



**Государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение города Москвы
«Колледж физической культуры и спорта
«Спарта»
Департамента спорта города Москвы**

Тема выпускной квалификационной работы

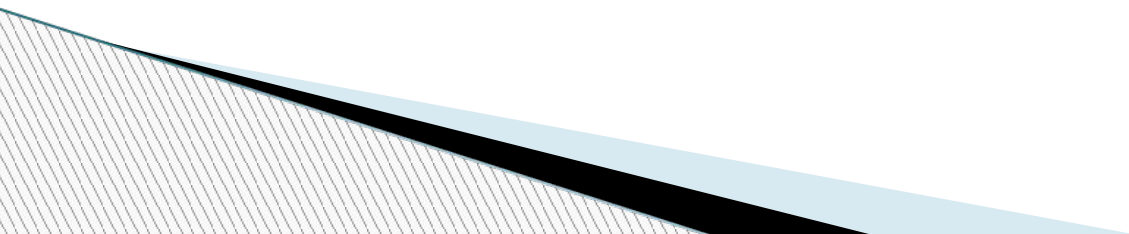
Выполнил: Фамилия Имя Отчество

Научный руководитель: ученая степень, звание Фамилия И.О.

Москва, 20__

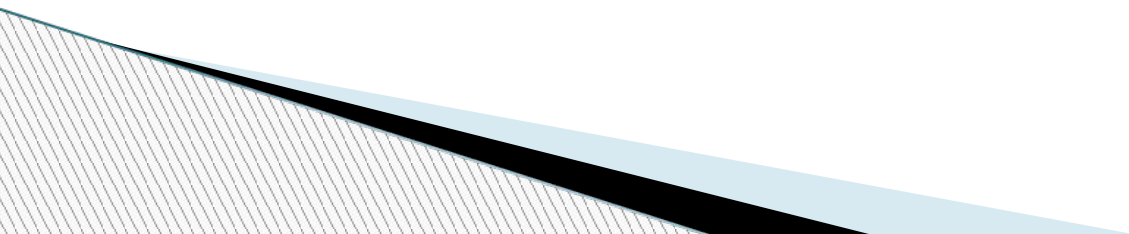
Актуальность исследования

Проблема исследования



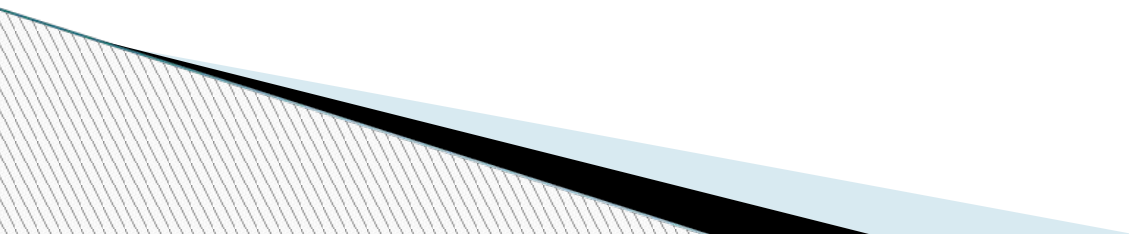
**Объект
исследования**

Предмет исследования

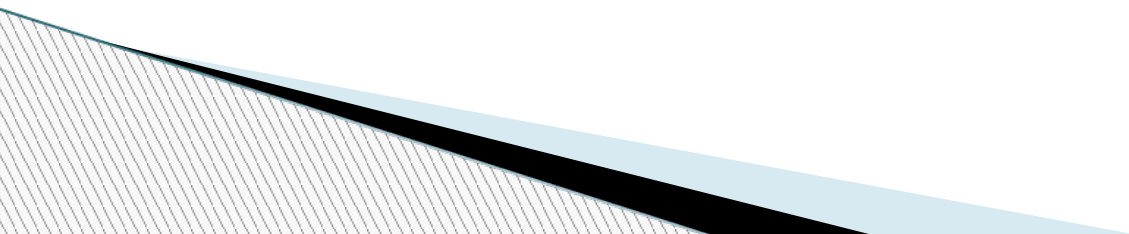


**Гипотеза
исследования.**

Цель исследования



Задачи исследования:



Методы исследования

Выписываются из второй главы ВКР
(перечислить их)

Организация исследования

Пример оформления слайда:



**База исследования:
СШОР № ____
г. Москва,
ул. _____,
д. _____**

**Тренер:
Иванов И.И. – МСМК,
заслуженный работник
физической культуры
РФ**

Процедура тестирования

Название теста 1	Название теста 2	Название теста 3
ФОТО теста 1	ФОТО теста 2	ФОТО теста 3

Пример оформления слайда:

ПРОБА РОМБЕРГА



1 2 3

Простая и усложнённые позы Ромберга

Среднее время устойчивости в позе Ромберга -2 (по А. Ф. Синякову)

Возраст (годы)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Время устойчивости (сек)	13	16	21	24	28	30	36	44	48	50	52	51	53



Гониометр



Схема измерений движений в голеностопном суставе

Нормальные гониометрические показатели функции голеностопного сустава (в градусах) (Н. К. Полещук)

