

КОМПЛЕКСНА КУРСОВА РОБОТА З ФАХОВИХ ДИСЦИПЛІН



Методичні рекомендації щодо її виконання
здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»

Хмельницький національний університет

КОМПЛЕКСНА КУРСОВА РОБОТА З ФАХОВИХ ДИСЦИПЛІН

*Методичні рекомендації щодо її виконання
здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»*

*Затверджено на засіданні кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Протокол № 8 від 16.01.2025*

Комплексна курсова робота з фахових дисциплін : методичні рекомендації щодо її виконання здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / Ю. В. Дутчак, О. О. Солтик, О. В. Мозолук. Хмельницький : ХНУ, 2025. 24 с.

Укладачі: Дутчак Ю. В., д-р пед. наук, проф.;
Солтик О. О., д-р пед. наук, проф.;
Мозолук О. В., доц. (заслужений тренер України).

Відповідальний за випуск:
Павлюк Є. О., д-р пед. наук, проф.

Випусковий редактор: Яремчук В. С.

Технічне редагування і верстка: Карпанасюк В. П.

Макетування здійснено редакційно-видавничим відділом Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, вул. Інститутська, 7/1). Підп. 04.02.25. Зам. № 12є/25, електронне видання, 2025.

ВСТУП

Основними напрямками майбутньої професійної діяльності бакалаврів фізичної культури і спорту є забезпечення навчально-тренувального процесу з певного виду спорту, проектування та прогнозування спортивного результату вихованців, моделювання змагальної діяльності, робота з технічними засобами в спорті тощо, постає необхідність формування знань, вмінь та набуття досвіду здобувачами вищої освіти з урахуванням міждисциплінарності, що було передбачено під час вивчення фахових дисциплін.

Комплексна курсова робота з фахових дисциплін є обов'язковим освітнім компонентом та займає провідне місце у підготовці фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Її виконання сприяє поглибленню та розширенню загальних та фахових **компетентностей**, визначених освітньою програмою, зокрема:

- працювати в команді;
- планувати та управляти часом;
- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують;
- до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту;
- здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом;
- ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

Виконання курсової роботи сприятиме кращому формуванню програмних результатів навчання за спеціальністю, що передбачає:

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв’язання існуючих проблем;
- спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;
- уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці;
- здійснювати навчання руховим діям та розвитку рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
- аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх в професійній діяльності

Для виконання комплексної курсової роботи з фахових дисциплін (теорія і практика гімнастики, теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика дитячого та юнацького спорту, легка атлетика з методикою викладання, спортивні ігри та методика їх викладання, анатомії людини, фізіологія рухової активності) передбачено 3 кредити ЕКТС.

У методичних рекомендаціях наведені основні вимоги та настанови щодо виконання курсової роботи та оформлення супровідної документації, наведені структура і зміст розділів пояснювальної записки та додатків, орієнтовні теми. Незважаючи на цільове спрямування, інформація і матеріали, представлені у виданні можуть бути корисні для науково-педагогічних працівників та інших фахівців, які опікуються питаннями теорії і практики спортивно-ї підготовки юних спортсменів.

1 МЕТА І ЗАВДАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Метою курсової роботи є: закріплення, поглиблення і узагальнення знань, одержаних здобувачами під час вивчення фахових дисциплін та формування практичних навичок для комплексного вирішення конкретного фахового завдання з підготовки юних спортсменів.

Завданнями курсової роботи є:

- опрацювання наукової та спеціальної літератури і матеріалів з тематики курсової роботи;
- планування і проведення емпіричного дослідження;
- накопичення і обробки емпіричного матеріалу та його аналіз;
- формулювання висновків та відповідних рекомендацій.

Виконання курсової роботи передбачає набуття навичок самостійної роботи з джерелами й науковою літературою, оволодіння методикою досліджень, допомагає здобувачеві систематизувати отримані теоретичні знання з вивчених фахових дисциплін, перевірити якість цих знань. Курсова робота перша творча спроба дає можливість виявити здатність здобувачу самостійно осмислити проблему, творчо та критично її дослідити; вміння збирати, систематизувати і аналізувати джерела інформації та літературу (наукову та спеціальну); застосовувати отримані знання для вирішенні практичних завдань; формулювати висновки, пропозиції й рекомендації з предмета дослідження.

Виконання курсових робіт спрямоване на досягнення таких цілей: ґрунтовне засвоєння необхідного теоретичного матеріалу та закріплення навичок дослідницької / експериментальної роботи згідно з завданням наукового керівника; уміння використовувати одержані знання в конкретній ситуації; уміння теоретично обґрунтувати одержані результати; здатність чітко формулювати одержані результати та робити з них висновки; грамотно, без помилок, написати текст роботи відповідно до правил оформлення наукової документації; уміння логічно побудувати доповідь, захистити сформульовані положення та висновки; проявити здібності до самостійного пошуку розв'язання задачі.

2 ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ НАД КУРСОВОЮ РОБОТОЮ

Підготовка до виконання курсової роботи передбачає вирішення організаційних питань: уточнення формулювання теми роботи, проведення організаційних зборів в академічних групах, видачі здобувачам завдання, складання план-графіка роботи.

