**ПРИЛОЖЕНИЕ В**

**Образец оформления содержания**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| 1 | Теоретико-методический обзорный раздел с основными моментами исследуемого спортивно-педагогического процесса | 7 |
| 2 | Практический (исследовательской) раздел с исследованиями спортивно-педагогического процесса, анализом полученных данных и рекомендациями | 18 |
|  | ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 25 |
|  | СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 27 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ А. Тесты | 29 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Развернутое содержание. | 30 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ В. Сложные и объемные диаграммы, графики и др. | 35 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ Г**

**Образец оформления введения и всей текстовой части работы**

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность. Современность предъявляет высокие требования к уровню мастерства спортсменов. Востребованными являются задачи завоевания наград и достижения мировых высот в мужской спортивной гимнастике. В то же время, в работе тренеров, недостаточное внимание уделяется специальной физической подготовке, слабо используются инновационные наработки в этом направлении.

Цель исследования – выявить уровень специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства в мужской спортивной гимнастике.

Для уточнения цели исследования нами были выдвинуты следующие задачи: (2-3 задачи)

Практическая значимостьисследования состоит в том, что …

**ПРИЛОЖЕНИЕ Д**

**Образец оформления рисунков и таблиц**

Рисунок 1 - Основные показатели СФП в мужской спортивной гимнастике

на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 2 - Данные специальной физической подготовленности в мужской спортивной гимнастике ДЮСШ 2 по годам

| № | Возраст | 2013 г. | 2014 г. | 2015 г. |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ Е**

**Образец оформления списка использованных источников**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
3. Левшин, В. И. Взгляды, опыт и система работы тренера и режиссера / В. И. Левшин.– Ростов-на-Дону: Донской издательский дом, 2007. – 200 с.
4. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 185 с.
5. Менхин, Ю. М. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. М. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
6. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр.– М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Розин, Е. Ю. Гимнастика: возраст и мастерство. Педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием / Е. Ю. Розин. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – 136 с.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, B. C. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. - 513 с.
10. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие / К. Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.