

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета  
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»  
от «1» июля 2016 г.  
протокол № 12

УТВЕРЖДЕНО  
приказом ректора  
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»  
от «1» июля 2016 г. № 148 а  
В.Н. Шляхтов



## ПОЛОЖЕНИЕ

о научно-квалификационной работе (диссертации) аспирантов в ФГБОУ ВО  
«Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>3</b>
<b>II. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НАУЧНО-КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ (ДИССЕРТАЦИИ) .....</b>	<b>6</b>
2.1. Структура и объем научно-квалификационной работы (диссертации) .....	6
2.2. Особенности стиля и языка изложения материала .....	10
2.3. Этапы и сроки выполнения научно-квалификационной работы (диссертации).....	12
2.4. Критерии оценки научно-квалификационной работы (диссертации).....	14
2.5. Рецензирование научно-квалификационных работ (диссертаций) .....	17
<b>III. ОФОРМЛЕНИЕ НАУЧНО-КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ (ДИССЕРТАЦИИ).....</b>	<b>18</b>
3.1. Общие требования к оформлению.....	18
3.2. Оформление разделов научно-квалификационной работы (диссертации).....	18
3.3. Оформление цитат и ссылок на источники .....	19
3.4. Оформление иллюстраций, таблиц и формул .....	19
3.5. Оформление списка литературы и приложений.....	21
<b>IV. ЗАЩИТА НАУЧНО-КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ (ДИССЕРТАЦИИ).....</b>	<b>22</b>
<b>V. ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>23</b>

## **I. Основные положения**

1.1. Данное положение определяет требования к содержанию, объему и структуре научно-квалификационной работы (диссертации) аспиранта, процедуре ее защиты в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (далее – Академия).

1.2. Настоящее положение разработано в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 ноября 2013 г. № 1259 – «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре)»;
- Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (уровень подготовки кадров высшей квалификации);
- ГОСТ Р 7.0.11-2011 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Диссертация и автореферат диссертации. Структура и правила оформления;
- Положение о присуждении ученых степеней, утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 г. № 842;
- Положение о проведении государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в Федеральном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»;
- Устав ВЛГАФК.

1.3. Научно-квалификационная работа (диссертация) аспиранта представляет собой завершённую экспериментальную научно-исследовательскую работу, выполненную самостоятельно, направленную на решение актуальных научных задач, определяемых особенностями подготовки в рамках соответствующего направления. Работа должна обладать единством внутренней структуры; развёрнутой и научно обоснованной авторской аргументацией; логикой изложения, позволяющей в полной мере раскрыть цель и задачи исследования.

1.4. Данное положение регламентирует выполнение научно-квалификационной работы (диссертации) обучающихся по направлениям подготовки: 06.06.01 Биологические науки Профиль: Физиология мышечной деятельности; 49.06.01 Физическая культура и спорт Профиль: Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки.

1.5. В процессе выполнения научно-квалификационной работы (диссертации) обучающийся должен продемонстрировать умение: формулировать и решать задачи, возникающие в ходе научно-исследовательской деятельности; выбирать адекватные, современные методы исследования; обобщать, систематизировать и теоретически осмысливать эмпирический материал; обрабатывать и анализировать полученные результаты, используя современное оборудование и программное обеспечение; осуществлять поиск литературы с привлечением современных информационных технологий; оформлять и представлять итоги проведенного исследования в виде письменной работы, использовать мультимедийные средства представления информации.

1.6. Тематика научно-квалификационных работ (диссертаций) должна быть направлена на обоснование эффективных путей и условий решения профессиональных задач, указанных в Федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования (уровень подготовки кадров высшей квалификации) по соответствующим направлениям

подготовки. При выборе темы научно-квалификационной работы (диссертации) следует руководствоваться следующим:

- тема должна быть актуальной, соответствовать современному состоянию и перспективам развития науки, техники и технологии; учитывать степень ее разработанности и освещенности в литературе;

- основываться на проведенной научно-исследовательской работе в процессе обучения в аспирантуре.

Тематика научно-квалификационных работ (диссертаций) разрабатывается научными руководителями обучающихся. Темы научно-квалификационных работ (диссертаций) доводятся до сведения обучающихся в течение первого года обучения. Обучающемуся предоставляется право предложить собственную тему научно-квалификационной работы (диссертации) при условии обоснования ее актуальности и целесообразности.

Выбранные темы научно-квалификационных работ (диссертаций) утверждаются решением ученого совета ВЛГАФК не позднее, чем за 1,5 года до государственной итоговой аттестации.

Тема научно-квалификационной работы (диссертации) может быть изменена по заявлению обучающегося с указанием причины по согласованию с научным руководителем не позднее, чем за шесть месяцев до защиты научно-квалификационной работы (диссертации). Изменение или корректировка темы научно-квалификационной работы (диссертации) оформляется приказом ректора.

## II. Требования к выполнению научно-квалификационной работы (диссертации)

### 2.1. Структура и объем научно-квалификационной работы (диссертации)

Структура научно-квалификационной работы (диссертации) является формой организации научного материала, отражающей логику исследования, обеспечивающей единство всех элементов ее содержания. Структура научно-квалификационной работы (диссертации) должна соответствовать критериям целостности, системности, связности и соразмерности. Структура научно-квалификационной работы (диссертации) включает: титульный лист; оглавление; список сокращений; введение; обзор литературы; организация и методы исследования; главы изложения результатов собственных исследований (основная часть); обсуждение результатов; выводы; практические рекомендации; список литературы; приложения. Объем работы – 110 - 150 страниц, включая список литературы и приложения.

