

**Методические рекомендации  
по подготовке выпускной квалификационной работы (ВКР)  
по направлению подготовки  
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

***Цели и задачи ВКР***

Выпускная квалификационная работа – важнейший этап учебного процесса, завершающий подготовку высококвалифицированного бакалавра. Подготовка и защита выпускной квалификационной работы позволяет выявить и оценить теоретическую подготовку студента к решению профессиональных задач, его готовность к основным видам профессиональной деятельности.

ВКР выполняется студентом по материалам, собранным им лично за период обучения и преддипломной практики.

ВКР должна отражать результаты самостоятельно проведенного автором исследования на основе авторского обобщения научной, эмпирической и практической информации. Она характеризуется внутренним единством, логической завершенностью, самостоятельностью выполнения и должна свидетельствовать о способности автора самостоятельно анализировать, использовать теоретические знания и практические навыки, выявлять и формулировать проблемы исследования, уметь ставить задачи и находить методы их решения.

ВКР выполняется и оформляется автором самостоятельно. Она должна отражать полученные им лично результаты, направленные на решение рассматриваемой проблемы.

Итоговую оценку ВКР выставляет Государственная экзаменационная комиссия (ГЭК) по результатам отзыва ее научного руководителя и публичной защиты.

Успешная подготовка и защита ВКР включает следующие этапы:

- 1) выбор и утверждение темы работы;
- 2) составление плана работы;
- 3) сбор материалов для ВКР и изучение литературы;
- 4) написание и оформление ВКР;
- 5) предварительная защита ВКР на кафедре;
- 6) защита ВКР на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

ВКР должна отражать:

1. Совокупность результатов, необходимых для успешной защиты работы.
2. Внутреннее единство используемых структурных элементов.
3. Личный вклад автора – самостоятельное выявление/формулировка актуальных проблем по теме работы, поиск/сбор/систематизация необходимой информации для проводимого исследования, проведение экспериментов с помощью современных инструментов и т.д.

Чтобы не переделывать работу по несколько раз, рекомендуется избегать ряда следующих моментов:

1. Существенные отклонения от рекомендуемых значений объема работы.
2. Недостаток ссылок на использованные литературные источники (должно быть не менее 45 источников), менее 50% объема научной литературы за последние 5 лет.
3. Отсутствие логической взаимосвязи между структурными элементами.
4. Неравномерно-написанные разделы – одна часть больше, другая значительно меньше.
5. Нет наглядных примеров, подтверждающих проведенные эксперименты (актуально для прикладных научных работ) или анализ.
6. Плагиат в тексте работы, использование источников литературы и статистических данных без указания ссылок.

***План ВКР***

Планирование ВКР является ключевым этапом в процессе написания ВКР. Четкий план поможет организовать идеи и цели, которые студент хочет достичь с помощью своего исследования.

При планировании ВКР студенту необходимо определить состав работы или содержание, четко указать сроки написания каждой главы, раскрыть методы и ожидаемые результаты исследования, определить форму отображения полученных данных и получить оценку научного руководителя. По сути, это набросок исследования.

Студент должен четко представлять и осознавать конечную цель своего исследования. Главы и пункты основной части исследования должны логически подводить читателя к конечному результату работы. Содержание одной главы должно вытекать из содержания предыдущей. Пункты внутри глав в обязательном порядке должны быть связаны между собой.

Грамотное и вдумчивое планирование исследования является залогом благоприятного впечатления от ВКР. Помните, что недостатки планирования скажутся на качестве и конечном результате.

План выпускной работы должен быть составлен максимально логично и последовательно, ведь он задает вектор всей работе и определяет результативность ВКР, а значит и шансы на успешную защиту.

Подготовка плана включает все элементы введения и краткое перечисление глав. Заключение при составлении плана не детализируется. Вывод пишется как ответ на гипотезу, заявленную во введении, и включает краткие резюме по каждой главе.

План ВКР включает следующие разделы:

1. Введение.
2. Актуальность темы работы.
3. Степень разработанности темы.
4. Цели и задачи исследования.
5. Предмет и объект исследования.
6. Рабочая гипотеза.
7. Методология и методы, применяемые при написании ВКР.
8. Названия глав и краткое их описание.
9. Заключение, выводы по работе.
10. Планируемые приложения.

При написании плана, важно учитывать то, что он должен быть гибким и подлежать изменению. В процессе исследования студент может столкнуться с новыми фактами, которые потребуют изменения первоначального плана. Поэтому важно сохранять гибкость и готовность к изменениям.

