

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

*Кафедра теорії і методики
фізичного виховання і спорту*

**Методичні вказівки для написання курсової роботи з
проблем фізичної культури і спорту**

*Затверджено на засіданні
кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту
Протокол №1 від 31.08.2020р.*

*Затверджено на засіданні
Вченої ради гуманітарно-
педагогічного факультету
Протокол №1 від 02.08.2020р.*

Хмельницький 2020

Методичні вказівки для написання курсової роботи з проблем фізичної культури і спорту (для студентів-магістрів спеціальності «Фізична культура і спорт» / О.С. Павлюк, Є.О. Павлюк, Т.В. Чопик, О.В. Антонюк – Хмельницький: ХНУ, 2020

Укладачі:

Павлюк О.С., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту (Хмельницький національний університет);

Павлюк Є.О., професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту (Хмельницький національний університет);

Чопик Т.В., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту (Хмельницький національний університет);

Антонюк О.В., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту (Хмельницький національний університет);

Відповідальний за випуск:

Солтик О.О., завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту (кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (Хмельницький національний університет).

Вступ

Курсова робота – це самостійне навчально-наукове дослідження студента, яке виконується з певного курсу або з окремих його розділів. Курсова робота виконується з метою закріплення, поглиблення і узагальнення знань, одержаних студентами за час навчання, та їх застосування до комплексного вирішення конкретного фахового завдання.

Виконання курсової роботи передбачає досягнення таких програмних результатів навчання: ПРН01. Визначати особливості, протиріччя та перспективні напрями розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту. ПРН02. Оцінювати ризики та враховувати різні види відповідальності при виборі альтернатив вирішення практичних завдань професійної діяльності. ПРН03. Упорядковувати нормативні документи, методичні та інформаційні матеріали для здійснення професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. ПРН04. Розробляти та організовувати заходи з популяризації серед різних груп населення сучасних знань про окремі напрями фізичної культури і спорту. ПРН07. Використовувати сучасні методи самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії. ПРН10. Уміти аналізувати та структурувати проблеми функціонування та розвитку суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, готувати проекти управлінських рішень та визначати умови їх реалізації. ПРН11. Демонструвати знання нормативно-правової бази науково-педагогічної діяльності у закладах вищої освіти. ПРН12. Розробляти науково-методичне забезпечення дисциплін предметної області та проводити різні види навчальних занять у закладах вищої освіти. ПРН13. Розуміти етичні аспекти досліджень і застосовувати принципи дослідницької етики. ПРН14. Розуміти та дотримуватися вимог академічної доброчесності та не допускати їх порушення під час навчання та наукової роботи. ПРН15. Пояснювати та застосовувати критерії науковості та об'єктивності досліджень. ПРН16. Порівнювати переваги та недоліки різних методів наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту. ПРН17. Уміти планувати і проводити наукове дослідження з актуальної проблеми фізичної культури і спорту, готувати результати наукової роботи до оприлюднення. ПРН18. Втілювати результати наукового пошуку у практичну діяльність. ПРН19. Застосовувати для пояснення практичних ситуацій та вирішення конкретних практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту сучасний понятійний апарат, наукові концепції, теорії та технології. ПРН20. Розробляти (самостійно або у складі групи) та організовувати реалізацію проектів, спрямованих на розв'язання проблем інноваційного та підприємницького характеру у сфері фізичної культури і спорту. ПРН21. Здійснювати відбір та орієнтацію молоді до занять різними видами рухової активності на основі урахування індивідуальних фізичних, морфологічних, психологічних та фізіологічних показників; уміти визначати перспективні напрями досягнення спортивної майстерності суб'єктів фізичної культури і спорту.