Графік виконання і зміст курсової регламентується навчальним планом спеціальності, які ґрунтуються на освітньо-професійній програмі підготовки здобувачів ступеня бакалавра за спеціальністю «Фізична культура і спорт», і передбачає етапи, наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Орієнтовний графік виконання курсової роботи

Номер з/п	Зміст етапу	Термін виконання
1.	Вибір та затвердження теми роботи; розроблення завдання на курсову роботу; складання календарного графіка виконання курсової роботи	Вересень
2.	Опрацювання науково-технічної літератури за темою курсової роботи	Вересень-жовтень
3.	Написання тексту пояснювальної записки та розроблення графічних матеріалів	Жовтень-листопад
4.	Остаточне коригування курсової роботи з урахуванням зауважень керівника; оформлення курсової роботи відповідно до вимог	1–2-й тижні грудня
5.	Підготовка до захисту, захист курсової роботи	3-й тиждень грудня

3 ТЕМАТИКА КУРСОВИХ РОБІТ

Теми курсових робіт мають відповідати завданням фахових навчальних дисциплін (теорія і практика гімнастики, теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика дитячого та юнацького спорту, легка атлетика з методикою викладання, спортивні ігри та методика їх викладання, анатомії людини, фізіологія рухової активності) щодо закріплення теоретичного матеріалу з дисципліни та формування практичних навичок і тісно пов'язуватися із розв'язанням практичних фахових задач. Структура курсових робіт визначається і затверджується кафедрою.

Теми курсових робіт щорічно конкретизуються кафедрою відповідно до контингенту здобувачів вищої освіти та на виконання вимог (замовлень, потреб) закладів фізичної культури і спорту та в межах досліджень кафедри, яка затверджується на засіданні кафедри, має відповідати предметній області тісно пов'язуватися з практичними потребами конкретного фаху (додаток А). Допускається пропозиція здобувачем власної теми курсової роботи, що відповідає предметній області. Виконання курсових робіт визначається навчальним планом підготовки бакалаврів.

4 СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Рационально організувати роботу над курсовою роботою, правильно розподілити свій час, спланувати його, глибоко і своєчасно розробити вибрану тему допоможе алгоритм написання курсової роботи. Він дисциплінує виконавця, лімітує термін, відведений на вибір теми, підбір та аналіз літератури з теми дослідження, написання, оформлення і захист курсової роботи.

Виконання курсової роботи поділяється на чотири основні періоди.

1. Підготовчий період.

2. Період роботи над змістом.

3. Оформлення курсової роботи.

4. Підготовка до захисту і захист курсової роботи.

Загалом послідовність виконання курсової роботи може бути такою.

1. Підготовчий період:

- вибір теми та її обґрунтування;
- мета дослідження;
- завдання дослідження;
- об'єкт дослідження;
- предмет дослідження;
- підбір літератури з теми дослідження;
- складання попереднього плану роботи й узгодження його з керів-

ником;

- оформлення завдання на виконання курсової роботи.

2. Період робота над текстом:

- вивчення та конспектування літератури;
- написання вступу до роботи;
- виклад тексту роботи;
- написання висновків.

3. Період оформлення роботи:

- складання списку використаної літератури й джерел;
- оформлення додатків та ілюстративного матеріалу;
- редагування тексту та оформлення курсової роботи.

4. Підготовка до захисту і захист роботи.

Роботи над курсовою роботою починається з вибору теми курсової роботи, її осмислення та обґрунтуванням. З переліку тем, затверджених кафедрою, здобувач обирає ту, яка найповніше відповідає його навчально-науковим інтересам і схильностям. Перевага надається темі, при розробці якої здобувач може виявити максимум особистої творчості та ініціативи. Разом з керівником необхідно визначити межі розкриття теми, основні питання, що будуть висвітлені в дослідженні.

Мета роботи, як правило узгоджується з назвою курсової роботи і має чітко вказувати, що саме прагне вирішити автор. Формулювання дослідницьких завдань слід робити якомога ретельніше, оскільки опис їх розв'язання становитиме напрями дослідження, визначає зміст розділів курсової роботи. На основні розв'язання дослідницьких завдань формулюються основні висновки роботи.

Мета дослідження пов'язана з об'єктом і предметом дослідження, а також з його кінцевим результатом і шляхом його досягнення. Кінцевий результат дослідження передбачає вирішення здобувачами проблемної ситуації, яка відображає суперечність між типовим станом об'єкта дослідження в ре-

альній практиці і вимогами суспільства до його більш ефективного функціонування.

При з'ясуванні об'єкта, предмета й мети дослідження необхідно зважати на те, що між ними і темою курсової роботи існують системні логічні зв'язки. Об'єктом дослідження є вся сукупність відношень різних аспектів теорії й практики науки, яка слугує джерелом необхідної для дослідника інформації.

Завдання дослідження можуть включати:

- вирішення певних теоретичних питань, які входять до загальної проблеми дослідження (наприклад, виявлення сутності понять, явищ, процесів, подальше вдосконалення їх вивчення, розробка ознак, рівнів функціонування, критеріїв ефективності, принципів та умов застосування тощо);

- усебічне вивчення практики розв'язання даної проблеми, виявлення її типового стану, недоліків і труднощів, їхніх причин;

- обґрунтування необхідної системи заходів щодо вирішення цієї проблеми;

- експериментальна (за необхідності) перевірка запропонованої системи заходів щодо відповідності її критеріям оптимальності, тобто досягнення максимально важливих у відповідних умовах результатів розв'язання цієї проблеми за певних витрат часу й зусиль.

Завдання конкретизують шлях досягнення поставленої мети і визначають, що має вирішити дослідник на цьому шляху.

Зазвичай, завдання формулюються у вигляді конкретних тез: *дослідити ...; описати; довести ...; розробити методичні рекомендації; визначити ...; довести.* тощо.

Об'єкт дослідження – це процес або явище, що породжує проблемну ситуацію і обране для вивчення. Визначаючи об'єкт, треба знайти відповідь на питання: що розглядається, що досліджується?