Еще один важный аспект при написании плана — это учет времени. Важно распределить свое время между различными этапами работы, чтобы иметь достаточно времени на каждый шаг.

В процессе написания плана не стоит забывать о важности научной обоснованности исследования. Выводы и результаты должны быть обоснованы научной литературой, статистическими данными и фактами. При описании методов исследования следует указать, как студент собирается проверять свою гипотезу, какие инструменты использует и как планирует анализировать результаты.

## **Содержание и структура ВКР**

ВКР бакалавра может иметь объем от 50 до 65 страниц и должна содержать следующие разделы:

- Титульный лист.
- Оглавление.
- Введение.
- Глава 1.
- Глава 2.
- Глава 3.
- Заключение.
- Библиографический список.
- Приложения.

**Оглавление** (содержание) включает перечень названия всех основных разделов работы, включая названия введение, глав и параграфов внутри главы с указанием номера страницы, на которой начинается указанный раздел. При этом заголовки таких разделов как введение, глава, заключение, библиографический список, приложения располагаются в тексте работы каждый раз на новой странице. Заголовки параграфов и подразделов внутри главы с новой страницы не оформляются. Для указания значимости разных разделов работы можно использовать **ВЕРХНИЙ РЕГИСТР** для названий основных разделов (введение, глава, заключение, библиографический список, приложение), **полуужирное выделение** для названий параграфов. Более мелкие разделы, имеющиеся в тексте работы, обычно в оглавление не вносятся. В тексте для их выделения можно использовать **полуужирный курсив** для подзаголовков внутри параграфа, **курсив** для более мелких подзаголовков. Обращаем внимание, что в любых заголовках всего текста работы точки в конце не ставятся.

**Раздел «ВВЕДЕНИЕ»** содержит обоснование актуальности темы, краткую характеристику степени ее разработанности в имеющихся источниках, описание цели, объекта и предмета исследования, рабочей гипотезы относительно изучаемого предмета, выдвигаемых в исследовании задач, использованных в исследовании методов и процедур, описание экспериментальной базы практической работы по теме (при проведении эксперимента). Краткое описание структуры работы является важнейшим в работе, содержит основные элементы научного аппарата исследования и требует наиболее серьезной и ответственной проработки. Ознакомившись с введением, читатель должен получить общее и достаточно полное представление об основном содержании работы:

- обоснование **актуальности** темы,
- краткая характеристика степени ее **разработанности** в имеющихся источниках,
- формулировка **цели** исследования,
- описание **объекта исследования** (объект исследования – это та, наиболее широкая область изучения, в которой работает исследователь, например: учебно-тренировочный процесс, спортивная подготовка по виду спорта спортивный туризм, рекреационно-оздоровительная деятельность, управленческая деятельность, система управления туристской организацией, система финансирования в спортивно-оздоровительном туризме, инновационные процессы в рекреации и спортивно-оздоровительном туризме, рекреационно-оздоровительная работа с молодежью, туристско-рекреационный проект и т.п.

- обозначение **предмета** исследования (предметом исследования выступает та конкретная часть объекта, которая подвергается изучению в работе; как правило, предмет исследования должен быть отражен в самом названии работы и должен соотноситься с объектом, например: условия эффективности учебно-тренировочного процесса; материально-техническое обеспечение спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм; повышение эффективности финансирования рекреационной деятельности; влияние PR-технологий на эффективность работы со спонсорами; особенности рекреационно-оздоровительной работы с подростками, детьми; особенности организации рекреационных зон в конкретном населенном пункте и т.п.

- выдвижение и формулировка **рабочей гипотезы** относительно изучаемого предмета; это наиболее существенный момент научной работы; гипотеза содержит предположение относительно обозначенного предмета исследования и содержит описание предположения, например: о предполагаемых условиях эффективности, об ожидаемых результатах работы, о наличии некоторой закономерности в изучаемом процессе, о наилучшей возможной последовательности управленческих действий, о возможных вариантах снижения затрат, о наилучшем способе решения проблемного вопроса и т.п. Описание гипотезы нужно начинать с «мы предполагаем, что...» или «предполагается, что внедрение ... позволит достичь...».

