют о глубине проработки теоретического материала, творческом подходе к разрабатываемой выпускной квалификационной работе и повышают ее качество и ценность.

Диссертационная магистерская работа должна содержать: титульный лист, содержание, введение, основную часть, заключение, список использованных источников, приложения.

Каждая глава имеет название в соответствии с темой исследования и подразделяется на соответствующие главы и пункты (параграфы и подпараграфы).

При разработке отдельных тем допускаются по согласованию с научным руководителем некоторые отступления от рекомендуемой структуры работы.

Форма титульного листа диссертационной работы магистранта

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»**

ИНСТИТУТ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кафедра спортивной медицины

ДИССЕРТАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

**«ТЕМА ДИССЕРТАЦИОННОЙ РАБОТЫ, УТВЕРЖДЕННАЯ ПРИКАЗОМ»
49.04.03 «Спорт»**

Исполнитель:

Обучающийся ____ курса

Профиль подготовки:

"Медико-биологические проблемы адаптации
организма человека к физическим нагрузкам"

очной/заочной формы обучения

Фамилия Имя Отчество

Научный руководитель:

(указать должность научного руководителя по кафедре,
ученую степень и ученое звание

Фамилия И.О.)

Москва – 20 ____

Рекомендуемая типовая структура магистерской диссертации

Наименование разделов, глав, частей	Кол-во страниц (не более)
ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (НАЗВАНИЕ)	25
1.1. Определение, выявление предмета исследования. Уточнение терминологии	5
1.2. Обзор современного состояния научных разработок в области объекта и предмета исследования	10
1.3. Обзор методических разработок в проблемной области объекта и предмета исследования	10
ГЛАВА 2. АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (НАЗВАНИЕ)	30
2.1. Краткая характеристика исследуемого объекта	5
2.2. Анализ состояния системы и системы управления, выявление тенденций и их динамики	15
2.3. Выявление, формулировка проблем в области совершенствования процесса и механизма управления исследуемым объектом	10
ГЛАВА 3. ПРОЕКТНАЯ ЧАСТЬ (НАЗВАНИЕ)	25
3.1. Постановка задач и разработка проекта совершенствование управления	10
3.2. Разработка плана мероприятий по реализации проекта	10
3.3. Оценка эффективности проектных решений	5
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	3
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	2-3
ПРИЛОЖЕНИЯ	без
	ограничений

Таким образом, типовая структура магистерской диссертации состоит из введения, трех частей (глав): теоретической, аналитической и проектной, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем каждой части (главы), должен составлять примерно 20 - 30 страниц.

Общий объем выпускной квалификационной работы, должен быть не более 100 страниц.

Титульный лист – первый лист выпускной квалификационной работы заполняется по установленной форме.

Содержание включает в себя название глав и пунктов (параграфов и подпараграфов). Напротив названий указываются номера страниц, на которых эти названия размещены. Содержание должно быть сформировано в виде ссылок на страницы.

Введение содержит в сжатой форме все фундаментальные положения, обоснованию которых посвящена диссертация. Во введении обосновывается и раскрывается актуальность темы работы, определяются цель и основные задачи, теоретические и методологические основы, предмет, объект и гипотеза исследования, хронологические рамки и информационная база исследования.

Обоснование **актуальности** выбранной темы работы – начальный этап любого исследования. При освещении актуальности нужно показать главное – суть проблемной ситуации, из чего и будет видна актуальность темы. Актуальность может быть определена как значимость, важность, приоритетность среди других тем и событий, злободневность.

Правильное раскрытие актуальности темы **диссертационной работы** свидетельствует об умении выпускника отделять главное от второстепенного, выяснять то, что известно в науке, практике и что пока неизвестно в предмете исследования.