Предмет дослідження – це тільки ті суттєві зв'язки та відношення, які підлягають безпосередньому вивченню в цій роботі, є головними, визначальними для конкретного дослідження. Визначаючи предмет дослідження треба знайти відповідь на питання: як розглядається об'єкт, які нові відношення, властивості, аспекти, функції розкриває дане дослідження?

Таким чином, предмет дослідження є більш вузьким поняттям, ніж об'єкт.

Обов'язковою частиною вступу є короткий огляд літературних джерел з теми дослідження, в який включають найбільш цінні, актуальні роботи (5–10 джерел). Огляд має бути систематизованим аналізом теоретичної, методичної й практичної новизни, значущості, переваг і недоліків розглядуваних робіт, які доцільно згрупувати таким чином: роботи, що висвітлюють історію розвитку проблеми, теоретичні роботи, повністю присвячені темі, потім ті, що розкривають тему частково. В огляді не слід наводити повний бібліографічний опис публікацій, що аналізуються, достатньо назвати автора й назву, а поруч у дужках проставити порядковий номер бібліографічного

опису цієї роботи у списку літератури. Закінчити огляд треба коротким висновком про міру висвітлення в літературі основних аспектів теми.

Пояснювальна записка курсової роботи включає такі основні елементи:

- титульний аркуш (додаток Б);
- завдання на виконання курсової роботи (додаток В);
- зміст (додаток Г);
- за необхідності – перелік умовних позначень;
- вступ;
- основну частину;
- висновки;
- список використаних джерел;
- додатки (за потреби).

Орієнтовний загальний обсяг пояснювальної записки повинен бути не менше 25 с. друкованого тексту, але не перевищувати 45 с.

У вступі розкривають актуальність і ступінь вивченості досліджуваної проблеми, аргументують доцільність проведення дослідження. Актуальність теми – обґрунтування актуальності досліджуваної проблеми, її соціальної, соціально-педагогічної значущості.

Разом з керівником складається попередній план курсової роботи. Для більш чіткого визначення кола питань, які слід розглянути у роботі, кожен розділ плану можна поділити на підпитання. Як правило, оптимальна кількість проаналізованих питань має бути не більше трьох-чотирьох. Слід також пам'ятати, що надлишкове перевантаження плану є недоцільним. Першою ознакою неввірно складеного плану є повторення одним з питань назви всієї теми. Кожне окреме питання має розкривати лише її частину.

Обов'язковою частиною вступу є короткий огляд літературних джерел з теми дослідження, в який включають найбільш цінні, актуальні роботи (5–10 джерел). Огляд має бути систематизованим аналізом теоретичної, методичної й практичної новизни, значущості, переваг і недоліків розглядуваних робіт, які доцільно згрупувати таким чином: роботи, що висвітлюють історію розвитку проблеми, теоретичні роботи, повністю присвячені темі, потім ті, що розкривають тему частково. В огляді не слід наводити повний бібліографічний опис публікацій, що аналізуються, достатньо назвати автора й назву, а поруч у дужках проставити порядковий номер бібліографічного опису цієї роботи у списку літератури. Закінчити огляд треба коротким висновком про міру висвітлення в літературі основних аспектів теми.

В подальшому сформулюється мета і завдання дослідження, визначається об'єкт та предмет; розглядаються методи, за допомогою яких воно проводилось; розкривається структура роботи, її основний зміст.

Рекомендований обсяг вступу повинен складати до 3 сторінок.

Основна частина пояснювальної записки, як правило, складається з двох розділів, підрозділів, пунктів та підпунктів. Кожний розділ починають з нової сторінки. У кінці кожного розділу формують короткі висновки.

У розділах курсової роботи вичерпно і повно викладається зміст власних досліджень та передбачає наступне:

– теоретичний розділ, що реалізується через огляд спеціальної літератури та джерел, зокрема джерел не пізніше 5–7 років від року підготовки курсової роботи, включаючи джерела іноземною мовою. Не допускається використання російськомовних джерел та російських авторів;

– аналітико-дослідницький розділ, що передбачає методи, аналіз результатів власних досліджень здобувача;

– у назву теоретичного розділу можна подати під назвами: «Розвиток ідей ...», «Теоретичні засади ...», «Наукові основи ...», «Розвиток уявлень про ...», «Становлення та розвиток ...» та ін.

У першому розділі характеризують сутність і стан розробки досліджуваної проблеми, встановлюється, що зроблено з досліджуваного питання науковцями, аналізуються сучасні погляди та наявні дискусійні аспекти за темою дослідження, акцентуючи увагу на невирішених питаннях. Важливо також продемонструвати український і зарубіжний досвід, результати провідних учених, які здійснили значний внесок в розробку проблеми.

Разом із тим, робота над першим розділом не повинна зводитися до простого перерахування різних думок науковців, висвітлення їх наукового погляду на цю проблему. Курсова робота повинна відображати власну точку зору здобувача на дану проблему. Цінним є здійснення порівняльного аналізу, виявлення та встановлення різних протиріч і неточностей в роботах інших науковців, висвітлення свого відношення до існуючих наукових відомостей, обґрунтування власної позиції з досліджуваної проблеми. Необхідно критично і вдумливо аналізувати існуючі літературні джерела з тим, щоб висловлювати сумніви, погоджуватися або не погоджуватися з науковими поглядами окремих науковців. Обов'язковим кроком у здійсненні теоретичного аналізу є зазначення посилання на джерело, з якого були запозичені ті чи інші матеріали.

Важливо, не допускати під час написання пояснювальної записки порушень академічної доброчесності, а саме: академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації, фальсифікації, списування, обману тощо.