- постановка и формулировка **задач исследования**; задачи исследования естественно вытекают из поставленной цели, обозначенного предмета и выдвинутой гипотезы; в качестве теоретических задач ставится изучение научной литературы, формирование на этой основе собственного представления о проблеме исследования и первичная теоретическая

проверка гипотезы; в качестве *практических задач* ставятся задачи поиска и подбора методов, приемов и средств, планирование, организация и проведение анализа или эксперимента для практической проверки гипотезы;

- описание использованных в исследовании **методов и процедур**, в том числе теоретических в виде анализа имеющейся литературы, системного анализа и синтеза, моделирования экспериментальной работы и т.п.; эмпирических в виде наблюдения, эксперимента, тестирования и т.п.; математико-статистических методов;

- описание **экспериментальной базы** практической работы по теме; здесь дается описание учреждений, организаций и других мест, на базе которых проводилась практическая работа (анализ деятельности); здесь же дается характеристика участников эксперимента (при наличии), описание баз данных и других материалов на основе которых проведено исследование;

- краткие авторские мнения относительно **полученных в работе результатов, их теоретической и практической значимости**;

- завершается введение кратким описанием **структуры работы** (из каких частей работа состоит, каков ее объем, сколько в ней иллюстраций, каков объем и состав использованных источников).

Все названия элементов научного аппарата исследования, представленные во введении, в тексте должны быть выделены, их описания должны начинаться с красной строки.

**Первая глава** содержит теоретический анализ проблемы, в том числе на основе использованных литературных источников по теме исследования. разделяется на ряд параграфов в соответствии с логикой исследования. Завершается выводами по итогам теоретической части исследования.

Следует тщательно продумать название главы. Оно должно отражать ее основное содержание.

**Глава 1 должна содержать:**

- теоретический анализ литературных источников по теме исследования, именно анализ, а не пересказ. Содержит теоретические выкладки и анализ научно-методической литературы со ссылками на авторов (в квадратных скобках в виде номера источников, указанных в библиографическом списке);

- краткое описание действующего законодательства Российской Федерации по теме работы.

Главное условие написания этой главы состоит в том, чтобы на современном уровне развития научных знаний раскрыть состояние рассматриваемого вопроса. Необходимо привести мнения разных авторов, сопоставить их, дать собственную интерпретацию. При этом нужно помнить и исходить из сформулированных во введении целей, гипотезы и поставленных задач для того, чтобы изучение и анализ источников работали на вашу тему. Это должен быть не просто пересказ того, что и кто где написал по вашей теме, но именно анализ написанного с точки зрения ваших целей, гипотезы и задач. На основе такого анализа вы можете уточнить свою рабочую гипотезу, сформулированную во введении, и обозначить ее окончательную формулировку в выводах по первой главе.

Данная глава, как и все остальные, завершается выводами по главе, которые можно обозначить как "Таким образом, проведенный анализ свидетельствует об актуальности изучаемой проблемы, ее практической значимости и позволяет сделать следующие выводы:

1. О важности проверки предположения (гипотезы) о...
2. О значимости решения поставленных задач,
3. О правильности избранного подхода и т.п."

Объем первой главы – ориентировочно 15-20 страниц. Глава может содержать ряд параграфов и подразделов, необходимые иллюстрации.

**Вторая глава** содержит описание организации и методики практической работы по теме исследования. Это аналитическая глава, содержащая:

- этапы и закономерности исторического развития проблемной области исследования

ВКР;

- описание существующих инновационных технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг по теме исследования;
- характеристику конкретного туристско-рекреационного проекта, организации, рекреационной зоны и т.п. по теме исследования.

Если студент проводил эксперимент, то во 2 главу необходимо включить сведения об условиях проведения экспериментальной работы: (где, на базе какого учреждения, с каким контингентом (возрастно-половой состав, спортивная специализация и квалификация), продолжительность экспериментальной работы); методы и методики, использованные в экспериментальной части работы; способы и процедуры обработки экспериментальных данных, в том числе математико-статистические; структура тренировочных циклов и их продолжительность, указание приборов, тренажеров и т.д.; использованные методы оценки эффективности учебно-тренировочного процесса.

- анализ объекта исследования по теме ВКР и его результаты.

Глава также может содержать ряд параграфов и завершается выводами исследования и практическими рекомендациями.

Вторая глава содержит описание организации и методики практической работы по теме исследования: При использовании известных методик необходимо делать ссылки на авторов (в соответствии с порядковым номером в списке литературы). При разработке собственных методик следует дать их описание, желательно сопроводить схемой или рисунком.

Вторая глава, как и другие, завершается отдельным параграфом, содержащим краткое резюме о проведенной работе по организации и методическому оснащению исследования: «Таким образом...».