От доказательства актуальности выбранной темы следует перейти к формулировке **цели исследования**, а также указать на **конкретные задачи**, которые предстоит решать в соответствии с этой целью. При постановке цели следует использовать термины: «проанализировать...», «обосновать...», «раскрыть...», «выявить...», «охарактеризовать...». Желание исследователя ответить на вопросы по объему и качеству новых знаний определяет цель исследования.

Сформулированная общая цель исследования составляет его стратегию, и потому требует постановки конкретных тактических задач. Задач должно быть три, при этом каждая должна соответствовать трем главам. В совокупности они образуют общую тактику реализации поставленной цели. Фактически основная часть **диссертационной работы** – последовательное и логическое решение поставленных во введении задач. Поэтому часто формулировки задач могут совпадать с названиями глав или параграфов основной части. Задачи указываются во введении в виде перечисления.

Далее формулируются **объект и предмет исследования**. Объект научного исследования – это избранный элемент реальности, в сфере физической культуры и спорта, который обладает очевидными границами, относительной автономностью существования от окружающей его среды. Объект порождает проблемную ситуацию и избирается для изучения. Предмет научного исследования – логическое описание объекта, избирательность которого определена предпочтениями исследователя в выборе точки мысленного обзора, аспекта, «среза» отдельных проявлений наблюдаемого сегмента реальности.

Объект и предмет исследования как категории научного процесса соотносятся между собой как общее и частное. В объекте выделяется та его часть, которая служит предметом исследования. Именно предмет

исследования определяет тему работы, которая обозначается на титульном листе как ее заглавие.

Объект исследования всегда шире, чем его предмет. Если объект - это область деятельности, то предмет – это изучаемый процесс в рамках объекта исследования. После этого необходимо показать методологическую, теоретическую, нормативную и эмпирическую основу диссертации, её новизну, сформулировать положения, выносимые на защиту.

Обязательным требованием к тексту введения является указание **методов**, которыми пользовался автор. Методы могут быть различными: как общенаучными, так и конкретно-научными, как аналитическими, так и дескриптивными (описательными).

Информационной базой исследования может служить общая статистическая информация; конкретный цифровой материал по отдельным регионам, городам, сферам деятельности, публикуемый в периодических изданиях, а также специальные данные (параметры конкретных субъектов управления, международных и отдельных спортивных организаций).

Хронологические рамки зависят от информационной базы исследования, доступности цифрового материала и основных задач квалификационной работы. Обучающемуся при работе над диссертацией необходимо использовать информационную базу за последние 3 – 5 лет. Устаревшие статистические данные значительно снижают качество работы и степень адекватности сформулированных выводов современной ситуации в исследуемой сфере.

В заключительной части введения необходимо кратко сказать о структуре работы.

Основная часть должна содержать три главы (теоретическую, практическую и проектную).

1. **Теоретическая глава**, включающая параграфы, в которых освещаются основные понятия, содержание и сущность процесса, явления с раскрытием различных научных и методологических точек зрения, позиций.

Первая глава служит основой для дальнейшего анализа и изучения. В ней рассматриваются сущность, содержание, принципы, основы методологии, классификация, организация исследуемого процесса, его составные части и элементы. Анализ отечественной и зарубежной научной и специальной литературы по исследуемой тематике. Рекомендуются рассмотреть краткую историю, родоначальников теории, принятые понятия и классификации, степень проработанности проблемы за рубежом и в России, проанализировать конкретный материал по избранной теме.

В первой главе должны быть рассмотрены законодательные и нормативные документы, регулирующие исследуемый процесс или явление, установлены правовые ограничения управленческой деятельности в исследуемой сфере.

При освещении исследуемой проблемы не допускается переписывание содержания учебников, учебных пособий, монографий, Интернет-ресурсов

без соответствующих ссылок на источник. Ссылки на источник указываются внизу каждой страницы.