Виконання курсової роботи передбачає формування таких компетентностей: ЗК1. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК3. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК4. Здатність мотивувати людей до досягнення спільної мети. ЗК5. Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності). ЗК6. Здатність працювати в міжнародному контексті. ЗК7. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків. ЗК8. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт. ЗК9. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість. ЗК10. Здатність розробляти та управляти проектами. ФК1. Здатність аналізувати актуальні проблеми у сфері фізичної культури і спорту. ФК2. Здатність до розуміння наукових теорій та концепцій, використання сучасних методів та технологій, необхідних для вирішення визначених завдань у сфері фізичної культури і спорту. ФК3. Здатність проектувати, організовувати та аналізувати науково-педагогічну діяльність з дисциплін предметної області у закладах вищої освіти. ФК5. Здатність застосовувати знання, вміння та навички під час практичного вирішення професійних завдань у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту. ФК7. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту. ФК8. Здатність визначати суперечності та прогалини у наявній системі знань з функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту. ФК9. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту, визначати перспективи подальших наукових пошуків. ФК10. Здатність до впровадження результатів наукових досліджень у практичну діяльність. ФК11. Здатність здійснювати дослідницько-діагностичну діяльність із застосуванням інноваційних методів діагностики здатностей суб'єктів фізичної культури і спорту до занять різними видами рухової активності.

Тематика курсових робіт, яка затверджується на засіданні кафедри, має відповідати завданням навчальних дисциплін, оскільки є міждисциплінарною і тісно пов'язуватися з практичними потребами конкретного фаху (Додаток Г). Вона затверджується на засіданні кафедри. Виконання курсових робіт визначається навчальним планом підготовки фахівців.

Захист курсових робіт відбувається на засіданні кафедри, по якій виконувалася робота, згідно затвердженого на засіданні кафедри графіку.

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.

Типова структура курсової роботи має бути такою: титульний аркуш; план виконання курсової роботи; зміст; перелік умовних позначень (при необхідності); вступ; 2 – 3 розділи (в кожному 2 – 3 підрозділи), що розкривають зміст проблеми та показують досвід практичної / прикладної роботи; висновки; список використаної літератури; додатки у разі потреби.

1. Послідовність виконання курсової роботи

Раціонально 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 організовується відповідно до графіку, затвердженого кафедрою та деканатом.

Мета курсової роботи:

- поглиблення, узагальнення та закріплення знань, отриманих студентом під час навчання та їх застосування у комплексному вирішенні конкретної проблеми;
- формування у студентів навичок самостійної роботи над першоджерелами, монографічною, довідковою літературою, фаховими журналами; вміння аналізувати, критично оцінювати і систематизувати матеріал;
- удосконалення вміння пов'язувати теоретичні знання з практичною діяльністю, здійснювати науково-педагогічне дослідження.

Завданнями курсової роботи є формування умінь і навичок:

- опрацювання психолого-педагогічної наукової літератури та матеріалів
- педагогічного досвіду;
- планування і проведення науково-педагогічного дослідження;
- накопичення і обробки емпіричного матеріалу та його аналіз;
- формулювання висновків та відповідних рекомендацій.

Процес роботи над дослідженням поділяється на чотири основні етапи:

1. Підготовчий етап.
2. Етап 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 етап:

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

- оформлення завдання на виконання курсової роботи.
- 2. *Робота над текстом*
 - вивчення та конспектування літератури;
 - виклад тексту роботи;
 - написання вступу до роботи;
 - написання висновків.
- 3. *Етап оформлення роботи*
 - складання списку використаної літератури й джерел;
 - оформлення додатків та ілюстративного матеріалу;
 - літературне оформлення і редагування тексту.
- 4. *Підготовка до захисту і захист курсової роботи*
 - процедура захисту курсової роботи на кафедрі.

Структура курсової роботи

Структура курсової роботи включає такі основні елементи:

- титульний аркуш,
- план виконання курсової роботи
- зміст,
- за необхідності – перелік умовних позначень,
- вступ,
- основну частину,
- висновки,
- список використаних джерел,
- додатки (за потреби).