Таким образом, содержание второй главы отвечает на вопросы: что делал автор ВКР, чтобы получить результаты, приведенные в третьей главе. Объем второй главы ориентировочно 15-20 страниц.

**Третья глава** содержит описание полученных результатов исследования, их анализ и обсуждение и завершается выводами исследования и практическими рекомендациями

Глава содержит данные, полученные в ходе исследования (эксперимента), их анализ и обсуждение в соответствии с поставленными *задачами* и нацеленными на проверку выдвинутой *гипотезы* исследования.

**Результаты исследования**, рассматриваемые в главе 3, представляют собой предлагаемые студентом рекомендации (методику, проект и т.п.) по теме ВКР и **должны предусмотреть:**

- организацию рекреационно-оздоровительного, физкультурно-массового, туристского, краеведческого или спортивного мероприятия по теме ВКР. Данное мероприятие **обязательно должно включать** занятия физической активностью (необходимо описать виды занятий, упражнения, требуемый спортивный инвентарь, а также контингент занимающихся (возраст, требования к уровню физического развития, технической и физической подготовленности, а также психическому состоянию).

- описание необходимого ресурсного обеспечения разработанных предложений по теме ВКР;

- описание и расчет затрат на проведение мероприятия и (или) реализацию результатов исследования по теме ВКР;

- обосновать как предлагаемые студентом рекомендации (методика, проект и т.п.) будет способствовать продвижению ценностей здорового образа жизни;

- описание эффективности предлагаемых рекомендаций по теме ВКР и возможности коммерциализации предлагаемых в ВКР рекомендаций;

- дать рекомендации по продвижению результатов ВКР в практику физкультурно-спортивной и туристской деятельности.

Описание предлагаемых мероприятий *должно заканчиваться фразой* «Предлагаемые в ВКР рекомендации соответствуют действующим в РФ нормативно-правовым актам, в том числе

требованиям техники безопасности и охраны труда, а также антидопинговому законодательству».

Глава может содержать ряд параграфов и подразделов, в том числе параграф с практическими рекомендациями по результатам исследования и завершается выводами по главе с краткой оценкой полученных данных.

**Заключение** содержит выводы всего исследования в целом в соответствии с основными положениями и формулировками, представленными во введении, а именно: о достижении поставленной цели, о результатах проверки рабочей гипотезы (ее подтверждении), о результатах решения каждой из поставленных задач. Заключение может содержать краткую авторскую оценку теоретической и практической значимости проведенного исследования и перспектив дальнейшего исследования по этой проблеме.

При составлении заключения автор должен тщательно проследить все заявленные позиции введения к работе, а также просмотреть все выводы по главам и дать краткое резюме по всем элементам исследования и его выводов.

**Библиографический список** содержит описание всех литературных (текст) и иных источников (интернет ресурс, аудио-видеокнига и пр.), материалы которых использованы в исследовании.

При подготовке ВКР необходимо использовать **не менее 45 источников литературы**, не менее половины из них должны быть за последние 5 лет.

Библиографический список представляет собой перечень использованных источников в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и с нумерацией по порядку [1]. При этом в данный список включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в основном тексте. Вначале указываются нормативно-правовые акты, затем литература отечественных авторов, затем зарубежных, в конце интернет - и другие ресурсы. В основном тексте ссылка на источник дается в виде порядкового номера источника в библиографическом списке в квадратных скобках. Обратите внимание, что ссылка на источник является составной частью фразы со ссылкой, поэтому точка в этой фразе ставится после закрытия квадратной скобки, например: «Имеющиеся данные подтверждают этот вывод [12]. К сходным результатам приходят и другие авторы [4], [8], [11]».

**Приложения.** В этот раздел помещаются материалы, размещение которых в основном тексте работы нецелесообразно (тексты использованных анкет, первичные данные опросов, иллюстративные материалы и т.п.). В основном тексте работы на эти материалы делаются соответствующие ссылки.

В приложения не следует включать материалы, не имеющие отношения к содержанию работы. Каждому документу присваивается порядковый номер (арабскими, реже римскими цифрами). Номер приложения (без знака №) помещают в верхнем правом углу над заголовком, например: Приложение 1. Связь основного текста с приложением оформляется записью: "См. приложение 1".

## **Требования к оформлению ВКР**

Работа оформляется с помощью текстового, табличного и графического редакторов на компьютере 14 шрифтом Times New Roman через 1,5 интервал на бумаге формата А4. Следует соблюдать следующие размеры полей: левое – 30 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм, абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и равен пяти знаками (1,25см).