Стиль изложения должен быть литературным и научным, недопустимо использование без особой необходимости (например, при цитировании) разговорных выражений, подмены профессиональных терминов их бытовыми аналогами. При описании тех или иных процессов, явлений не стоит прибегать к приемам художественной речи, злоупотреблять метафорами. Научный стиль изложения предполагает точность, ясность и краткость. Иногда стремление приблизиться к научному стилю выражается в излишне громоздком изложении положений работы, что чаще всего свидетельствует о неясности мысли, усложняет понимание того, что на самом деле хотел сказать автор и из достоинства работы превращается в ее недостаток.

Теоретическая глава должна включать не более 3 самостоятельных глав (разделов), которые при необходимости могут быть разделены на пункты.

2. Аналитическая глава, где раскрываются количественные параметры, характеристики, статистические показатели и выявляются основные тенденции, закономерности, недостатки в развитии изучаемого процесса, явления.

Вторая глава носит аналитический характер. В ней дается всесторонняя характеристика объекта исследования, на материалах которого выполняется работа, и проводится глубокий анализ изучаемой проблемы с использованием различных методов исследования.

Содержание второй главы диссертации необходимо иллюстрировать таблицами, схемами, диаграммами и другими материалами, которые размещаются по тексту работы или даются в приложении.

Для более глубокого изучения отдельных вопросов могут быть проведены специальные анкетные исследования и опросы специалистов.

Вторая глава представляет собой анализ собранного материала, по исследуемой теме отражающий основные процессы, тенденции и особенности. На основе общих теоретических положений, рассмотренных в первой главе, необходимо проанализировать количественные характеристики, параметры и показатели объекта исследования. При этом необходимо учитывать следующее:

- приводимые факты и цифровой материал должны быть обоснованными и достоверными (необходимы ссылки на источники информации при использовании цифрового материала и статистических данных, отчетные данные приводятся в приложении, на которое делается ссылка);
- при подборе фактических данных из разных источников для сравнения следует обеспечить их сопоставимость;
- цифровой материал должен отражать общую направленность и закономерность исследуемого процесса, а не исключения из них.

В ходе анализа устанавливаются причинно-следственные связи и зависимости, выявляются недостатки и негативные явления в изучаемом процессе, рассматриваются факторы изменений, колебаний в сфере физической культуры и спорта. Кроме этого, указываются причины, повлиявшие на изменения в процессе, явления, как в общетеоретическом, историческом, так и в конкретно обособленном, специфическом аспектах.

Период времени, за который приводятся фактические данные и статистический материал, зависит от особенностей исследуемого процесса. В отдельных случаях возможно представление и прогнозных показателей, углубляющих изучаемую тему.

Аналитическое исследование должно быть представлено в 2-3 самостоятельных пунктах.

3. Проектная глава, представляющая собой решение основных проблем и собственных взглядов по изучаемой теме с наиболее подробным научным обоснованием, доказательствами и конкретными расчетами на базе аналитических данных 2-ой главы, выявленных резервов и другого практического, статистического материала.

Логическим завершением выполнения диссертации является разработка в третьей (проектной) главе конкретных предложений, мероприятий, методик и рекомендаций по совершенствованию, улучшению и развитию изучаемого процесса.

Заключение как самостоятельный раздел работы должно содержать краткий обзор основных аналитических выводов проведенного исследования и описание полученных результатов.

Следует отметить, что хорошо написанные введение и заключение дают четкое представление о качестве проведенного исследования, круге рассматриваемых вопросов, методах и результатах исследования.

В заключении должны быть представлены:

- общие выводы по результатам работы;
- оценка достоверности полученных результатов и сравнение с аналогичными результатами отечественных и зарубежных работ;
- предложения по использованию результатов работы, возможности внедрения разработанных предложений в практику.

Заключение включает в себя обобщения, общие выводы и, самое главное, конкретные предложения и рекомендации. В целом представленные в заключении выводы и результаты исследования должны последовательно отражать решение всех задач, поставленных автором во введении, что позволит оценить законченность и полноту проведенного исследования.