Підготовчий етап роботи над курсовою роботою починається з вибору теми курсової роботи, її осмислення та обґрунтування. З переліку тем, запропонованих кафедрою, студент обирає ту, яка найповніше відповідає його навчально-науковим інтересам і схильностям. Перевага надається темі, при розробці якої студент може виявити максимум особистої творчості та ініціативи. Разом з керівником необхідно визначити межі розкриття теми, основні питання, що будуть висвітлені в дослідженні. Завершується підготовчий етап роботи над курсовою роботою оформленням завданням на її виконання.

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

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.

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

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

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

Треба знати, що об'єкт дослідження – це частина об'єктивної реальності, яка на даному етапі стає предметом практичної й теоретичної діяльності людини як соціальної істоти (суб'єкта). Предмет дослідження є таким його елементом, який включає сукупність властивостей і відношень об'єкта, опосередкованих людиною (суб'єктом) у процесі дослідження з певною метою і в конкретних умовах.

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 студентами проблемної ситуації, яка відображає суперечність між типовим станом об'єкта дослідження в реальній практиці й вимогами суспільства до його більш ефективного функціонування. Цей результат відображає очікуваний від виконання позитивний ефект, який формулюється двоступенево: перша частина – у вигляді суспільної корисності; друга – у вигляді конкретної користі, віднесеної до основного предмета дослідження. Наявність поставленої мети дослідження дозволяє визначити його завдання.

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 даної 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.*

Виконання завдань дослідження неможливе без ознайомлення з основними літературними (а, можливо, й архівними) джерелами з теми курсової роботи. З метою повного їх виявлення необхідно використовувати різні джерела пошуку: каталоги й картотеки кафедр та бібліотек факультету, університету, а також провідних наукових бібліотек міста, бібліографічні посібники, виноски й посилання в підручниках, монографіях і словниках тощо, а також покажчики змісту річних комплектів спеціальних періодичних видань. Під час джерелознавчих пошуків необхідно з'ясувати стан вивченості обраної теми сучасною наукою, щоб не повторювати в роботі загальновідомих істин, більш конкретно й точно визначити напрями та основні розділи свого дослідження.

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 невірної складеного плану є повторення одним з питань назви всієї теми. Кожне окреме питання має розкривати лише її частину.

Після цього студент розпочинає вивчення знайдених джерел, переходячи до другого етапу роботи над дослідженням.

2. Робота над текстом курсової роботи

Другий етап починається з *вивчення та конспектування літератури з теми* курсової роботи. Вивчення літератури слід починати з робіт, де проблему відображено в цілому, а потім перейти до більш вузьких досліджень. Знайомитися з виданням, в першу чергу, треба за титульним аркушем, з'ясовуючи, де, ким, коли його було видано. Слід переглянути зміст, який розкриває структуру видання, наповнення його розділів, звернутися до передмови, де розкрито призначення видання, завдання, поставлені в ньому автором.

Читаючи видання, необхідно уважно стежити за ходом авторської думки, вміти розрізняти головні положення від доказів та ілюстративного матеріалу. Часто статті з наукових збірників є складними для сприйняття, тому необхідно їх читати кілька разів, намагаючись виділити головну ідею та аргументи автор на її користь. З'ясовуючи це, слід виписати всі необхідні цитати, цифри, факти, умовиводи, якими оперує автор, доводячи основну ідею статті.

Конспектуючи матеріал, треба постійно пам'ятати тему курсової роботи, щоб виписувати тільки те, що має відношення до неї. Записувати цитати слід на одному боці окремих аркушів паперу стандартного розміру,

що допомагає краще орієнтуватися в накопиченому матеріалі, систематизувати його за темами й проблемами. Кожна цитата, приклад, цифровий матеріал мають супроводжуватись точним описом джерела з позначенням сторінок, на яких опубліковано цей матеріал. Застосування так званих «розлапкованих цитат», коли думки іншого автора видаються за особисті, розглядається як грубе порушення літературної та наукової етики, кваліфікується як плагіат.