ВКР обязательно должна быть скреплена. Страницы работы нумеруются арабскими цифрами (нумерация сквозная по всему тексту). Номер страницы ставится вверху листа по центру. Титульный лист включается в общую нумерацию, номер на нем не ставится.

Иллюстрации нумерую арабскими цифрами сквозной нумерацией или в пределах главы (раздела). На все иллюстрации должны быть приведены ссылки в тексте ВКР. При использовании в работе графиков и диаграмм, все шкалы необходимо подписывать. При ссылке следует писать слово «Рисунок» с указанием его номера. Рисунок подписывается снизу по центру (пример представлен на рисунке 1).

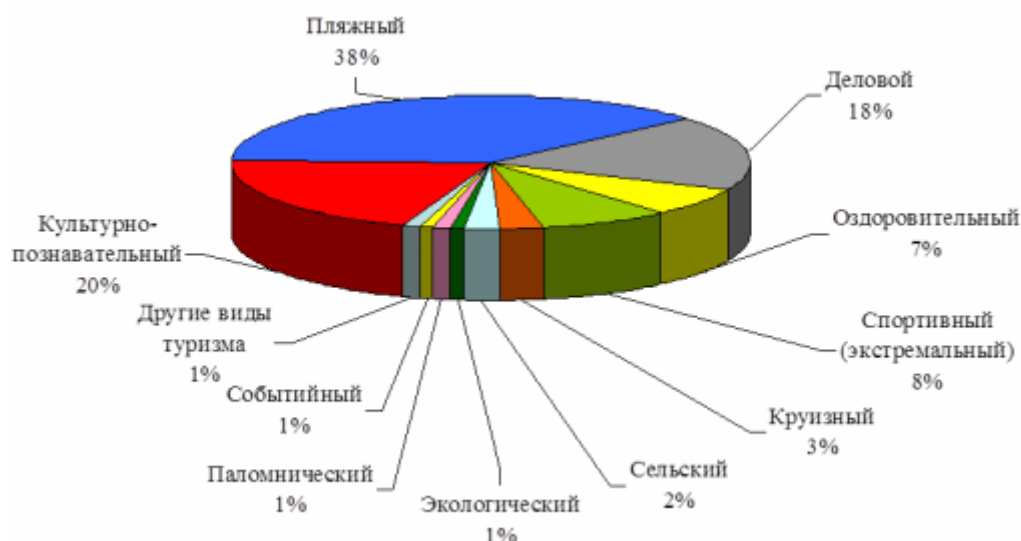


Рисунок 1 – Виды туризма и их доля на российском рынке

Таблицы, используемые в ВКР, размещают под текстом, в котором впервые дана ссылка на них, или на следующей странице, а при необходимости в приложении к ВКР. Таблицы нумеруют арабскими цифрами сквозной нумерацией или в пределах главы (раздела). На все таблицы должны быть приведены ссылки в тексте ВКР. При ссылке следует писать слово «Таблица» с указанием ее номера (например, результаты представлены в таблице 1).

Таблица 1 - Прогноз показателей по статьям расходов на развитие физической культуры и спорта в городе Нижнем Новгороде, тыс. руб.

Наименование	2026 г.	2027 г.	2028 г.
Организация и проведение комплекса мероприятий физкультурно-спортивного и спортивно-массового характера	25 998 149	29 221 677	32 445 205
Строительство (реконструкция) спортивных сооружений	35 907 787	42 696 443	49 485 099
Создание и благоустройство спортивных площадок	218 257 752	255 882 306	293 506 860

### Оформление библиографического списка

#### 1. Книги:

Иванов, Л. Г. Теория и методика спортивного туризма : учебное пособие / Л. Г. Иванов. – Москва : Юрайт, 2019. – 95 с.

#### 2. Статьи в журналах:

Волошов, Е. Проблемы создания рекреационных зон в Российской Федерации/ Е. Волошов // Муниципальное право. – 2025. – № 1. – С. 27–33.

#### 3. Материалы сборников статей и конференций:

Рудова, С. Н. Анализ результатов соревнований по спортивному туризму за период с 2020 по 2024 гг./ С. Н. Рудова // Проблемы спортивной подготовки : сборник статей. – Иркутск : Иркутский педагогический университет, 2024. – Выпуск 6. – С. 12–16.

#### 4. Электронные ресурсы:

Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://government.ru> (дата обращения: 19.10.2025). – Текст : электронный.