При изложении выводов обязательно указать авторскую роль в проведенном исследовании (что разработано, предложено автором, точки зрения, выводы, расчеты и т.д.).

Заключение носит форму синтеза полученных в процессе выполнения диссертации результатов теоретического, аналитического и рекомендательно-методического характера. Как правило, это итоги иссле-

дования, содержащие элементы нового по отношению к исходному знанию и являющиеся предметом обсуждения при защите работы. В связи с этим заключение должно отражать итоговые результаты исследования по теме работы.

Текст заключения должен быть написан так, чтобы выводы соотносились с поставленными во введении целью и задачами исследования.

Общие требования к оформлению работы

Оформление диссертации должно быть единообразным и отвечать стандартным требованиям, предъявляемым при подготовке печатных работ.

Диссертационная работа, оформляется на компьютере, текст печатается на стандартной нелинованной белой бумаге формата А4 с одной стороны листа.

Заголовки глав, введение, заключение, список использованных источников, приложения располагаются в середине строки без точки в конце и пишутся прописными буквами в середине строки.

Заголовки пунктов (параграфов) печатаются с абзацного отступа строчными буквами с первой прописной буквы без точки в конце. Если заголовок включает несколько предложений, их разделяют точками. Переносы в заголовках не допускаются.

Главы и пункты обозначаются арабскими цифрами, разделенными точками. Номер пункта (параграфа) включает номер главы и порядковый номер параграфа, например, 1.1, 1.2, 1.3 и т.д., выделять главы и разделы нельзя. Подпункты же можно выделять только полужирным шрифтом, а не курсивом. Каждая новая глава начинается с новой страницы. Это же правило относится к другим основным структурным частям работы: введению, заключению, списку литературы, приложениям. Текст работы должен быть выровнен по ширине.

Изложение диссертации должно быть логичным, четким, литературным, вестись в безличной форме (например, «мы предлагаем...» или «по нашему мнению...»).

Расстояние между заголовками и текстом должно быть 2 интервала.

Шрифт TimesNewRoman, размер шрифта 14, междустрочный интервал - полуторный.

Поля: слева - 30 мм, сверху и снизу - по 20 мм, справа - 10мм.

Все страницы нумеруются, начиная с третьей страницы (титульный лист, и содержание не нумеруются, но считаются первой, второй страницей).

Цифру порядкового номера страницы ставят в середине нижнего поля страницы арабскими цифрами 11 размером кегля.

Текст делят на абзацы. Каждый абзац начинается с красной строки. Красная строка - отступ от левого края 125 мм.

Магистерская диссертационная работа должна быть переплетена.

Оформление таблиц, рисунков, графиков, иллюстраций – рисунками считаются чертежи, схемы, формы документов, собственно

рисунки, фотографии и т.п. Рисунки имеют сквозную нумерацию. Например, для главы 2 нумерация рисунков будет 2.4, 2.5. где «2» это номер главы, а «4» порядковый номер рисунка.

В тексте диссертации на каждый рисунок необходимо делать ссылку, например, «На рис.3.1 представлено...». Рисунки должны иметь названия. Названия, как и номера, располагаются под рисунком, выравнивание по центру. В необходимых случаях к рисунку дается пояснительный текст.

При построении графиков по осям координат вводятся соответствующие показатели, буквенные обозначения которых выносятся на концы координатных осей, фиксируемые стрелками. При необходимости вдоль координатных осей делаются поясняющие надписи.

Сравнивать показатели нужно при помощи таблиц, которые могут располагаться как в тексте, так и вынесены в раздел приложений. По всему тексту должны размещаться ссылки на таблицы, например, «В табл.3.4 приведены данные...». Таблицы размещаются сразу после текста, где указана ссылка и обязательное условие – сквозная нумерация таблиц. Сначала ставится номер раздела, а затем порядковый номер таблицы. Цифры разделяются точкой. Например, Таблица 3.4, где «3» – номер главы или раздела, а «4» – порядковый номер таблицы.