**Титульный лист** содержит полное наименование учебного заведения; фамилию, имя и отчество автора; название работы; направление подготовки; ученую степень, ученое звание, фамилию, имя, отчество научного руководителя; город и год оформления работы (Приложение А).

После титульного листа следует **оглавление**, в котором приводятся все заголовки работы и указываются номера страниц, с которых они начинаются (Приложение Б). Заголовки оглавления должны точно повторять их названия в тексте. Сокращать или давать заголовки в другой формулировке, последовательности и соподчиненности по сравнению с их названиями в тексте недопустимо. Объем оглавления – 1-2 страницы.

**Введение** содержит: актуальность исследования; объект исследования; предмет исследования; гипотезу; цель работы; задачи исследования; научную новизну; теоретическую значимость; практическую значимость; основные

положения, выносимые на защиту; апробацию работы; описание структуры и объема работы. Объем введения для научно-квалификационной работы (диссертации), как правило, не превышает 5-7 страниц.

При обосновании *актуальности* выбранной тематики нужно принимать во внимание следующие аспекты: новые условия и предпосылки, которые определяют актуальность изучаемого явления в настоящее время; степень освещения данной проблемы в отечественной и зарубежной научной литературе; потребности науки, которые могут быть удовлетворены решением данной проблемы.

*Объект* исследования – это процесс или явление, избранные для изучения и содержащие проблемную ситуацию. В качестве объекта исследования можно рассматривать воспитательный, учебно-тренировочный и организационный процесс, медико-биологические аспекты тренировочного процесса, физиологические механизмы регуляции произвольных движений и т.п. *Предмет* исследования более конкретен и включает только те связи и отношения, которые подлежат непосредственному изучению в данной работе. Предметом исследования могут выступать: совершенствование учебно-воспитательного процесса; формы и методы педагогической деятельности; диагностика учебно-воспитательного процесса; пути, условия, факторы совершенствования обучения, воспитания, тренировки, изменения в проявлении физиологических процессов под влиянием различных факторов. Например: в научно-квалификационной работе (диссертации) «Влияние магнитной стимуляции на силовые возможности скелетных мышц» объектом исследования является механизмы влияния магнитной стимуляции мышц на их функциональные свойства. Предмет исследования в данном примере – динамика силовых возможностей мышц при воздействии магнитной стимуляции.

*Гипотеза* – научное предположение, требующее проверки на опыте и теоретического обоснования, подтверждения. Источниками разработки

гипотезы могут быть обобщение педагогического опыта, анализ существующих научных фактов.

*Цель* формулируется кратко и предельно точно, в смысловом отношении выражая то основное, что намеревается сделать исследователь, к какому конечному результату он стремится. Целью исследований научно-квалификационной работы (диссертации) может быть: разработка методик и средств обучения, тренировки; изучение развития и формирования двигательных способностей; выявление эффективных форм и методов физического воспитания в различных спортивных и образовательных организациях; изучение физиологических механизмов, обеспечивающих изменение функционального состояния организма человека под влиянием различных факторов (физической нагрузки, стимуляции, факторов среды и т.п.). Цель работы конкретизируется в задачах исследования.

*Задачи* должны быть ясными и лаконичными. Как правило, каждая задача формулируется в виде поручения: «изучить...», «разработать...», «выявить...», «установить...», «определить...» и т.п. Количество задач, как правило, не превышает четырех.

Обязательным элементом в содержании научно-квалификационной работы (диссертации) является *научная новизна*. Она может быть озвучена как разработка нового подхода к изучению проблемы, примененного обучающимся в работе, новый самостоятельно выполненный эксперимент и т.д. Основное в научной новизне – это востребованность выявленных новых данных в соответствующей отрасли знаний.

*Теоретическая значимость* выявляется путем определения важности теоретических выводов и положений автора, определяет возможность дальнейшего использования полученных в работе результатов исследования в конкретных областях знаний. *Практическая значимость* предполагает указание на возможность дальнейшего применения практических рекомендаций, предложенных автором. Практическое использование результатов исследований должно быть подтверждено актом внедрения



(Приложение В), в котором указываются конкретные результаты научно-квалификационной работы (диссертации), использованные в работе организации, в которую внедряются практические результаты.

В разделе *«Апробация работы»* дается перечисление конференций, где были доложены основные результаты исследований, сведения о печатных и электронных публикациях (Приложение Г). Для допуска к защите обучающийся должен иметь не менее одной публикации в журнале, входящем в список ВАК. Необходимо личное участие обучающихся в научных конференциях и публикация тезисов докладов в сборниках материалов конференций регионального и всероссийского уровня (не менее двух).

В конце «введения» приводятся сведения о количестве страниц, структуре, количестве источников литературы с указанием количества отечественных и зарубежных авторов, числа рисунков и таблиц.

**В Обзоре литературы** излагается анализ литературы по изучаемой проблеме. Источником анализируемых сведений могут являться монографии, публикации в ведущих специализированных Российских и зарубежных журналах, а также достоверные ресурсы сети Интернет. В данной главе важно представить точки зрения разных авторов, наиболее полно проанализировать их, обосновать свою позицию по изучаемой тематике. Объем главы – 15-20 страниц.

**Организация и методы исследования** включает описание каждого этапа процесса исследования, сведений об обследуемом контингенте (количество испытуемых, их квалификация и пр.), методы, применяемые в научно-квалификационной работе (диссертации), используемые методы математической статистики. Объем главы – не более 10 страниц.

**Основная часть** содержит изложение результатов собственных исследований, разбивается на главы и разделы. Объем – не менее 30 страниц.

