МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА

|  |
| --- |
| ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ: |
| ДИРЕКТОР ГАПОУ СКФКУиС  |
| Мусакаев М.Б. |
|  |
|  |
| (подпись) |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | число |  месяц |  |  год |

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ49.02.01 «Физическая культура»

Тема выпускной квалификационной работы**: «ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВЕЛОСИПЕДНЫМ СПОРТОМ, НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ»**

Автор выпускной квалификационной работы: Асабин Константин Петрович

|  |
| --- |
| (фамилия, имя, отчество,) |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| № группы: | 44 |

|  |  |
| --- | --- |
|  Научный руководитель: | И. И Иванов  |
|  | (инициалы, фамилия, ученая степень, звание, подпись, дата) |

Стерлитамак, 2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ** ……………………………………………………………...3

**ГЛАВА 1 НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ**

**ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТЕ**

1.1 Утомление и выносливость в спорте……………………………….

1.2 Физиологические механизмы воспитания выносливости ………..

1.3 Анатомо-физиологические особенности возраста……………….

**ГЛАВА 2 ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

**В СПОРТЕ**

2.1 Методы воспитания выносливости ……………………..…………

2.2 Средства воспитания выносливости ………………………………

2.3Результаты практической работы …………………………………

**ВЫВОДЫ**……………………………………………………………….

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ** ………………………………………………………

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ ………………….

**ПРИЛОЖЕНИЯ**………………………………………………………...

 Приложение А………………………………………………………..….

 Приложение Б……………………………………………………..…….

Примечание. ВВЕДЕНИЕ, ГЛАВА 1 и т.д. печатаются по

ширине с абзацного отступа.