Зміст підпунктів слід розкривати без пропуску логічних ланок, думки повинні бути пов'язані між собою логічно. Весь текст повинен підпорядковуватися головній ідеї. Один висновок не повинен суперечити іншому, а, навпаки, підкріплювати його. Якщо висновки не будуть пов'язані між собою, текст втратить свою єдність. Крім того, слід дотримуватися послідовності доказів.

Накопичуючи та систематизуючи факти, треба вміти визначити їхню достовірність і типовість, найбільш суттєві ознаки для наукової характеристики, аналізу, порівняння. Аналіз зібраних матеріалів слід проводити в сукупності з урахуванням усіх аспектів відповідної сфери діяльності.

Якісний теоретичний аналіз літературних джерел є основою, фундаментом на якому базуються подальші розробки і прикладні аспекти досліджуваної проблеми, котрі здобувач викладає у наступних розділах кваліфікаційної роботи.

При згадуванні в тексті прізвищ (учених-дослідників, практиків) їхні ініціали, як правило, ставляться перед прізвищем (А. Є. Конверський, а не Конверський А. Є., як це прийнято у списках літератури).

Другий аналітико-дослідницький розділ передбачає вибір напряму дослідження, всебічне дослідження стану розробленості обраної проблеми у відповідності з поставленими у курсовій роботі завданнями. У розділі обґрунтовуються методи і методики дослідження, наводяться методи вирішення завдань та їх порівняльні оцінки. Обсяг отриманих даних має бути достатньо для забезпечення достовірності та надійності виконаних у подальшому розрахунків, встановлення певних закономірностей та тенденцій за тематикою дослідження.

У процесі виконання курсової роботи здобувач має проявити уміння самостійно виконувати дослідження, застосовувати дослідницькі методи, давати аналітичну характеристику досліджуваним явищам і процесам тощо. Другий аналітико-дослідницький розділ має бути наповнений ілюстративним матеріалом, представленим у вигляді схем, моделей, рисунків, графіків, таблиць, діаграм, формул тощо. Разом із тим, важливо щоб окремі теоретичні положення, наукові концепції, які розглядалися у першому розділі, були підтверджені конкретними практичними матеріалами у другому розділі. Інтерпретація результатів дослідження не повинна обмежуватися констатацією отриманих фактів, вона мусить містити спробу їх наукового пояснення, а також власну думку автора роботи про предмет, який вивчається, та отримані результати.

Кількісні дані, що ілюструють практичний досвід роботи, можна проаналізувати за методом ранжованого ряду, розподіливши матеріали за роками, звести їх у статистичні таблиці, таблиці для порівняння тощо, що дозволить зробити конкретні висновки.

Результати проведеного дослідження можуть бути представлені у вигляді рекомендацій, пропозицій, розроблених методик удосконалення певних процесів, обґрунтування педагогічних та методичних умов реалізації, визначення дієвих процедур та технологій, здійснення низки заходів, спрямованих на практичне впровадження результатів наукового дослідження. Одним із ефективних методів опрацювання отриманих даних є прикладні програми: Microsoft Excel, Microsoft Access.

Будь-яка дослідницька робота, в тому числі курсова, має містити висновки, які для зручності можна поділяти на пункти. Сформульовані висновки варто розмішувати послідовно у відповідності до поставлених завдань. Висновки повинні відповідати завданням роботи, сформульованим у вступі.

Загальний обсяг основної частини повинен складати не менше 15 сторінок.

Висновки, як окремий структурний елемент, містять оцінку узагальнених результатів виконання курсової роботи та повинні знаходитися у повному взаємозв'язку із вступом і основною змістовною частиною. Потрібно дати короткий підсумок по виконанню кожного з розділів з конкретними ре-

зультатами аналізу, проектування. Висновок повинен відповідати визначеним завданням курсової роботи (містити відповіді на поставлені у курсовій роботі завдання).

Результати можна формулювати на основі висновків, зроблених в кінці кожного розділу, але вони не повинні підмінятися механічним підсумовуванням цих висновків.

У висновках бажано вживати багатоступеневий опис виконаних робіт та результатів, наприклад:

«У першому розділі отримано матеріал, аналіз якого дозволив зробити висновок, що ...»;

«Проведено аналіз ..., в результаті якого були сформульовані ...»;

«Розроблена модель ..., що відображає ...»;

«Обґрунтовано вибір технологічної схеми ..., зокрема ...»;

«Розроблена технологічна схема дозволяє ...»;

«Практична цінність отриманих результатів полягає у ...»;

«У подальшому розроблений проект виробництва ... можна вдосконалити за рахунок ..., що дозволить ...»;

Після перерахування всіх результатів потрібно зробити висновок, який підтверджує, що мета, сформульована у вступі, досягнута, наприклад: «Впровадження результатів проекту дозволяє суттєво збільшити ..., а також підвищити ...».

Загальний обсяг висновків – 2 сторінки.

Перелік джерел посилань складається або в алфавітному порядку (спочатку кирилиця, потім латинь), або у порядку згадувань у тексті. Всі посилання повинні бути пронумеровані, а в тексті треба посилатися на відповідний номер джерела літератури (у квадратних дужках). Вимоги до оформлення наведені в СОУ 207.01:2017 «Текстові документи. Загальні вимоги.»

Список використаної джерел складається на основі робочої картотеки та відображає обсяг використаних джерел і міру вивченості досліджуваної теми, є «візитівкою» автора роботи, його професійним обличчям, свідчить про рівень володіння навичками роботи з науковою літературою. Список використаної літератури і джерел має містити бібліографічний опис джерел, використаних здобувачем під час роботи над темою. Укладаючи його, необхідно додержуватись вимог державного стандарту України ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 (додаток Д).