В главе **«Обсуждение результатов»** сопоставляются собственные результаты исследований с данными, полученными другими авторами,

указывается сходство и расхождение во взглядах на изучаемую проблему. Следует обосновать свое мнение относительно объяснения тех научных фактов, которые были выявлены в ходе собственных экспериментов. Объем главы – 6-10 страниц.

**Выводы** - это утверждения, выражающие наиболее важные результаты проведенного исследования. Они в тезисной форме отражают то новое, что получено самим автором. Количество выводов, как правило, соответствует числу поставленных задач, но может быть и больше. Объем раздела – 1-2 страницы.

**Практические рекомендации** включают конкретные предложения автора по использованию результатов собственных исследований в соответствующей профилю или смежной области знаний. Объем – 1-2 страницы.

**Список литературы** содержит литературные источники, на которые ссылается автор работы. Обязательным является использование в научно-квалификационной работе (диссертации) зарубежных источников литературы. Количество наименований – 120-160 источников, 30% из них должны быть опубликована за последние 10 лет.

**Приложения** содержат дополнительный материал по тематике исследования. Если есть необходимость привести в работе объемные таблицы, анкеты и пр., целесообразно их вынести в приложения. Акты внедрения результатов исследования в практику размещаются в данном разделе (отсканированные копии).

## **2.2. Особенности стиля и языка изложения материала**

Научно-квалификационную работу (диссертацию) следует излагать научным языком. Текст работы должен отвечать следующим требованиям: четкость структуры; логичность и последовательность; точность

приведенных сведений; ясность и лаконичность изложенных материалов; соответствие изложения материала нормам литературного русского языка.

Для научной работы характерны смысловая законченность, целостность, логичный переход от одной мысли к другой. Важнейшим средством выражения логических связей являются специальные функционально-синтаксические структуры в виде слов или их сочетаний, указывающие на последовательность развития мысли соискателя: «вначале», «прежде всего», «затем», «во-первых», «во-вторых», «значит», «итак» и т.д. К таким средствам связей в тексте могут относиться слова и их сочетания, подчеркивающие противоречивость отношений к отдельным частям материала: «однако», «в то время как», «тем не менее» и т.д., а также устанавливающие причинно-следственные связи: «следовательно», «поэтому», «благодаря этому», «вследствие этого», «кроме того», «к тому же» и т.д. Переход от одной мысли к другой в научных текстах отражают словосочетания: «прежде чем перейти к...», «обратимся к...», «рассмотрим», «необходимо остановиться на...» и т.д. Для обобщения результатов можно использовать слова или словосочетания: «итак», «таким образом», «значит», «в заключение отметим», «сказанное позволяет сделать вывод», «подводя итог», «резюмируя сказанное», «отсюда следует, что» и т.д.

Стиль научно-квалификационной работы (диссертации) должен быть единым. Следует избегать канцелярских штампов или публицистических выражений. Применение оборотов разговорной речи является недопустимым. В работе не следует употреблять образные сравнения, метафоры, яркие эпитеты, риторические вопросы и другие выразительные средства художественной литературы.

Не нужно употреблять иностранные слова, если они не являются общепринятыми или не обладают узким терминологическим значением. Иностранные слова желательно заменять синонимичными русскими словами, если это не наносит ущерб смыслу. Необходимо использовать синонимы во избежание частых повторений одного и того же слова. Текст научно-

квалификационной работы (диссертации) должен быть безличным, недопустимо употребление местоимения первого лица единственного числа. Рекомендуется использовать форму страдательного залога или безличный оборот, например: «Едва ли можно согласиться...», «Можно с уверенностью утверждать, что...», «Представляется, что...». Если нужно подчеркнуть личностный характер суждения, допускается выражение: «По мнению автора...», «на наш взгляд» и т.п.

### **2.3. Этапы и сроки выполнения научно-квалификационной работы (диссертации)**

Работа над научно-квалификационной работой (диссертацией) состоит из нескольких этапов. **Предварительный этап** включает в себя определение общей проблемной ситуации в выбранном направлении (объекте) исследований; производится научный поиск, изучение литературных источников и т.п. Результатом данного процесса является выявление направления работы и определение ряда нерешенных задач.

Тема исследования выбирается с учетом значимости и своевременности, которые совместно с сутью проблемной ситуации определяют ее актуальность. Формулируется предварительная гипотеза. Название работы должно однозначно соответствовать предмету исследования и определяться им. Сроки выполнения задач данного этапа – первый год обучения.

**Исследовательский этап.** От актуальности и выбора темы переходят к формулированию цели исследования и определению конкретных задач, намечают стратегию и направление исследований. Производится выбор методов исследования и математического аппарата, а также методики и протоколов исследований.

Выполняется само исследование, которое должно содержать экспериментальную реализацию, подтверждающую достоверность,

эффективность и практическую значимость полученных результатов. Приводится анализ результатов экспериментальных исследований, формулируются выводы по работе. Срок реализации обозначенных целей и задач этапа – второй – третий год обучения.

**Этап оформления.** Определяется структура и содержание научно-квалификационной работы (диссертации). В соответствии с оглавлением оформляется предварительный вариант текста, включая иллюстрации и таблицы. Текст должен быть информативным и четким, оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. Производится дополнительная проверка и научное редактирование текста, просмотр таблиц и иллюстраций, окончательное оформление результатов исследований в виде завершенной работы. Целесообразно на данном этапе опубликовать ряд статей в журналах и других изданиях, представить имеющийся материал в виде доклада на конференциях разного уровня.