Наименование таблицы приводится сверху. Слово «Таблица» сокращать нельзя. Перед наименованием таблицы, отступив одну строку от предыдущего текста, по правому краю делается надпись: «Таблица 3.4». Далее на следующей строке по центру располагается наименование таблицы, ниже - сама таблица. Не рекомендуется перенос таблиц на другую страницу. Шрифт внутри таблицы может быть меньше 14-го. В случае если таблица занимает место по тексту, более полстраницы, ее рекомендуется перенести в приложения и далее по тексту делать ссылку на приложение.

Названия строк и столбцов в таблице начинаются с заглавной буквы, а в подзаголовках все буквы строчные. Точку можно ставить только в том случае, если есть сокращение. Также нельзя заголовки и подзаголовки строк (столбцов) разделять косыми линиями.

В таблицах следует указывать единицы измерения.

Допускается помещать таблицу вдоль длинной стороны листа.

Оформление библиографических ссылок - при использовании в работе материалов, заимствованных из литературных источников, цитировании различных авторов, необходимо делать соответствующие ссылки, а в конце работы помещать список использованной литературы.

После любого заимствования (в виде цитаты, рисунка, таблицы, формулы) в тексте работы делаются ссылки. Ссылки оформляются в виде сносок на той странице, где дается ссылка.

Правила написания формул, символов - формулы располагают отдельными строками в центре листа или внутри текстовых строк. В тексте рекомендуется помещать формулы короткие, простые, не имеющие самостоятельного значения и не пронумерованные. Наиболее важные

формулы, а также длинные и громоздкие формулы, содержащие знаки суммирования, произведения, дифференцирования, интегрирования, располагают на отдельных строках.

Нумеровать следует наиболее важные формулы, на которые имеются ссылки в работе. Порядковые номера формул обозначают арабскими цифрами в круглых скобках у правого края страницы.

Формулы и уравнения пишутся в отдельной строке, а между ними и текстом должны быть отступы как сверху, так и снизу.

Правила оформления приложений – диссертация может иметь приложения, состав и содержание которых, определяется конкретно автором. Приложения, как правило, используют для объемного цифрового материала, который, будучи размещенным, в тексте, затруднил бы чтение и отвлек бы от основной линии научного исследования.

Приложения, это заключительная часть работы, которая имеет дополнительное, обычно справочное значение, но является необходимой для более полного освещения темы. В приложениях дается объемный статистический материал, рисунки, диаграммы, графики, которые могли бы в тексте работы занять достаточно места и отвлечь от сути исследования, на приложения делаются ссылки по тексту работы. В приложения переносят анкеты, таблицы, рисунки, которые в тексте работы занимают место более полстраницы. Кроме того, в приложении могут быть приведены расчетные материалы, формы документов, оперативная документация, различные методики и инструкции небольшого объема.

Приложения оформляют как продолжение диссертации. Каждое приложение следует начинать с нового листа с указанием в правом верхнем углу слова «Приложение». Приложение должно иметь содержательный заголовок.

В приложении рекомендуется включать материалы, связанные с выполненной работой, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть.

В приложении также можно включать иллюстрации, таблицы, выполненные на листах формата А3 (297х420 мм).

Приложения начинаются с нового листа А4, на котором по центру сверху написано «ПРИЛОЖЕНИЕ». Как видно, слово пишется исключительно заглавными буквами русского алфавита. Название самого приложения нужно обозначать арабскими цифрами.

При наличии в работе более одного приложения их следует пронумеровать. Нумерация страниц, на которых даются приложения, должна быть сквозной и продолжать общую нумерацию страниц основного текста. Связь основного текста с приложениями осуществляется через ссылки, которые употребляются со словом «смотри», оно обычно сокращается и заключается вместе с шифром в круглые скобки по форме.