Науковий етикет вимагає точно відтворювати цитований текст.

Загальні вимоги до цитування такі:

а) текст цитати починається і закінчується лапками і наводиться у тій граматичній формі, в якій він поданий в джерелі, із збереженням особливостей авторського написання. Наукові терміни, запропоновані іншими авторами, не виділяються лапками, за винятком тих, що викликали загальну полеміку. У цих випадках використовується вираз «так званий»;

б) цитування повинно бути повним, без довільного скорочення авторського тексту і без перекручень думок автора. Пропуск слів, речень, абза-

ців при цитування допускається без перекручення авторського тексту і позначається трьома крапками. Вони ставляться у будь-якому місці цитати (на початку, всередині, на кінці). Якщо перед випущеним текстом або за ним стояв розділовий знак, то він не зберігається;

в) кожна цитата обов'язково супроводжується посиланням на джерело;

г) при непрямому цитуванні (переказі, викладенні думок інших авторів своїми словами), що дає значну економію тексту, слід бути гранично точним у викладенні думок, коректним щодо оцінювання його результатів, і давати відповідні посилання на джерело;

д) цитування не повинне бути ні надмірним, ні недостатнім, бо і те і інше знижує рівень наукової праці: надмірне цитування створює враження компілятивності праці, а недостатнє – знижує наукову цінність викладеного матеріалу;

е) якщо автор роботи, наводячи цитату, виділяє у ній деякі слова, робиться спеціальне застереження, тобто після тексту, який пояснює виділення, ставиться крапка, потім дефіс і вказуються ініціали автора роботи, а весь текст застереження вміщується у круглі дужки. Варіантом таких застережень є: (курсив наш – А.К.); (підкреслено мною – А.К.).

Посилання слід робити при цитуванні джерела чи думки дослідника, при вказівці на якесь важливе свідчення джерела, при запозиченні положень, використанні фактичного матеріалу, результатів досліджень інших авторів, посилань на досвід.

Літературні джерела вказуються мовою оригіналу.

5 ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Під час оформлення пояснювальної записки потрібно дотримуватися вимог стандартів до написання документів, затверджених у Хмельницькому національному університеті СОУ 207.01:2017 «Текстові документи. Загальні вимоги» та СОУ 207.02:2017 «Бібліографічний запис. Загальні вимоги та правила складання».

Серед найбільш важливих вимог є використання текстового редактору Microsoft Word. Курсова робота друкується українською мовою на білому папері ф. А4 (210×297 мм). Рекомендовано на сторінках текстових документів використовувати береги такої ширини: верхній і нижній – не менше ніж 20 мм, лівий – не менше 25 мм, правий – не менше 10 мм. Текст друкується шрифтом Times New Roman, кегель 14 розміру; міжрядковий інтервал – 1,5. Вирівнювання тексту здійснюють за шириною. У межах таблиць можливе зменшення розміру шрифту та міжрядкового інтервалу. Абзацний відступ повинен бути однаковим по всьому тексту і дорівнювати 1,25 см. У тексті документа треба дотримуватися рівномірної насиченості, контрастності і чіткості зображення. Усі лінії, літери, цифри та знаки мають бути чіткі й нерозмиті та однаково чорними в усьому документі.

Розділи, підрозділи, пункти і підпункти нумерують арабськими цифрами. Основні структурні елементи (зміст, вступ, розділи, висновки, перелік джерел посилання, додатки) друкуються великими літерами напівжирним шрифтом розміщують по середині сторінки або з абзацного виступу і починають кожного разу з нової сторінки.

Підрозділи, пункти і підпункти друкують з першої великої літери напівжирним шрифтом і розміщують з абзацного виступу. Після номера та в кінці розділу, підрозділу, пункту, підпункту крапки не ставляться.

Сторінки документа включно з додатками нумеруються наскрізно арабськими цифрами. Розміщують нумерацію праворуч у верхньому куті кожної сторінки без крапки в кінці. Титульний аркуш також входить до загальної нумерації, проте номер на цій сторінці не зазначається.

Посилання в тексті на джерело інформації, наведене в списку використаних джерел, потрібно подавати за допомогою наскрізної нумерації посилань – при цьому посилання на джерела подаються у квадратних дужках, наприклад [1, с. 50], де 1 – номер у списку джерел та літератури, а 50 – сторінка, з якої взято цитату чи інші дані. Самі посилання подаються в кінці роботи.

Формули та рівняння подають посередині сторінки симетрично тексту окремим рядком безпосередньо після тексту, в якому їх згадано. Формули та рівняння нумерують арабськими цифрами в межах кожного розділу.

Номер формули складається з номера розділу і порядкового номера формули в цьому розділі, які відокремлені крапкою, наприклад – 1.2 (друга формула першого розділу). Номер друкують на рівні формули в круглих дужках у крайньому правому положенні рядка.

Приклад

$$\delta = \sqrt{S}. \quad (5.1)$$

У формулах потрібно використовувати умовні позначення фізичних величин відповідно СОУ 207.02:2017 «Бібліографічний запис. Загальні вимоги та правила складання»

Цифровий матеріал, як правило, повинен оформлюватися у вигляді таблиць. Таблиці нумерують арабськими цифрами наскрізною нумерацією в межах розділу, за винятком таблиць, що розміщуються в додатках. Таблицю подають безпосередньо після тексту, в якому її згадано вперше, вперше або на наступній сторінці. На кожену таблицю має бути посилання в тексті. Назву таблиці розташовують зверху над таблицею. Починаючи зі слова «Таблиця» далі йде номер, тире, назва таблиці з великою букви.