Сроки выполнения задач данного этапа – третий – четвертый год обучения в аспирантуре.

На **завершающем этапе** оформляется окончательный вариант научно-квалификационной работы (диссертации). После прохождения предварительной экспертизы, по результатам которой составляется акт (приложение Д), выпускающая кафедра организует предзащиту, на которой обучающийся докладывает о результатах своей научно-исследовательской деятельности. По результатам предварительной экспертизы принимается решение о допуске выпускника к защите. Сроки предзащиты определяются выпускающей кафедрой, но не позднее чем за два месяца до государственной итоговой аттестации.

При положительном прохождении предварительной защиты выпускник допускается к процедуре государственной итоговой аттестации. Научно-квалификационная работа (диссертация), допущенная к защите, направляется на рецензирование. Рецензенты после ознакомления с работой составляют рецензии (Приложение Е) по установленной форме, где необходимо отразить

актуальность работы, теоретическую и практическую значимость, степень решения поставленных задач, достоверность представленных в работе данных, замечания по структуре, содержанию и оформлению, другие моменты, которые рецензент считает необходимым отметить. Выпускник заблаговременно знакомится с рецензией.

Научный руководитель делает отзыв на научно-квалификационную работу (диссертацию) выпускника (приложение Ж).

Рецензии и отзыв научного руководителя вкладываются в научно-квалификационную работу (диссертацию). Научно-квалификационная работа (диссертация) принимается к рассмотрению в государственную аттестационную комиссию под роспись и только при наличии ее в распечатанном виде.

Далее выпускник готовит доклад об основных результатах работы, а также иллюстративный материал. Готовятся ответы на замечания рецензента. Научно-квалификационная работа (диссертация), рецензии, отзыв научного руководителя, акт проверки первичной документации сдаются секретарю ГАК за 3 дня до установленного срока защиты.

#### **2.4. Критерии оценки научно-квалификационной работы (диссертации)**

Оценка **«отлично»** выставляется, если тема научно-квалификационной работы (диссертации) актуальна, структура работы раскрывает содержание темы, работа выстроена логически грамотно и обоснованно. В работе применены адекватные методы исследований, результаты, полученные в исследовании не вызывают сомнений. Положения, выносимые на защиту, четко сформулированы и защищены в работе. Данные, полученные в ходе экспериментов имеют важное теоретическое и практическое значение, выводы по работе полные, логично и последовательно представляют общий результат проведенного исследования, соответствуют поставленным задачам.

Список литературы достаточно полный, включает отечественные и зарубежные источники, отражает основные современные подходы к исследуемой проблеме. Замечаний по оформлению научно-квалификационной работы (диссертации) быть не должно. Обучающийся лично организовывал и проводил экспериментальные исследования.

Научно-квалификационная работа (диссертация) выполнена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к работам такого уровня. Отзыв научного руководителя и рецензентов – положительные. Доклад на защите построен логично, достаточно полно, убедительно и аргументировано представляет результаты проведенного исследования. Выпускник уверенно отвечает на вопросы членов аттестационной комиссии, демонстрируя хорошее владение материалом.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если тема работы актуальна, востребована современной наукой, научный аппарат сформулирован достаточно грамотно и отражает суть исследования, структура работы выстроена логично, методы получения и обработки полученных данных и сами результаты не вызывают сомнений. Положения, выносимые на защиту, отражают в основном содержание исследования, имеют определенное теоретическое и практическое значение. Выводы соответствуют поставленной цели, задачам и отражают общий результат проведенного исследования. Список литературы содержит достаточное количество современных источников, преобладают публикации отечественных авторов. Есть незначительные замечания по оформлению. Выпускник принимал личное участие в проведении большинства экспериментов. Отзывы научного руководителя и рецензентов – положительные, замечания не существенные. Доклад построен логично и последовательно. Ответы на вопросы уверенные, демонстрирующие хорошее знание предмета исследования.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если тема научно-квалификационной работы (диссертации) актуальна, Содержание работы не достаточно полно раскрывает заявленную тему, Полученные результаты

могут быть применены на практике. Выводы не полные и дают общее представление о результатах исследования. Список литературы состоит только из отечественных источников и в недостаточном объеме. Работа отвечает основным требованиям, предъявляемым к научно-квалификационной работе (диссертации). Отзыв научного руководителя в целом положительный, но есть замечания по содержанию работы. Рецензии в целом положительные, но имеются замечания по содержанию и оформлению работы. Доклад носит общий характер и представляет отдельные результаты исследования, выпускник на вопросы отвечает неуверенно и не все вопросы получают достаточно аргументированные ответы.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если тема научно-квалификационной работы (диссертации) актуальна, но применены не адекватные для данного исследования методы, структура работы не позволяет раскрыть содержание тематики исследований, содержание работы носит описательный характер, полученные результаты вызывают сомнения в их достоверности и корректности. Положения, выносимые на защиту, сформулированы размыто, выводы не соответствуют поставленным задачам. Имеются существенные замечания по оформлению работы. Научно-квалификационная работа (диссертация) не отвечает требованиям, предъявляемым к научно-квалификационным работам (диссертациям) такого уровня. Отзывы научного руководителя и рецензентов содержат существенные замечания по оформлению и содержанию работы. Доклад не достаточно продуман и не раскрывает основные результаты исследований, ответы на вопросы неполные, неуверенные и не достаточно аргументированы.



## **2.5. Рецензирование научно-квалификационных работ (диссертаций)**

Рецензентами научно-квалификационной работы (диссертации) назначаются специалисты с ученой степенью по направлению подготовки обучающегося. Для допуска выпускника к процедуре итоговой аттестации ему необходимо иметь две рецензии.