Проте це не означає, що студент зовсім не повинен спиратися на праці інших авторів: чим ширше й різноманітніше коло джерел, які використовував студент, тим вищою вважається теоретична та практична цінність його дослідження.

Правильна й логічна структура курсової роботи — це запорука успіху розкриття теми.

Процес уточнення структури складний і може йти протягом всієї роботи над дослідженням.

Готуючись до **викладу тексту курсової роботи**, доцільно ще раз уважно прочитати її назву, що містить проблему, яку має бути розкрито. Проаналізований і систематизований матеріал викладається відповідно до змісту у вигляді окремих розділів і підрозділів. Кожен розділ висвітлює самостійне питання, а підрозділ або параграф – окрему його частину.

Тему треба розкривати без пропуску логічних ланок, тому, починаючи працювати над розділом, слід зазначити його головну ідею, а також тезу кожного підрозділу. Тези необхідно підтверджувати фактами, думками різних авторів, результатами анкетування та експерименту, аналізом конкретного практичного досвіду. Треба уникати безсистемного викладення фактів без достатнього їх осмислення й узагальнення.

Думки повинні бути пов'язані між собою логічно. Увесь текст має 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.

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

Таким чином, широке залучення відомих у науці методів накопичення, вивчення, систематизації фактів і практичного досвіду в цілому дозволяє виконати основне завдання курсового дослідження — поєднати різні роз'єднані знання в цілісну систему, вивести певні закономірності,

визначити подальші тенденції розвитку теорії та практики відповідної сфери діяльності.

Також важливим елементом етапу роботи над текстом курсової роботи є написання *вступу* та *висновків*.

У *вступі* обґрунтовується актуальність теми, що вивчається, її практична значущість; визначається об'єкт, предмет, мета і завдання дослідження; розглядаються методи, за допомогою яких воно проводилось; розкривається структура роботи, її основний зміст. Якщо студент вирішив не торкатися деяких аспектів теми, він має зазначити це у вступі.

Обов'язковою частиною вступу є *огляд літератури* з теми дослідження, в який включають найбільш цінні, актуальні роботи (10–15 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.

Основна частина курсової роботи складається з двох розділів, підрозділів, пунктів та підпунктів. Кожний розділ починають з нової сторінки. У кінці кожного розділу та підрозділу формулюють короткі висновки.

У теоретичній частині роботи подається аналіз літератури з проблеми, яка досліджується. Його можна подати під назвами: «Розвиток ідеї...», «Теоретичні засади...», «Наукові основи...», «Розвиток уявлень про...», «Становлення та розвиток...» та ін.

У практичній частині описуються емпіричні дослідження, проведені автором роботи, та їх результати. Подається детальний опис групи досліджуваних, методів та окремих методик досліджень. Основна увага у практичній частині приділяється аналізу результатів, отриманих в процесі дослідження, та їх інтерпретації. 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.

Логічним завершенням курсової роботи є *висновки*. Головна їхня мета – підведення підсумків виконаної роботи. Висновки подаються у вигляді окремих лаконічних положень, методичних рекомендацій. Дуже важливо, щоб вони відповідали поставленим завданням. У висновках необхідно зазначити не тільки те позитивне, що вдалося виявити в результаті вивчення теми, але й недоліки та проблеми практичного функціонування культурологічних і документних систем, а також конкретні рекомендації

щодо їх усунення. Основна вимога до заключної частини – не повторювати зміст вступу, основної частини роботи і висновків, зроблених у розділах.

3. Оформлення курсової роботи

На цьому етапі передбачається складання списку використаної літератури і джерел, оформлення додатків та ілюстративного матеріалу, а також літературне оформлення й редагування тексту.