Приклад

Таблиця 5.1 – Рівень фізичної підготовленості юних спортсменів

№ з/п	Респондент	Біг на 100 м (с)
1.	Спортсмен 1	12,8
2.	Спортсмен 2	13,1
...	...	...

Якщо таблиця займає декілька сторінок, то на кожній наступній пишеться «Продовження таблиці 1.1», а на останній сторінці «Кінець таблиці 1.1». Усі заголовки колонок таблиці потрібно писати з великої літери, підзаголовки колонок з маленької літери. У кінці заголовків і підзаголовків крапки не ставляться. Цифрові значення в таблиці варто розміщувати посередині колонки. Між таблицею та текстом, що йде під нею, залишають один вільний рядок.

Текст курсової роботи ілюструють рисунками, графіками, схемами, діаграмами, кресленнями тощо. Їх зміст має доповнювати текст роботи, поглиблювати розкриття суті явища, наочно ілюструвати думки автора. Усі графічні матеріали повинні мати однаковий підпис «Рисунок».

Ілюстрацію розміщуються безпосередньо після тексту, у якому вперше згадуються, або ж на наступній сторінці. Після ілюстрації подається її аналіз. Нумерацію рисунків подають відповідно до порядкового номеру розділу арабськими цифрами. Назву рисунка друкують з великої літери і розташовують під ним посередині рядка.

Приклад

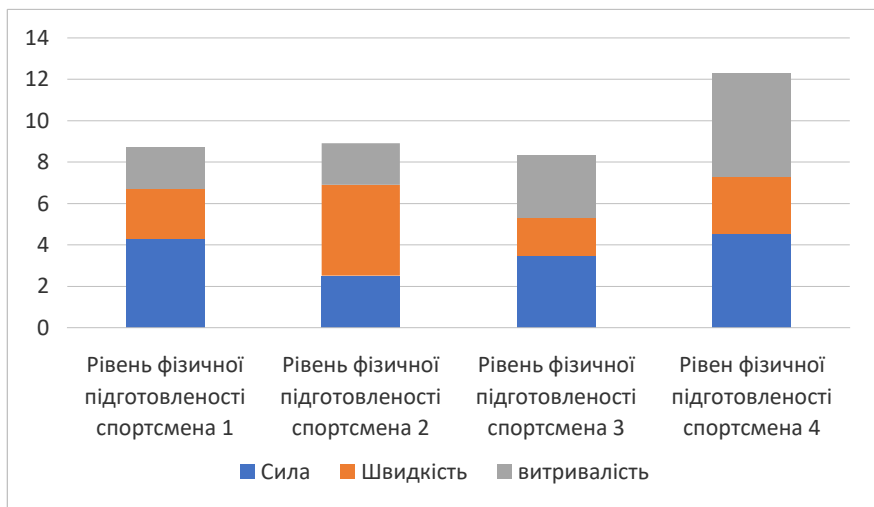


Рисунок 5.1 – Діаграма рівнів фізичної підготовленості

Між назвою ілюстрації та наступним текстом необхідно залишити один вільний рядок. Ілюстрації не повинні виходити за формат сторінки.

Додатки оформлюють як продовження курсової роботи на наступних її сторінках, розміщуючи їх у порядку появи посилань у тексті. Кожен додаток повинен мати свою назву і починатися з нової сторінки. Додатки позначають послідовно великим літерами української абетки «А, Б, В, Г, Д, Е, Ж, И, К, Л, М, П, Р, С, Т, У, Ф, Х, Ц, Ш, Щ, Ю, Я». Позначу додатка друкують посередині сторінки світлим шрифтом великими літерами. Під додатком

друкують його назву жирним шрифтом малими літерами з першої великої, посередині симетрично до тексту сторінки. Усі додатки мають бути перераховані у змісті із зазначенням їх номерів та назв.

6 ЗАХИСТ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Для проведення захисту курсової роботи здобувач не менше, ніж за три дні до дати захисту має подати на кафедру готову і зшити (зброшуровану) пояснювальну записку з підписами. До захисту допускаються особи, які одержали позитивну оцінку керівника, зафіксовану на титульному аркуші курсової роботи.

Процедура захисту включає: доповідь здобувача про зміст роботи до 5–7 хв, що супроводжується презентацією; питання до здобувача; відповіді здобувача на питання членів комісії із захисту курсової роботи та осіб, присутніх на захисті; рішення комісії щодо оцінки роботи.

Доповідь здобувачу необхідно підготувати заздалегідь у формі виступу, в якому доцільно висвітлити такі важливі питання: актуальність теми дослідження; мета, завдання, об'єкт, предмет дослідження; що вдалося встановити, виявити, довести; якими методами це досягнуто; елементи новизни в теоретичних положеннях та у практичних рекомендаціях; з якими труднощами довелося зіткнутися у процесі дослідження; які положення не знайшли підтвердження.

Доповідь повинна бути стислою та максимально прив'язана до графічної частини, тобто під час доповіді здобувач розповідає про зміст креслень та виконані розрахунки, що дозволили виконати ці креслення.

На захисті курсової роботи здобувач повинен продемонструвати глибини знання змісту всіх розділів курсової роботи, вміння відповідати на питання членів комісії, знання основних категорій, використаних у курсовій роботі, основних тенденцій явища, що в ній розглянуто.