Рецензентам предоставляется полный текст научно-квалификационной работы (диссертации). Один экземпляр научно-квалификационной работы (диссертации) должен быть на выпускающей кафедре для того, чтобы с ней могли ознакомиться все желающие.

Рецензенты готовят письменную рецензию на рассматриваемую научно-квалификационную работу (диссертацию). В рецензии должна содержаться рекомендуемая оценка (приложение Е).

Рецензент представляет письменную рецензию на научно-квалификационную работу (диссертацию) заведующему выпускающей кафедрой и выпускнику за 1 месяц до государственной итоговой аттестации.

### **III. Оформление научно-квалификационной работы (диссертации)**

#### **3.1. Общие требования к оформлению**

Научно-квалификационная работа (диссертация) печатается на одной стороне листа белой бумаги формата А4 с помощью компьютера и принтера. Текст набирается шрифтом “Times New Roman” через 1,5 интервала, размер шрифта 14. Текст выравнивается по ширине с соблюдением полей: левое – 30 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – по 20 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и равен 1,25 см.

Основной текст разделяется на главы, разделы и подразделы, которые нумеруются арабскими цифрами. Каждая глава, раздел начинается с новой страницы. Заголовки располагаются посередине страницы без точки на конце. Заголовки отделяются от текста тремя интервалами. Все страницы нумеруются по порядку без пропусков и повторений. Первой страницей считается титульный лист, на котором нумерация страниц не ставится, на следующей странице ставится цифра «2» и т.д. Порядковый номер страницы печатается на середине верхнего поля страницы.

#### **3.2. Оформление разделов научно-квалификационной работы (диссертации)**

Основной текст работы следует делить на разделы и подразделы. При делении текста на разделы и подразделы необходимо, чтобы каждый из них содержал законченную информацию. Разделы должны иметь порядковые номера в пределах всей работы, обозначенные арабскими цифрами. К разделам применяют полужирное начертание текста. Подразделы должны иметь нумерацию в пределах каждого раздела. Заголовки подразделов следует печатать без абзацного отступа с прописной буквы, без точки в конце, не подчеркивая. Если заголовок состоит из двух предложений, их

разделяют точкой. Разделы и подразделы отделяются друг от друга двойным интервалом.

### **3.3. Оформление цитат и ссылок на источники**

Для подтверждения собственных доводов ссылкой на авторитетный источник следует приводить цитаты. Текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания. Каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник. Ссылки на использованные источники следует приводить в круглых скобках с указанием имени, отчества и фамилии автора и через запятую – год публикации, например: (Н.А. Бернштейн, 1947), ссылки на интернет источники даются в том же виде.

При написании научно-квалификационной работы (диссертации) обучающийся обязан делать ссылки на авторов и источники, из которых он заимствует материалы или отдельные результаты. Использование заимствованного материала без ссылки на автора и источник заимствования является плагиатом. Научно-квалификационная работа (диссертация), в которой обнаружен плагиат не может быть оценена положительно. Порядок контроля научно-квалификационных работ (диссертаций) на наличие заимствований определяется соответствующим положением ВЛГАФК.

### **3.4. Оформление иллюстраций, таблиц и формул**

Иллюстративный материал представляется рисунками, фотографиями, графиками, чертежами, схемами, диаграммами и другим подобным материалом. Иллюстрации, используемые в работе, размещают под текстом, в котором впервые дана ссылка на них, или на следующей странице. Иллюстрации нумеруют арабскими цифрами сквозной нумерацией. На все иллюстрации должны быть приведены ссылки в тексте работы.

При ссылке следует писать слово «Рисунок» с указанием его номера. Слово «Рисунок» и его наименование располагают посередине строки. Подрисуночный текст (примечания) помещается после наименования.

Таблицы, приводимые в работе, помещают после текста, в котором впервые дана ссылка на них, или на следующей странице. Таблицы нумеруют арабскими цифрами сквозной нумерацией. На все таблицы должны быть приведены ссылки в тексте. При ссылке следует писать слово «Таблица» с указанием ее номера. Название таблицы следует помещать над таблицей слева, без абзацного отступа в одну строку с ее номером через тире (Приложение И). Заголовки граф и строк таблицы следует писать с прописной буквы в единственном числе, а подзаголовки граф - со строчной буквы, если они составляют одно предложение с заголовком, или с прописной буквы, если они имеют самостоятельное значение. Допускается применять размер шрифта в таблице меньший, чем в тексте. Все классы цифр в графе находятся строго один над другим. Десятичные доли отделяются запятой. Если цифровые данные в какой-то ячейке отсутствуют, вместо них ставится прочерк.

Формулы следует выделять из текста в отдельную строку. Пояснение значений символов и числовых коэффициентов следует приводить непосредственно под формулой в той же последовательности, в которой они даны в формуле. Формулы следует нумеровать порядковой нумерацией в пределах всей работы арабскими цифрами в круглых скобках в крайнем правом положении на строке. Например:

$$A=a:B, \quad (1)$$

$$B=c:e. \quad (2)$$

Ссылки в тексте на порядковые номера формул дают в скобках. Например: .... в формуле (1).

### **3.5. Оформление списка литературы и приложений**

Список литературы должен включать библиографические указания на документы, использованные автором при работе над темой. Не менее 30 процентов источников литературы должны быть опубликованы за последние 10 лет. Список литературных источников составляется в алфавитном порядке фамилий авторов или названий документов (при отсутствии фамилий). Литература на иностранных языках располагается после приведенных источников на русском языке. Библиографические записи в списке литературы оформляют согласно ГОСТ 7.1 – 2003 (Приложение К).

