

**обоснование**

**исключения персональных данных, производственных, технических, экономических, организационных и других сведений из электронной версии выпускной квалификационной работы, научного доклада об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы**

на тему: РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЛЫЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Автор: Аникушкин Константин Константинович

*Текст выпускной квалификационной работы в ЭБС выставлен полностью*


Правообладатель работы: Ф.И.О. *Аникушкин Константин Константинович*

Одобрено на заседании выпускающей кафедры теоретических основ физического воспитания

протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой :

Сидоров Л.К.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

АНИКУШКИН КОНСТАНТИН КОНСТАНТИНОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ 15-  
16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЛЫЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
док. пед. наук, канд. пед. наук, профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_  
Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент Савчук А.Н.

\_\_\_\_\_  
Дата защиты

\_\_\_\_\_  
Обучающийся  
Аникушкин К.К.

\_\_\_\_\_  
Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2023

Согласие

на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося  
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Александр Александрович Комаров  
(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра/специалиста/магистра/аспиранта

на тему Развитие общедоступной электронной библиотеки из комплексов 15-16 летнего специального дошкольного учреждения  
(название работы)

(далее – ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева, расположенном по адресу <http://http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

\_\_\_\_\_  
дата

\_\_\_\_\_  
подпись

## ОТЗЫВ

научного руководителя на обучающегося 4 курса бакалавриата  
института физической культуры спорта и здоровья им. И.С.

Ярыгина

КГПУ им. В.П. Астафьева

Аникушкина Константина Константиновича

Представленная выпускная квалификационная работа на тему:  
«Развитие общей и специальной выносливости у юношей 15-16 лет  
средствами специальных лыжных упражнений» выполнена в соответствии с  
рекомендациями, предъявляемыми к оформлению выпускной  
квалификационной работе бакалавров.

Актуальность выбранной темы. В тренировке лыжников-гонщиков на  
общем фоне высокого развития физических качеств основное внимание  
уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости.  
Специальная выносливость имеет решающее значение для достижения  
спортивных результатов у лыжников. Однако за последние годы молодые  
лыжники добиваются высоких результатов в более короткие сроки, нежели это  
было 10-15 лет назад. Поэтому, особый интерес представляет исследование  
особенностей развития выносливости именно в школьные годы. Для  
обеспечения высоких результатов в лыжных гонках, спортсмену необходим  
высокий уровень развития физических качеств, в первую очередь общей и  
специальной выносливости. Поэтому повышению её уровня необходимо  
уделять большое внимание уже с первых лет занятий лыжными гонками.  
Разработкой вопроса развития выносливости в подготовке лыжников-гонщиков  
занимались многие исследователи и практические работники. Авторы отмечают  
важность данного физического качества и предлагают методы её развития для  
спортсменов различного возраста и квалификации, но не дают конкретных  
рекомендаций, каким должен быть удельный вес методов способствующих

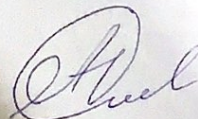
развитию выносливости в спортивной тренировке, в частности для подростков 15-16 лет. На основании выше изложенного можно предположить, что эффективная подготовка юных лыжников-гонщиков, может быть осуществлена за счет разработки и внедрения в тренировочный процесс оптимальных сочетаний средств и методов спортивной тренировки, способных обеспечить достижения значительного уровня развития выносливости, а также других физических качеств, при занятиях лыжными гонками. Поэтому проблема развития выносливости лыжников-гонщиков в тренировочный период, поиск методов и средств развития общей и специальной выносливости актуальна и требует изучения.

Особо следует отметить, что в процессе подготовки дипломной работы Аникушкин К.К. учитывал высказываемые советы. Он способен собирать, обрабатывать и анализировать материал и литературные сведения с использованием информационных технологий.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной программы, и могут быть использованы в образовательном учебно-воспитательном процессе.

Представленная выпускная квалификационная работа полностью соответствует требованиям, предъявляемым к выпускной квалификационной работе в Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева. Работа может быть представлена к защите и заслуживает положительной оценки.

Научный руководитель:



к.п.н. профессор Савчук А.Н.



АНТИПЛАГИАТ  
ОБНАРУЖЕНИЕ ЗАИМСТВОВАНИЙ

# Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: Авиноушкин Константин Константинович  
Проверяющий:

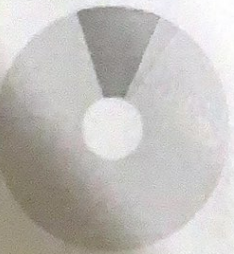
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - <http://users.antiplagiat.ru>

## ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: В  
Начало загрузки: 08.06.2023 06:40:38  
Длительность загрузки: 00:00:08  
Имя исходного файла: Развитие общей и специальной выносливости у юношей 15-16 лет средствами специальных лыжных упражнений.docx  
Размер текста: 83 кБ  
Тип документа: Выпускная квалификационная работа  
Символов в тексте: 84971  
Слов в тексте: 9857  
Число предложений: 555

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Начало проверки: 08.06.2023 06:40:47  
Длительность проверки: 00:00:32  
Корректировка от 08.06.2023 06:45:15  
Комментарии: [Автомеханическая версия]  
Поиск с учетом редактирования: Да  
Проверенные разделы: титульный лист с. 1, содержание с. 2, основная часть с. 3-54  
Модули поиска: ИПС Адмилет, Библиография, Сводная коллекция ЭБС, Интернет Плюс+, Сводная коллекция РГБ, Цитирование, Переводные заимствования (RuEn), Переводные заимствования по eLIBRARY.RU (EnRu), Переводные заимствования по eLIBRARY.RU (KkRu), Переводные заимствования по eLIBRARY.RU (KuRu), Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика, Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте, Переводные заимствования по коллекции Интернет (EnRu), Переводные заимствования по Интернету (KkRu), Переводные заимствования по Интернету (KuRu), Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте, Переводные заимствования по коллекции Интернет (EnEn), Переводные заимствования по коллекции Интернет (KkEn), Переводные заимствования по коллекции Интернет (KuEn), Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика, СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация, ЕЭБ, Медицина, Диссертации НЭБ, Коллекция НЭБ, Переработанные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте, Переработанные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте, Переработанные заимствования по коллекции издательства Wiley, Латентный СССР, РФ, СНГ, СМН России и СНГ, Шаблонные фразы, Концард вузов, Издательство Wiley, Переводные заимствования



СОВПАДЕНИЯ  
11,96%

САМОЦИТИРОВАНИИ  
0%

ЦИТИРОВАНИЯ  
3,16%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ  
84,88%