Якість виконання курсової роботи та результати його захисту оцінюються комісією колегіально за інституційною чотирибальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»). При виставленні оцінки комісія повинна брати до уваги:

- ступінь розкриття теми, структурно-логічної узгодженості викладення матеріалу за розділами та підрозділами, правильність розроблення методики вдосконалення фізичних якосте, підвищення рівня фізичної підготовленості тощо, ґрунтовність висновків і пропозицій тощо;

- переконливість відповідей здобувача на поставлені під час захисту питання;

- відповідність виконання пояснювальної записки вимогам ДСТУ та інших нормативних документів;

- своєчасність подання курсової роботи до захисту.

Здобувач, який без поважної причини вчасно не подав курсову роботу до захисту або не з'явився на захист у встановлений термін або не захистив його з позитивною оцінкою, вважається таким, що має академічну заборгованість. Порядок її ліквідації регламентується відповідними нормативними документами університету.

Кожний вид роботи з курсової роботи оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою і визначається сумою балів за загальну оцінку змісту та якості оформлення курсової роботи та його захист з урахуванням вагомих коефіцієнтів (таблиця 6.1.).

Таблиця 6.1 – Оцінювання курсової роботи

Зміст курсової роботи	Оформлення курсової роботи	Захист курсової роботи	Підсумкова оцінка
0,3	0,3	0,4	Сума оцінок

Система оцінювання курсової роботи спирається на такі параметри: оцінка якості виконання пояснювальної записки (зміст і оформлення); оцінка якості захисту курсової роботи (презентація і відповіді на питання).

Оцінка **«Відмінно»** за певний параметр виставляється при умові виконаного дослідження на високому теоретично-прикладному рівні; всі поставлені завдання виконані. В роботі якісно проаналізовано проблемні питання, присутній авторський погляд на означені проблеми. Пояснювальна записка курсової роботи оформлена у відповідності до вимог СОУ 207.01:2017 «Текстові документи. Загальні вимоги» та СОУ 207.02:2017 «Бібліографічний запис. Загальні вимоги та правила складання». Доповідь логічна і змістовна, презентація дозволяє цілком зрозуміти сутність проведеної роботи. Здобувач тримається впевнено, відповіді на питання надає правильні.

Оцінка **«Добре»** за певний параметр виставляється у тому випадку, коли тема в цілому розкрита, проте мають місце окремі несуттєві недоліки, які не мають принципового характеру. Теоретичний аналіз зроблено поверхнево. Пояснювальна записка курсової роботи в основному оформлена у відповідності до вимог СОУ 207.01:2017 «Текстові документи. Загальні вимоги» та СОУ 207.02:2017 «Бібліографічний запис». Загальні вимоги та правила складання, допускаються незначні відхилення. Доповідь в цілому змістовна, презентація сприймається важко зрозуміти сутність проведеної роботи складно. Відповіді на питання переважно вірні. Проте в окремих випадках здобувач вагається, та невпевнений у своїх результат роботи.

Оцінка **«Задовільно»** за певний параметр виставляється у випадку, коли нечітко сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. Відсутній критичний аналіз відповідної літератури. Оформлення роботи здійснене зі значними недоліками відповідно до вимог СОУ 207.01:2017 «Текстові документи. Загальні вимоги» та СОУ 207.02:2017 «Бібліографічний запис». Відповіді на питання переважно неточні, неповні, інколи помилкові. Презентація виконана на низькому рівні або взагалі відсутня.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Бойко Ю. М. Бібліографічний запис. Загальні вимоги та правила складання. СОУ 207.02:2017 / Ю. М. Бойко, Л. І. Першина. – Хмельницький : ХНУ, 2017. – 37 с.

2. Бірта Г. О. Методологія і організація наукових досліджень : навч. посіб. / Г. О. Бірта, Ю. Г. Бургу. – Київ : «Центр учбової літератури», 2014. – 142 с.

2. Важинський С. Е. Методика та організація наукових досліджень : навч. посіб. / С. Е. Важинський, Т. І. Щербак. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 260 с.

3. Солтик О. О. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації щодо її виконання для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / О. О. Солтик, Ю. В. Дутчак. – Хмельницький : ХНУ, 2021. – 53 с.

4. Методичні рекомендації щодо розроблення навчальної та навчально-методичної літератури [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=5838> (дата звернення 18.01.2025).

5. Положення про дотримання академічної доброчесності в Хмельницькому національному університеті. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://khmnu.edu.ua/wp-content/uploads/normatyvni-dokumenty/polozhennya/pro-systemu-zabezpechennya-akademichnoyi-dobrochesnosti.pdf> (дата звернення 15.01.2025).

6. Бойко Ю. М. Текстові документи. Загальні вимоги. СОУ 207.01:2017 / Ю. М. Бойко, Г. В. Красильникова, Л. І. Першина, Т. Ф. Косянчук. – 2-ге вид., виправлене. – Хмельницький : ХНУ, 2018. – 45 с.