Материал, дополняющий основной текст работы, допускается помещать в приложениях. В тексте работы на все приложения должны быть даны ссылки. Приложения располагают в порядке ссылок на них в тексте работы. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху справа страницы слова «Приложение». Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с А, за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ъ, Ы, Ь. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

#### **IV. Защита научно-квалификационной работы (диссертации)**

Защита научно-квалификационной работы (диссертации) проводится на открытом заседании государственной экзаменационной комиссии. Время защиты объявляется заранее. На защиту приглашаются научные руководители, рецензенты и все желающие. Первое слово предоставляется выпускнику, время его выступления должно составлять не более 20 минут. В своем докладе он раскрывает актуальность выбранной темы, цель и обусловленные ею конкретные задачи, излагает основные результаты собственных исследований и их научную новизну, выводы. После выступления докладчик отвечает на вопросы членов комиссии. Далее выступает научный руководитель, который дает характеристику выпускнику как личности, указывает на его профессиональные качества, способствующие успешному выполнению научно-квалификационной работы (диссертации), и характеризует ее по соответствующим критериям.

Затем слово предоставляется рецензентам для краткой характеристики и оценки работы, после чего начинается её обсуждение. В заключении слово предоставляется выпускнику, который отвечает на замечания и вопросы. Оценка научно-квалификационной работы (диссертации) дается по всей совокупности имеющихся данных: по содержанию, оформлению научно-квалификационной работы (диссертации); научному докладу выпускника; ответам выпускника на вопросы при защите; рецензиям на работу.

Результаты защиты научно-квалификационных работ (диссертаций) оформляются в установленном порядке протоколом заседания экзаменационной комиссии. Затем выпускники, участвующие в защите, и гости приглашаются в аудиторию, и председатель экзаменационной комиссии оглашает оценки. Результаты научно-квалификационной работы (диссертации) могут быть рекомендованы к публикации или внедрению.

**V. Приложения**

**Приложение А**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ИВАНОВ СЕРГЕЙ АНДРЕЕВИЧ

**ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ НА СИЛОВЫЕ  
ВОЗМОЖНОСТИ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА**

Направление подготовки 06.06.01 Биологические науки

Профиль: Физиология мышечной деятельности

*(49.06.01 Физическая культура и спорт*

*Профиль: Теория и методика физического воспитания и спортивной  
тренировки)*

Научно-квалификационная работа (диссертация)

Научный руководитель:  
доктор биологических наук,  
профессор Петров И.П.

Великие Луки  
2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	9
1.1. Общая характеристика мышечной силы.....	9
1.2. Методы развития мышечной силы.....	18
1.3. Магнитная стимуляция в исследованиях человека.....	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	35
2.1. Контингент и организация исследования.....	35
2.2. Методы исследования.....	36
2.3. Условия регистрации электромиографических параметров во время проведения эксперимента.....	40
2.4. Методы математической статистики.....	42
ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ ВЫЗВАННЫХ МЫШЕЧНЫХ ОТВЕТОВ ПРИ МАГНИТНОЙ И ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО НЕРВА.....	43
3.1. Изменения параметров вызванных мышечных ответов при увеличении силы однократной магнитной и электрической стимуляции <i>n. tibialis</i> .....	44
3.2. Изменения величины вращательного момента при повышении частоты и интенсивности ритмических стимуляционных воздействий.....	50
3.3. Влияние магнитной стимуляции на импульсную активность отдельных двигательных единиц <i>m. gastrocnemius</i> .....	58
ГЛАВА 4. ВЛИЯНИЕ МАГНИТНОСТИМУЛЯЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА СИЛОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ.....	63
4.1. Изменение показателей мышечной силы при магнитной стимуляции мышц.....	63
4.2. Динамика мышечной силы после прекращения магнитностимуляционной тренировки.....	72
ГЛАВА 5. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	80
ВЫВОДЫ.....	89
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	91
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	92



## Приложение В

### Акт внедрения результатов научно-исследовательской работы в практику

г. Великие Луки

01.01.2017

Мы, нижеподписавшиеся, ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» в лице проректора по спортивной работе Петрова А.А., с одной стороны, Центр дополнительного образования ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», в лице заведующего центром дополнительного образования Филиной И.А., с другой стороны, и разработчик Сидоров И.И. составили настоящий акт о том, что Сидоров И.И., работающий по теме «*название темы научно-квалификационной работы (диссертации)*», внедрил:

№	Ф.И.О. автора внедрения	Наименование предложения и его характеристика	Эффект от внедрения
1.	Сидоров И.И.	Методические рекомендации: «...»	...

Автор разработки

Сидоров И.И. \_\_\_\_\_

Проректор по спортивной работе  
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»  
к.пед.н., доцент

А.А. Петров \_\_\_\_\_

Заведующий центром  
дополнительного образования  
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»  
к.пед.н., доцент

И.А. Филина \_\_\_\_\_

Пример

Форма № 16

СПИСОК  
опубликованных учебных изданий и научных трудов  
ФИО

№ п/п	Наименование работы, её вид	Форма работы	Выходные данные	Объём (в стр)	Соавторы
1	2	3	4	5	6
<b>а) учебные издания</b>					
1	Психология развития. Учебное пособие для бакалавров. Утверждено на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК». Протокол № 5 от 27 октября 2016 г.	печатная	Великие Луки, 2016. – 321 с.	<u>321</u> 160	И.И. Таран
<b>б) научные труды</b>					
2	Особенности детско-родительских отношений в семьях, имеющих детей с разными интеллектуальными возможностями (научная статья)	печатная	Вестник Псковского государственного университета, серия «Психолого-педагогические науки». Вып. 4. - Псков, 2016. - С. 104 – 109.	4	-
в) авторские свидетельства, дипломы, патенты, лицензии, информационные карты, алгоритмы, проекты – нет					