Отражение приложения в оглавлении работы делается в виде самостоятельной рубрики с полным названием каждого приложения.

Список литературы - органическая часть любой научной работы. Список включает в себя цитируемые в данной работе, просмотренные произведения, архивный материал, имеющий отношение к теме.

Включаются все использованные при подготовке диссертации, а не только те, на которые имеется ссылка в тексте работы.

Нормативные акты и иные источники необходимо располагать в следующей последовательности.

1. Нормативные правовые акты.
2. Официальные материалы (резолуции и рекомендации международных организаций и конференций, официальные доклады, официальные отчеты и др.).
3. Монографии, учебники, учебные пособия.
4. Научные статьи.
5. Сайты Интернета.

Списки разделов составляются в алфавитном порядке.

Для печатных изданий указываются Ф.И.О. автора, название работы, место издания, наименование издательства, год издания и количество страниц общего объема книги.

Равнозначные источники размещаются в списке литературы в алфавитном порядке. При этом издания на иностранных языках размещаются в конце списка после русскоязычных источников в порядке латинского алфавита.

2.2. Методические материалы для обучающихся по подготовке презентации магистерской диссертационной работы на защите

Презентацию необходимо подготовить для более наглядного представления своей работы. Раздаточный материал представляется по желанию и служит для наглядного представления содержания доклада на защите. И презентация, и раздаточный материал - это иллюстративный материал, необходимый для успешной защиты. В нем отражаются в наглядной форме основные положения проведенного исследования. Содержание раздаточного материала определяется автором самостоятельно в соответствии с графическим материалом выпускной работы. Это графики, диаграммы, рисунки, небольшие таблицы удобные для восприятия.

Раздаточный материал должен быть скреплен, сброшюрован в стандартные папки формата А4 и размножен в количестве экземпляров, соответствующих числу членов комиссии, и роздан им перед защитой.

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов - то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (без присутствия панелей программы).

Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал.

На слайды помещается фактический материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением.

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Если на слайде приводится сложная диаграмма, ее необходимо предварить вводными словами (например, «На этой диаграмме приводится то-то и то-то, зеленым отмечены показатели А, синим – показатели Б»), с тем, чтобы дать время аудитории на ее рассмотрение, а только затем приступить к ее обсуждению. Каждый слайд, в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд. В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Наилучшими являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.

Каждый слайд презентации необходимо пронумеровать. Номер страницы и указание темы и автора работы показывают в нижней части слайда. Презентация должна иметь титульный лист с указанием темы, Ф.И.О. исполнителя, Ф.И.О. научного руководителя.

3. Методические материалы для обучающихся по проведению производственной практики ««Научно-исследовательская работа»».

Основная цель прохождения производственной практики «Научно-исследовательская работа» – это практическое участие в организации и проведении научно-исследовательской работы на кафедре университета, получение навыков самостоятельной научно-исследовательской работы. В

задачи «Научно-исследовательская работа» входят: 1) формирование навыков организации самостоятельной научно-исследовательской работы, 2) формирование навыков проведения научно-исследовательской работы, 3) формирование навыков обработки результатов исследования, их систематизации и обобщения, 4) формирование навыков написания научных текстов. На очном обучении «Научно-исследовательская работа» проходит в течение всех семестров, а на заочном обучении в течение 3-5 семестров на 2-3 курсах. Вся проделанная работа по практике оформляется в отчёте. Форма отчёта приведена ниже.

Форма отчёта по производственной практики

«Научно-исследовательская работа»

Государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт научно-педагогического образования

Кафедра: Спортивной медицины

ОТЧЕТ

Производственная практика

«НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА»

Обучающегося по направлению 49.04.03 Спортивная нутрициология

(Фамилия, Имя, Отчество)

Сроки прохождения практики: с «___» _____ г. по «___» _____ г.