ДОДАТОК А

ПЕРЕЛІК ТЕМ ДЛЯ НАПИСАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ КУРСОВОЇ РОБОТИ З ФАХОВИХ ДИСЦИПЛІН

1. Адаптація спортивного тренування для дітей різного віку та рівня підготовки.
2. Особливості мотивації дітей та підлітків до занять спортом.
3. Фізіологічні аспекти розвитку витривалості у дітей та підлітків.
4. Вплив спорту на фізичний та психічний розвиток дітей і підлітків.
5. Формування навичок самоконтролю та самодисципліни у юних спортсменів.
6. Психологічні основи підготовки важкоатлетів.
7. Характеристика важкоатлетичного спорту першої половини ХХ ст.
8. Питання застосування допінгу у спорті.
9. Особливості методики навчання та виховання юних спортсменів.
10. Особливості виховної роботи з юними спортсменами.
11. Використання показників загальної працездатності організму у різних видах спорту на початкових етапах спортивного відбору.
12. Розвиток витривалості у юних лижників на етапі попередньої базової підготовки.
13. Відбір та спортивна орієнтація в процесі багаторічного тренування лижників.
14. Психологічні чинники успішності дитячого тренера-викладача.
15. Особистість тренера та стилі керівництва.
16. Основні складові тренерської майстерності дитячого тренера-викладача.
17. Особливості спортивної підготовки юних волейболістів.
18. Методика початкового навчання гри в гандбол юних спортсменів
19. Особливості впливу спортивної діяльності на юних спортсменів.
20. Менеджмент зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів та професійного спорту.
21. Особливості удосконалення процесу управління спортивною організацією.
22. Організація спортивно-масової роботи у зарубіжних країнах.
23. Рациональні параметри фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні.
24. Організація спортивної гурткової роботи.
25. Фізична культура в таборах різного типу.
26. Методика тренування юних спортсменів на початковому етапі багаторічної підготовки.
27. Тенденції розвитку обраного виду спорту.
28. Розвиток витривалості веслярів на човнах дракон.
29. Виховання вольових якостей у веслуванні на байдарках та каное.
30. Дослідження негативного впливу на здоров'я спортсмена окремих видів спорту.

ДОДАТОК Б

ТИТУЛЬНИЙ АРКУШ ПОЯСНЮВАЛЬНОЇ ЗАПИСКИ

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

**КОМПЛЕКСНА КУРСОВА РОБОТА
з фахових дисциплін**

на тему: Адаптація спортивного тренування
для дітей різного віку та рівня підготовки

Шифр* КР ФКС 01234.26 ТЗ

Галузь знань 01 «Освіта» (А «Освіта»)
Шифр, назва

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» (А7 «Фізична культура і спорт»)
Шифр, назва

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Здобувача (ки) З курсу, група ФКС-22-1 Олега ВАСЮТИ
Шифр Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник канд. пед. наук, доц. Василь КОВАЛЬ
Науковий ступінь, вчене звання (посада) Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кількість балів _____
Оцінка за шкалою:
інституційною ____ / ЄКТС ____

Дата

Члени комісії: _____
Підпис

Підпис

Підпис

Юрій ДУТЧАК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Олександр СОЛТИК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Василь КОВАЛЬ
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Хмельницький 20 ____

ДОДАТОК В

ПРИКЛАД ВИКОНАННЯ ЗМІСТУ

Вступ	3
Розділ 1. Назва першого розділу	5
1.1. Назва першого параграфа 1-го розділу	5
1.2. Назва другого параграфа	8
1.3. Назва третього параграфа.....	13
Розділ 2. Назва другого розділу	17
2.1. Назва першого параграфа 2-го розділу	17
2.2. Назва другого параграфа	21
2.3. Назва третього параграфа.....	25
Висновки	30
Список використаних джерел	32
Додатки	35

ДОДАТОК Д

ПРИКЛАДИ ОФОРМЛЕННЯ БІБЛОГРАФІЧНОГО ОПИСУ

Характеристика джерела	Приклад оформлення
Один автор	М'ясоїд П. А. Задачі з курсу загальної психології : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2000. 183 с.
Два автори	Мартиненко З. Е., Макар І. В. Управління підприємством: теоретико-методичні засади : монографія. Харків : Щедра садиба плюс, 2017. 296 с.
Три автори	Тарнавська Г. Я., Марценюк Н. С., Герасимова Т. М. Фінанси : навч. посіб. Львів : Магнолія 2006, 2017. 412 с.
Чотири автори	Інновації : навч. посіб. / Гуревич Д. Т., Чекан О. С., Грибан О. М., Макарова В. В. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 389 с.
П'ять і більше авторів	Операційний менеджмент : підручник / С. М. Поплавська та ін. Київ : ЦУЛ, 2011. 267 с.
Багатотомні видання	Енциклопедія рослин / ред. кол.: І. М. Деркач та ін. Київ : ЦУЛ, 2016. Т. 8. 812 с.
Автореферати дисертацій	Петров О. Г. Музикотерапія : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 12.00.06.
Дисертації	Петрук Л. А. Дослідження статичного деформування складених тіл : дис. ... канд. фіз.-мат. наук : 01.02.04. Львів, 2004. 140 с.
Законодавчі акти	Про вищу освіту : Закон України від 05.09.2016 р. № 2145-VIII. Голос України. 2016. 27 верес. (№ 178-179). С. 10–22.
Каталоги	Історична спадщина України : кат. вист. / Харків. держ. наук. б-ка ім. В. Г. Короленка; уклад.: Л. І. Петров, О. В. Олійник. Харків, 2000. 64 с
Частина видання: періодичного видання (журналу, газети)	Коваль Л., Коваль П. Переваги дистанційної роботи. Урядовий кур'єр. 2017. 1 листоп. (№ 205). С. 5. Bletska D. I., Glukhov K. E., Frolova V. V. Electronic structure of 2H-SnSe ₂ . Semiconductor Physics Quantum Electronics & Optoelectronics. 2017. Vol. 18, No 2. P. 109–118.
Електронні ресурси	Хміль І. О. Шляхи подолання правового нігілізму в Україні. Вісник Запорізького національного університету. Юридичні науки. Запоріжжя, 2016. № 3. С. 20–27. – URL: http://ebooks.znu.edu.ua/files/Fakhovivdannya/vznu/juridichni/VestUr20_15v3/5.pdf . (дата звернення: 15.11.2024).