Выпускник \_\_\_\_\_ / ФИО /

Список верен:

Зав. кафедрой *полное название,*  
*степень, звание*

\_\_\_\_\_ / ФИО /

Учёный секретарь Учёного совета

ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» канд.психол.наук, доцент

\_\_\_\_\_ / Н.А. Скляр /

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

## Приложение Д

## Акт

проверки первичной документации и экспериментальных данных,  
включенных \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.) в научно-  
квалификационную работу (диссертацию)  
\_\_\_\_\_ (название работы)

Комиссия, утвержденная приказом ректора академии № \_\_ от «\_\_»  
\_\_\_\_\_, 2017 года « \_\_\_\_\_  
(наименование приказа)», в составе:  
\_\_\_\_\_ (Фамилия, И.О.- ученое звание, ученая  
степень), рассмотрела представленные \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.  
выпускника) документы: \_\_\_\_\_  
(перечислить рассмотренные документы с указанием их количества)

Комиссия подтверждает достоверность первичной научной документации,  
экспериментальных данных, включенных \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.  
выпускника) в работу «\_\_\_\_\_ (название работы)», а также  
обоснованность выводов и практических рекомендаций.

Научно-квалификационная работа (диссертация) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.  
выпускника) является завершенной научно-исследовательской работой и  
может быть представлена к защите.

Председатель комиссии, уч. звание, степень \_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
Члены комиссии, уч. звание, степень: \_\_\_\_\_ Ф.И.О.

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на научно-квалификационную работу (диссертацию)**

*ФИО выпускника*

*НАЗВАНИЕ научно-квалификационной работы (диссертации)*

**представленной к защите по направлению подготовки**

код и наименование направления

**по профилю**

*наименование профиля*

*ТЕКСТ РЕЦЕНЗИИ ТЕКСТ РЕЦЕНЗИИ ТЕКСТ РЕЦЕНЗИИ*  
*ТЕКСТ РЕЦЕНЗИИ ТЕКСТ РЕЦЕНЗИИ ТЕКСТ РЕЦЕНЗИИ*  
*ТЕКСТ РЕЦЕНЗИИ ТЕКСТ РЕЦЕНЗИИ ТЕКСТ РЕЦЕНЗИИ*  
*ТЕКСТ РЕЦЕНЗИИ ТЕКСТ РЕЦЕНЗИИ ТЕКСТ РЕЦЕНЗИИ*

**Рецензент**

*(ученая степень, ученое звание,  
должность)*

*подпись/расшифровка подписи*

Подпись \_\_\_\_\_ заверяю

*подпись/расшифровка подписи*

ОТЗЫВ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ  
о научно-квалификационной работе (диссертации),

представленной к защите для получения квалификации (*указать квалификацию*) выпускника ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

---

(ФИО)

обучающегося по направлению подготовки:

---

на тему:

---

Актуальность исследования:

В работе рассмотрены следующие основные вопросы:

Степень самостоятельности и творческого подхода, полнота выполнения задания и следование срокам календарного плана:

Практическая значимость:

Замечания:

Работа может быть оценена на:

научно-квалификационная работа (диссертация) может быть допущена к защите:

---

Научный руководитель:

---

(должность, уч. звание и степень, ФИО)

Дата: \_\_\_\_\_

## Приложение И

## Пример

Таблица 1 – Параметры биоэлектрической активности скелетных мышц при выполнении выстрелов из лука разной результативности,  $M \pm m$ ,  $n=14$ .

Мышцы	Успешные выстрелы			Неточные выстрелы		
	Интеграл (мкВ.с)	Амплитуда (мкВ)	Частота (Гц)	Интеграл (мкВ.с)	Амплитуда (мкВ)	Частота (Гц)
Лучевой сгибатель кисти	830±91	314±20	106±2	964±189	253±21*	98±3
Локтевой разгибатель кисти	301±44	111±12	-	271±37	85±10	105±5
Трехглавая плеча	145±15	54±20	101±6	178±84	56±16	93±4
Дельтовидная	1432±174	515±28	65±2	938±10	330±20	71±4

Примечания: \* -  $p < 0,05$  – достоверность различий параметров ЭМГ неточных выстрелов по сравнению с успешными.

## Приложение К

**ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКОГО ОПИСАНИЯ ДОКУМЕНТА** в соответствии с ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание», ГОСТ 7.80 – 2000 «Библиографическая запись. Заголовок», ГОСТ 7.82-2001 «Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов».