Список використаної літератури й 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 студентом під час роботи над темою. Укладаючи його, необхідно дотримуватись вимог державного стандарту України ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 (Додаток Д)

Кожен бібліографічний опис треба починати з нового рядка, літературу слід розташовувати в алфавітному порядку авторів і назв праць, спочатку видання українською і російською мовами, потім – іноземною. Бібліографічні описи у «Списку...» повинні мати порядкову нумерацію. У тексті роботи слід давати посилання на номери списку у квадратних дужках. Якщо необхідно вказати номер сторінки, її ставлять через кому після номеру видання у списку літератури, наприклад [26, с. 13].

Для підтвердження власних аргументів посиланням на авторитетне джерело або для критичного аналізу того чи іншого тексту слід наводити цитати. 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, абзаців при цитуванні 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 компліятивності праці, а недостатнє – знижує наукову цінність викладеною 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 на використані джерела є неодмінною рисою досліджень. Правильно оформити посилання студент повинен вміти вже з перших курсових робіт.

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.

Є кілька способів посилань, але студенти використовують нижчезазначений:

1) наскрізна нумерація 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. Примітка: для бакалаврських та магістерських робіт рекомендується саме цей спосіб посилань.

У посиланні обов'язково зазначається:

а) для монографії

1. Прізвище та ініціали авторів, причому ініціали розташовуються після прізвища (наприклад, Грушевський М.С.).

2. Назва монографії без лапок.

3. Місце видання.

4. Видавництво.

5. Рік видання. 6. загальна кількість сторінок монографії.

б) для статті

1. Прізвище, ініціали автора.

2. Назва статті.

3. Назва журналу чи збірника.

4. Рік видання.

5. Номер журналу.

6. Сторінки, на яких розміщено дану статтю (тобто перша і остання сторінка статті).

Завершуючи написання курсової роботи, необхідно систематизувати ілюстративний матеріал. Ілюстрації можна розміщувати в тексті або оформляти у вигляді додатків. Усі **додатки** повинні мати порядкову нумерацію та назви, що відповідають їхньому змісту. Нумерація аркушів з

додатками продовжує загальну нумерацію сторінок основного тексту роботи. Обсяг курсової роботи має бути в межах 25–30 сторінок друкованого тексту.

Літературне оформлення курсової роботи є важливим елементом її виконання й одним з багатьох чинників, на які зважає комісія при оцінюванні під час захисту. Перш за все звертається увага на змістовний бік викладу матеріалу: логічність і послідовність, повнота і репрезентативність, тобто широта використання наукових джерел, загальна грамотність і відповідність стандартам та прийнятим правилам, а також на текст роботи, список літератури й додатки, на зовнішнє оформлення титульного аркуша.

Курсову роботу рекомендується виконувати спочатку в чорновому варіанті. Це дозволяє вносити до тексту необхідні зміни й доповнення як з ініціативи самого автора, так і у зв'язку із зауваженнями керівника.

У курсовій роботі слід прагнути дотримуватись прийнятої термінології, позначень, умовних скорочень і символів. Не рекомендується вживати штампи, вести виклад від першої особи: «На мою думку», «Я спостерігав», «Я вважаю», «Мені здається», «Ми отримуємо», «Ми спостерігаємо». Слід уникати в тексті частих повторень слів чи словосполучень.

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).

До формулювань заголовків (назв) розділів і підрозділів курсової роботи висувуються такі основні вимоги: стислість, чіткість і синтаксична різноманітність у побудові речень, з перевагою простих речень, послідовне та точне відображення внутрішньої логіки змісту роботи.

Розділи і підрозділи прийнято нумерувати арабськими цифрами. Підрозділи нумерують окремо в кожному розділі.

Позначення розділів, параграфів та їхні порядкові номери пишуть в одному рядку із заголовком. Кожний розділ рекомендується починати з нової сторінки.