БАЗА ПРАКТИКИ _____

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРАКТИКИ _____

ОЦЕНКА ЗА ПРАКТИКУ _____

МОСКВА – 20__

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ МАГИСТРАНТА

с «___» _____ по «___» _____ 20__ г.

(фамилия, имя, отчество)

№ п\п	Содержание работы	Срок выполнения	Отм. о вып.

Магистрант

(подпись, фамилия)

Руководитель практики _____

(подпись, фамилия)

КАРТОЧКА УЧЁТА ПРАКТИКИ

в должности _____

магистранта _____

(фамилия, имя, отчество)

Дата	Наименование мероприятия	Отчет о содержании деятельности	Оценка	Должность и подпись проверявшего

Руководитель практики _____

(подпись, фамилия)

ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ НАУЧНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ за период практики

Тема исследования:

Основное содержание работы за период прохождения практики

Заключение научного руководителя

Оценка _____

Подпись научного руководителя _____ (_____)

Заключение руководителя практики

Фамилия, имя магистранта _____

Год обучения _____

Основные результаты прохождения практики

Замечания

Оценка за прохождение практики _____

Руководитель практики _____
(подпись, фамилия)

Методические материалы для обучающихся по оформлению результатов

Профессионально-ориентированная практики в составе:

1. Отчет по профессионально-ориентированной практике
2. Индивидуальный план прохождения практики магистранта
3. Карточка учёта практики
4. Анализ учебно-методического комплекса дисциплины
5. Анализ основных документов учебного процесса
6. Анализ посещения занятий
7. План-конспект проведения занятия
8. Анализ научно-практической конференции
9. Анализ заседания диссертационного совета
10. Отчет о проведении исследовательской работы за период практики
11. Заключение руководителя практики о прохождении Научно-исследовательской работы на практике.
12. Образец индивидуального задания

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт научно-педагогического образования

Кафедра: Спортивной медицины

ОТЧЕТ
«Профессионально-ориентированная практика»

Магистра, обучающегося по направлению 49.04.03 «Спорт», магистерская
программа «Спортивная нутрициология»

(Фамилия, Имя, Отчество)

Сроки прохождения практики: с «___» _____ Г. по «___» _____ Г.

БАЗА ПРАКТИКИ _____

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРАКТИКИ _____

ОЦЕНКА ЗА ПРАКТИКУ _____

МОСКВА – 20__

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ МАГИСТРАНТА

с «___» _____ по «___» _____ 20__ г.

(фамилия, имя, отчество)

№ п\п	Содержание работы	Срок выполнения	Отм. о вып.

Магистрант

(подпись, фамилия)

Руководитель практики

(подпись, фамилия)

КАРТОЧКА УЧЁТА ПРАКТИКИ

в должности _____

магистранта _____

(фамилия, имя, отчество)

Дата	Наименование мероприятия	Отчет о содержании деятельности	Оценка	Должность и подпись проверявшего

Руководитель практики

(подпись, фамилия)

АНАЛИЗ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины _____

Перечень основных документов

№ пп	Наименование документа	Основное содержание документа	Замечания

Заключение

Руководитель практики _____
(подпись, фамилия)

АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ДОКУМЕНТОВ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Направление подготовки _____

№ пп	Название документа	Основное содержание	Замечания

Заключение

Руководитель практики _____
(подпись, фамилия)

АНАЛИЗ ПОСЕЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема занятия _____

Дата проведения занятия _____

Ведущий преподаватель _____

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии

Анализ деятельности преподавателя

Анализ деятельность студентов

Заключение по занятию

ПЛАН-КОНСПЕКТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Тема занятия _____

Вид занятия _____

Ведущий преподаватель _____

Дата и время проведения занятия _____

Краткое содержание занятия

Заключение преподавателя о проведении занятия магистрантом

Оценка за проведение занятия _____

Подпись преподавателя _____ (_____)