Книга	Условия
Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 320 с.	
Ромашин, О.В. Медицинское обеспечение спортивных соревнований / О.В. Ромашин, А.А. Шлейфер, И.В. Круглова. - М. : Советский спорт, 2009. - 52 с.	Авторов ≤ 3
Игра в тренинг. Возможности игрового взаимодействия / Е.А. Леванова, А.Г. Волошина, В.А. Плешаков [и др.]. - СПб. : ПИТЕР, 2009. – 208 с.	Авторов ≥ 4
Правовые основы социально-культурного сервиса и туризма / сост. Г.М. Дехтярь. - М.: Финансы и статистика, 2008. - 416 с.	Редактор Составитель
Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. вузов / Л.И. Лубышева. - М.: Академия, 2010. - 272 с.	Пояснение заглавия
Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье; пер. с англ. А.Н. Лука, И.С. Хорола. – М.: Прогресс, 2005. – 123 с.	
Учение о тренировке : пер. с нем. / под ред. Д. Харре. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 328 с. : ил.	Перевод
Казьмин, В.Д. Справочник домашнего врача : в 3 ч. / В.Д. Казьмин. – М.: АСТ Астрель, 2001-2002.	Многотом. изд
Лысов, П.К. Анатомия (с основами спортивной морфологии) : учебник для студ. физкультурных вузов : в 2 т. / П.К. Лысов, М.Р. Сапин. - Т.2 . - М.: Академия, 2010. - 320 с.	Отд. том
Хомченко, Г.П. Химия для подготовительных отделений / Г.П. Хомченко. – 3-е изд., испр. – М. : Высшая школа, 2003. – 368 с.	Переиздание
Гайс, А.И. Оздоровительная ходьба / А.И. Гайс. – М.: Советский спорт, 2005. – 48 с. – (Физкультура для здоровья).	Серия
Лыжный спорт: сб. ст. / под ред. В.Н. Манжосова. – М.: Физкультура и спорт, 1995. - Вып. 2. – 64 с.	Продолжающ. издание
Медицинский и допинговый контроль спортсменов : сб. науч. тр. / Сибирская гос. акад. физ. культ. – Омск, 1995. – 183 с.	Труды
Спортсмен как субъект деятельности : матер. всероссийского симпозиума, Омск, 8-10 июня 1993 г. / Омский гос. ин-т физ. культ. – Омск, 2001. – 78 с.	
Проблемы развития физической культуры и спорта в странах Балтийского : сб. статей Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. 17-19 марта 2009 года / ред. Р.М. Городничев. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2009. - 688 с.	См. титульный лист книги
Тезисы Всесоюзной научно-практической конференции “Физическая культура и здоровый образ жизни” (Севастополь, 16-21 февраля 1990 г.) /	

Всесоюзный науч.-исследоват. ин-т физ. культ. – М., 2008. – 153 с.	
<b>Автореферат</b>	
Вяльшин, Р.Р. Выявление ошибок в соревновательных поединках борцов 13-15 летнего возраста и методика их устранения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.Р. Вяльшин. - Малаховка, 2010. - 21 с.	Авто-реферат
Кожухова В.К. Реологические свойства крови в условиях адаптации и деадаптации к мышечным напряжениям разной величины и длительности: автореф. дис. ... канд. биол. наук / В.К. Кожухова. – Ярославль, 1996. – 14 с.	
<b>Статья из книги или другого разового издания</b>	
Основы управления в спортивной тренировке // Теория спорта : учебник / под ред. В.Н. Платонова. – Киев, 1987. – Гл. 21. – С. 327-334.	Глава из книги
Ершова, Н.Г. Интегральный подход к формированию конкурентоспособности студентов вуза физической культуры в процессе преподавания иностранного языка / Н.Г. Ершова // Традиции - Инновации - Развитие : сб. статей.- Великие Луки, 2006.- Вып.2.- С. 27-32.	Статья авторов ≤ 3
Петров, В.П. Интернет в мировом информационном пространстве / В.П. Петров, С.В. Петров // Основы безопасности жизни. - 2008 .- №8.- С. 49-52.	
Правдина, Л.Р. Психология здоровья в практике преподавания дисциплины "Культура здоровья" / Л.Р. Правдина, О.С. Васильева, Е.В. Короткова // Психология в вузе. - 2009.- №6.- С. 28-58.	
<b>Электронные ресурсы</b>	
Большой толковый словарь английского и русского языков [Электронный ресурс]: 2 в 1. – Электрон. дан. и прогр. - Marselesfield (UK): Europa House, 1999. – 1 электрон. опт. диск (CD- ROM). – Систем. требования : PC 486; 4 Mb RAM; VGA; Windows 95/98; CD-ROM- дисковод; mouse; 4 Mb hard disk. - Загл. с контейнера.	CD-ROM
Бахтурина, Т.А. Терминология современных международных принципов каталогизации [Электронный ресурс] / Т.А. Бахтурина. – Режим доступа : www. URL : <a href="http://ellib.gpntb.ru/ntb/2004/5/ntb_5_3_2004.htm">http : // ellib.gpntb.ru /ntb /2004/5/ntb _5_3_2004.htm</a> . – Загл. с экрана.	Интернет
О защите прав потребителей [Электронный ресурс]: федер. закон от 7. Февр. 1992г. №2300-1: ред. от 18.07.2011г. // СПС «Консультант Плюс». – Электрон. поисковая прогр. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.	Локальная сеть
Самсонова, А.В. Биомеханика мышц [Электронный ресурс]: учеб. – метод. пособие /А.В. Самсонова, Е.Н. Комиссарова. – Электрон. дан. – СПб., 2008. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана.	
Экономическая теория [электронный ресурс]: учебник для студ. вузов/ под ред. И.П. Николаевой. – Электрон. поисковая прогр. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – Режим доступа: <a href="http://www.iqlib.ru">http://www.iqlib.ru</a> . – Загл. с экрана.	ЭБС
Михеева Е. Авентийский холм или Рим в замочной скважине [Электронный ресурс]/Е.Михеева // Турист.- 2013.- №5.- С.15. – Электрон. журнал.- Режим доступа: <a href="http://rucont.ru/UserInfo/mylibrary?efdid=151882">http://rucont.ru/UserInfo/mylibrary?efdid=151882</a> .- Загл. с экрана.	Статья из электронного журнала