Приклад

1. Методи дослідження фізичного розвитку
 - 1.1 Соматоскопія
 - 1.2 Антропометрії
2. Методи оцінки фізичного розвитку
 - 2.1 Метод стандартів
 - 2.2 Метод антропометричного профілю
 - 2.3 Метод індексів

Сторінки роботи повинні мати поля: ліве – 25 мм, верхнє – 20 мм, праве – 10 мм, нижнє – 20 мм.

Усі сторінки роботи нумеруються від титульної до останньої, без пропусків або літерних додатків. Першою сторінкою вважається титульний

аркуш, на ньому номер сторінки не ставиться, другою – сторінка, що містить «зміст», на ній також номер не ставиться, а наступна сторінка вже має номер – 3 і далі по порядку. Порядковий номер сторінки розміщується праворуч на верхньому полі сторінки.

Курсова робота відкривається титульним аркушем (додаток А). На ньому вказуються назви університету, факультету і кафедри, де вона виконувалась, назва теми роботи, прізвище, ім'я, по батькові автора, прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь і звання наукового керівника, рік і місце виконання роботи. На другій сторінці знаходиться план виконання курсової роботи (додаток Б)

На наступній сторінці розміщується зміст роботи з позначенням сторінок, на яких розпочинаються розділи чи підрозділи, а їхні заголовки та підзаголовки мають бути виділені в тексті й відповідати змісту (Додаток В).

Заголовки структурних частин роботи «ЗМІСТ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ», «ДОДАТКИ» друкують великими літерами симетрично до тексту. Заголовки підрозділів друкують маленькими літерами (крім першої великої) з абзацного відступу. Крапку в кінці заголовка не ставлять. Якщо заголовок складається з двох або більше речень, їх розділяють крапкою. Заголовки пунктів друкують маленькими літерами (крім першої великої) з абзацного відступу. Відстань між заголовком та текстом повинна дорівнювати 3-4 інтервали.

Кожну структурну частину роботи треба починати з нової сторінки.

Нумерацію сторінок, розділів, підрозділів, пунктів, малюнків, таблиць подають арабськими цифрами.

Першою сторінкою роботи є титульний лист який включають до загальної нумерації сторінок роботи. На титульному аркуші номер сторінки не ставлять, на наступних сторінках номер проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки в кінці, абої сторінки нумерують арабськими цифрами знизу у правому кутку. Отже, першою сторінкою, де стоятиме цифра, буде Зміст.

Номер розділу ставиться після слова «РОЗДІЛ», після номера крапку не ставлять, потім з нового рядка друкують заголовок розділу.

Підрозділи нумерують у межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу I порядкового номера підрозділу, між якими ставлять крапку. В кінці номера підрозділу повинна стояти крапка, наприклад: «2.3.» (третій підрозділ другого розділу). Потім у тому ж порядку йде заголовок підрозділу.

Якщо в роботі зустрічаються ілюстрації, фотографії, креслення, схеми, карти, таблиці, їх потрібно подавати безпосередньо після тексту, де вони згадані вперше, або на наступній сторінці (при цьому їх включають до загальної кількості сторінок).

Кожна таблиця повинна мати назву, яку розміщують над таблицею і друкують симетрично до тексту. Назву і слово «Таблиця» починають з великої літери. Назву не підкреслюють.

Наприклад:

Таблиця (номер) Таблицю розміщують таким чином, щоб її можна було читати без повороту переплетеного блоку роботи або з поворотом за годинниковою стрілкою.

Ілюстрації позначають словом «Рис.» і нумерують послідовно в межах розділу. Номер ілюстрації повинен складатися з номера розділу і порядкового номера ілюстрації, між якими ставиться крапка. Наприклад: Рис. 1.2 (другий рисунок першого розділу). Номер ілюстрації, її назва і пояснювальні підписи розміщують послідовно під ілюстрацією.