Форма 8

АНАЛИЗ НАУЧНО - ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

Тема конференции _____

Дата проведения конференции _____

Участники конференции

Основные доклады и их краткий анализ:

1. _____

2. _____

_Заключение магистранта о возможности использования материалов в
научно-исследовательской и профессиональной деятельности

Руководитель практики _____
(подпись, фамилия)

Форма 9

АНАЛИЗ ЗАСЕДАНИЯ ДИССЕРТАЦИОННОГО СОВЕТА

Дата проведения совета

Тема диссертации

Автор _____

Номер научной специальности _____

Основное содержание диссертации (актуальность, методики, выводы)

Заключение

Руководитель практики _____
(подпись, фамилия)

Форма 10

ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ
за период практики

Тема исследования:

Основное содержание работы за период прохождения практики

Заключение научного руководителя

Оценка _____

Подпись научного руководителя _____ (_____)

Форма 11

Заключение руководителя практики о прохождении Научно-исследовательской работы на практике

Фамилия, имя магистранта _____

Год обучения _____

Основные результаты прохождения практики

Замечания

Оценка за прохождение практики _____

Руководитель практики _____
(подпись, фамилия)

Форма 12

ОБРАЗЕЦ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗАДАНИЯ Индивидуальное задание

на _____
(наименование типа практики)

обучающийся _____ курса, _____ формы обучения,
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
профиль Спортивная нутрициология

Индивидуальное задание:	Содержание практики:	Планируемые результаты практики:
Принять участие в установочной конференции «Задачи и содержание научно-педагогической практики магистрантов». Совместно с руководителем составить индивидуальное задание по научно-педагогической практике. Ознакомление с материально-технической базой практики. Изучить основные документы, регламентирующие организацию	Знать структуру и содержание основных документов, определяющих реализацию учебного процесса в высшей школе, структуру и содержание учебно-методического комплекса дисциплины (УМКД), особенности проведения учебных занятий различного типа (лекционных, семинарских, практических, методических); структуру и	Сформировать способность: - действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения; - к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала; - руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно

<p>и проведение учебного процесса на кафедре Посетить и проанализировать 10 занятий (лекций, семинаров, практических занятий) ведущих преподавателей университета Сделать письменный анализ 3-х занятий (лекции, семинара, практического занятия) преподавателей кафедры. Самостоятельно разработать конспекты к проведению занятий. Провести лекционные занятия со студентами в качестве ассистента преподавателя (5 занятий) по подготовленным конспектам. Провести семинарские занятия со студентами в качестве ассистента преподавателя (5занятий) по подготовленным конспектам. Выполнить письменный самоанализ проведенных занятий в качестве ассистента преподавателя Провести зачетные занятия под руководством преподавателя. Осуществить со-руководство подготовкой выпускных квалификационных работ студентов, включая подготовку докладов и выступлений на конференциях университета. Принять участие в организации и проведении воспитательных, спортивных и научных мероприятий кафедры, университета. Заполнить дневника практики. Оформить отчётную документацию по практике. Защитить отчет по практике. Принять участие в заключительной конференции по итогам практики</p>	<p>содержание учебной, научно-исследовательской и работы на кафедре университета; Сформировать умения проводить учебные занятия со студентами по темам, определенным руководителем практики и согласованными с ведущим преподавателем; анализировать учебное занятие (в том числе, проводимое ведущими преподавателями университета); использовать результаты собственных научных исследований в педагогической деятельности; Овладеть педагогическими технологиями проведения различных видов занятий в системе высшего образования в сфере физической культуры и спорта; технологиями использования результатов научных исследований в практике педагогической деятельности.</p>	<p>воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия; - применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательного процесса; -осуществлять учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности с учетом новейших достижений педагогической науки и практики; -применять в образовательном процессе технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательного процесса; - выполнять научные исследования в образовательной деятельности и использовать их результаты в целях повышения эффективности педагогического процесса.</p>
---	--	---