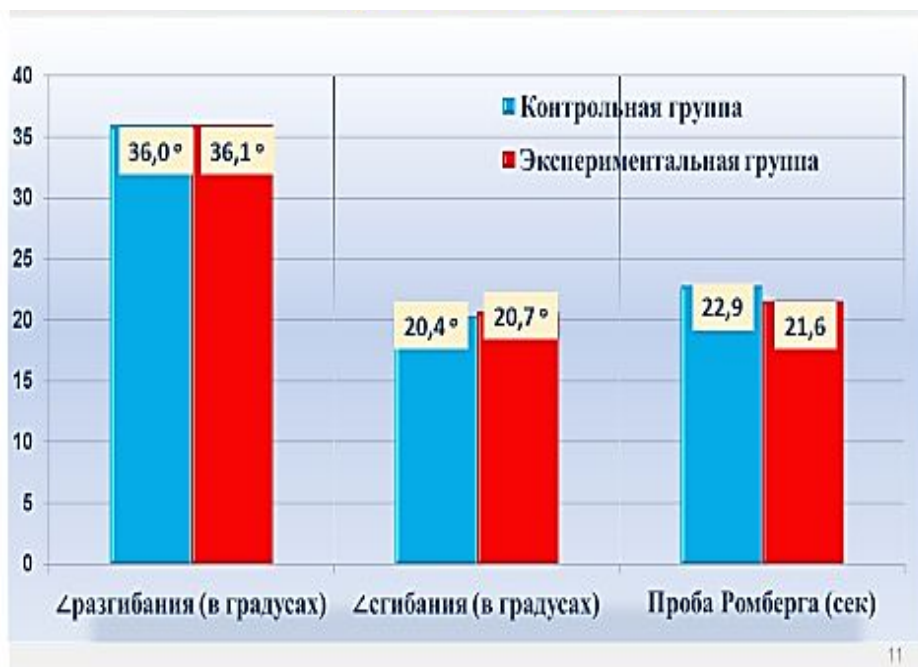
Сустав	Сгибание	Разгибание
Голеностопный	20°	45°

Результаты исследования

(Например, результаты исходного (первого) тестирования, представленные в виде таблицы и диаграммы)

Пример оформления слайда:

№ п/п	Исследуемые показатели	Контрольная группа, n=10	Экспериментальная группа, n=10	Разница показателей контрольной и экспериментальной групп
		Исходное Исследования	Исходное Исследования	
1	Угол разгибания (в градусах)	$36,0^\circ \pm 6,8$	$36,1^\circ \pm 5,3$	$0,1^\circ$
2	Угол сгибания (в градусах)	$20,4^\circ \pm 1,11$	$20,7^\circ \pm 1,09$	$0,3^\circ$
3	Проба Ромберга - 3, (сек)	$22,9 \pm 1,1$	$21,6 \pm 1,6$	$1,3$



Экспериментальная методика ...

На данном слайде можно представить план тренировочных занятий, комплекс упражнений и т.д.

Пример оформления слайда:



Нормирование физических нагрузок в процессе занятия экспериментальной группы (по ЧСС, уд/мин)

Часть занятия	Содержание	ЧСС, (уд/мин) в процессе выполнения упражнения	ЧСС, (уд/мин) перед выполнением упражнения
Подготовительная	Ходьба	120 - 130	110-120
	Разминка	140-150	110-120
Основная	Комплекс специальных упражнений № 1 (растягивающей направленности)	110-120	110-120
	Комплекс специальных упражнений № 2 (силовой направленности)	120-130	110-120
	Комплекс специальных упражнений № 3 (координационной направленности)	130-140	110-120
Заключительная	Дыхательные упражнения с упражнениями на гибкость голеностопного сустава	80-90	110-120

План-график тренировочных занятий испытуемых экспериментальной группы

Неделя	IV															
	I				II				III				IV			
№ занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Содержание	Время выполнения каждого упражнения (мин)															
Ходьба	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Разминка (разминочный бег + ОРУ)	8+	8	8+	8	8+	8+	8+	8+	8+	8+	8+	8+	8+	8+	8+	8+
Комплекс специальных упражнений № 1 (растягивающей направленности)	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4
Комплекс специальных упражнений № 2 (силовой направленности)	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
Комплекс специальных упражнений № 3 (координационной направленности)	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
Дыхательные упражнения с упражнениями на гибкость голеностопного сустава	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Использование фотографий испытуемых обязательно

Результаты исследования

(Например, результаты итогового (второго) тестирования, представленные в виде таблицы и диаграммы)

Пример оформления слайда:

Показатели функционального состояния голеностопного сустава испытуемых экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

№ п/п	Исследуемые показатели	Контрольная группа, n=10	Экспериментальная группа, n=10	Разница показателей контрольной и экспериментальной групп
		Итоговое Исследования	Итоговое Исследования	
1	Угол разгибания (в градусах)	45,6° ± 9,9	48,9° ± 10,1	3,3°
2	Угол сгибания (в градусах)	22,2° ± 0,81	25,3° ± 0,88	3,1°
3	Проба Ромберга - 3, (сек)	33,9±1,1	41,6±1,3	7,7

Анализ функционального состояния голеностопного сустава испытуемых экспериментальной и контрольной групп после эксперимента



Прирост исследуемых показателей контрольной и экспериментальной групп (%)



Заключение

□ 1.

Количество выводов в заключении должно соответствовать количеству поставленных задач

Заключение

□2.

Количество выводов в заключении должно соответствовать количеству поставленных задач

Заключение

3.

Количество выводов в заключении должно соответствовать количеству поставленных задач



Государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение города Москвы
«Колледж физической культуры и спорта
«Спарта»
Департамента спорта города Москвы

Тема выпускной квалификационной работы

Выполнил: Фамилия Имя Отчество

Научный руководитель: ученая степень, звание Фамилия И.О.

Благодарю за внимание!

Москва, 20_____