Додатки подають після списку використаних джерел, розміщуючи їх у порядку появи посилань у тексті роботи. Кожен додаток повинен починатися з нової сторінки. Додаток повинен мати заголовок, надрукований угорі малими літерами з першої великої симетрично відносно тексту сторінки. Посередині рядка над заголовком малими літерами з першої великої друкується слово «Додаток ...» і велика літера, що позначає додаток. Додатки слід позначати послідовно великими літерами української абетки, за винятком літер Г, Є, І, Ї, Й, О, Ч, Ь. Наприклад: Додаток А, додаток Б і т. д. Один додаток позначається як додаток А.

4. Підготовка до захисту й захист курсової роботи

Захист курсової роботи проводиться відповідно до графіка, затвердженого кафедрою, у присутності комісії у складі керівника та двох-трьох членів кафедри.

Процедура захисту включає:

- доповідь студента про зміст роботи;
- запитання до студента;
- відповіді студента на запитання членів комісії із захисту курсової роботи та осіб, присутніх на захисті;
- заключне слово студента;
- рішення комісії щодо оцінки роботи.

Доповідь студенту 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.

Додаток А
Титульний аркуш курсової роботи

Повна назва закладу вищої освіти

Повна назва факультету

Повна назва кафедри

КУРСОВА РОБОТА

з _____

Назва дисципліни

на тему: _____

Галузь знань _____

Спеціальність _____

Спеціалізація _____

Студента(ки) _____ курсу, група _____

Шифр

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник _____

Посада, вчене звання, науковий ступінь

Підпис Ініціали, прізвище

Кількість балів _____

Оцінка за шкалою:

національною _____ /ЄКТС _____

Члени комісії _____

Підпис

Ініціали, прізвище

Підпис

Ініціали, прізвище

Підпис

Ініціали, прізвище

Хмельницький 20____

Додаток Б
План виконання курсової роботи

Повна назва закладу вищої освіти

Повна назва факультету

Повна назва кафедри

ЗАВДАННЯ

на виконання курсової роботи _____

Назва дисципліни

Студента(ки) _____ курсу, група _____

Шифр

Підпис

Ініціали, прізвище

Під керівництвом _____

Посада, вчене звання, науковий ступінь

Підпис

Ініціали, прізвище

Тема курсової роботи: _____

План виконання курсової роботи

№	Зміст роботи	Термін виконання
1	Обґрунтування актуальності дослідження	
2	Визначення об'єкту та предмету дослідження	
3	Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження	
4	Формулювання висновків	
5	Термін здачі закінченої роботи на кафедру	

Додаток В

ЗМІСТ

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 Г
Орієнтовний перелік тем для написання
курсів робіт

1. Особливості побудови мезоциклів підготовки у важкій атлетиці.
2. Педагогічна характеристика змагальної діяльності в гандболі.
3. Аналіз процесу підготовки у пауерліфтингу.
4. Техніка виконання поштовху важкоатлетами високої кваліфікації різних вагових категорій.
5. Теоретичні основи прогнозування спортивних здібностей у веслуванні на байдарках і каное.
6. Фізична підготовка футболістів у річному циклі.
7. Особливості застосування сучасних фітнес-технологій на заняттях фізичного виховання у ЗВО.
8. Теоретичні передумови відбору у веслуванні на байдарках і каное.
9. Виховання фізичних якостей старшокласників у дюсш як педагогічна проблема.
10. Теоретичний аналіз стану розвитку спритності у юних волейболісток, які займаються у ДЮСШ.
11. Аналіз сфер діяльності регіональних управлінь молоді та спорту.
12. Характеристика вольових якостей у спорті.
13. Роль фізичної підготовки у змагальній діяльності кваліфікованих тхеквондистів.
14. Формування опорно-ресорної властивості стопи з урахуванням вибору спортивної спеціалізації.
15. Індивідуальні стилі діяльності гравців як складова тактики гандбольної команди.
16. Вітчизняний досвід управління закладами масового спорту (на прикладі центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх").
17. Теоретичні основи технічної підготовки юних баскетболістів у ДЮСШ.
18. Методика функціональної підготовки футболістів різних ігрових амплуа.
19. Особливості розвитку анаеробної витривалості у підлітковому віці.
20. Аналіз існуючої системи фізичної культури і спорту студентів з обмеженими психофізичними можливостями в умовах навчання у закладах вищої освіти.
21. Особливості професійної діяльності фахівців «Фізичної культури і спорту».

22. Роль спортивної орієнтації і відбору у діяльності ДЮСШ.
23. Роль планування і контролю у системі підготовки гандболістів.
24. Порівняльний аналіз організаційної роботи Хмельницької міської федерації та федерації Хмельницької області зі спортивної боротьби
25. Особливості процесу навчання техніці змагальних вправ у пауерліфтингу.

Додаток Д
Приклади оформлення бібліографічного опису в списку
використаних джерел

Характеристика джерела	Приклад оформлення
один автор	М'ясоїд П.А. Задачі з курсу загальної психології: Навч. посібн. / П. А. М'ясоїд — К. : Вища школа, 2000. — 183 с.
два автори	Кушнарєнко Н.М. Організація та методика науково-дослідної діяльності: Підручник / Н. М. Кушнарєнко, В. М. Шейко. — К. :Знання, 2004. — 307 с.
три автори	Основи наукових досліджень: Підручник / А. С. Григор'єв, М. І. Пилипчик, В. В. Шостак. — К. : Знання, 2007. — 207 с.
чотири і більше	Педагогічна майстерність: Підручник / І. А. Зязюна, Л. В. Крамушенко, І. Ф. Кривонос та ін. / За ред. І. А. Зязюна. — К. : Вища школа, 1997. — 347 с. або Педагогічна майстерність: Підручник / І. А. Зязюна, Л. В. Крамушенко, І. Ф. Кривонос та ін.; за ред. І. А. Зязюна. — К. : Вища школа, 1997. — 347 с.
Багатотомні видання	Християнство: В 2т. Т. 1. А-К : Енциклопед. слов. / Ред. кол. : С. С. Аверинцев и др. — М. : Большая Рос. энцикл.,1993. — 863 с.
Перекладні видання	Браун-Галковська М. Домашня психологія : Пер. з польск. / М. БраунГалковська. — Львів : Свічадо, 2000. — 176 с.
Збірки наукових праць	Обчислювальна і прикладна математика: Зб. наук. пр. — К. : Либідь, 1993. — 99 с.
Словники	Дрякіна В.І. Російсько-український музичний лексикон: 2000 термінів / В. І. Дрякіна, Ю. А. Соколовський. — М-во освіти і науки України.— Кіровоград : Алтей,1997. — 239 с.
Складові збірника	Козак Л.М. Структурно-информационная организация системы психического статуса здоровья человека / Л. М. Козак // Проблемы человека (экология, здоровье, образование): материалы I-ого Междунар. науч. семинара. — Ужгород .— 1995. — С. 31-48.
Складові журналу (газети)	Турбан В.В. Невизначеність як психологічна категорія / В. В. Турбан // Практична психологія та соціальна робота. — 1999. — №7. — С. 6-9
Тези доповідей	Безклубенко С. До уточнення понять “культура”, “культурологія” / С. Безклубенко // Інформаційна та культурологічна освіта на зламі тисячоліть : Матеріали міжнар. наук. конф. до 70-річчя ХДАК. — Х., 1999. — Ч. 1. — С. 44-45.

ЛІТЕРАТУРА

1. Еко У. Як написати дипломну роботу: Гуманітарні науки / Умберто Еко / пер. за ред. О.Глотова. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 224 с.
2. Єріна А.М., Захожай В.Б., Єрін Д.Л. Методологія наукових досліджень: Навчальний посібник / А.М.Єріна, В.Б.Захожий, Д.Л.Єрін. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 212 с.
3. Жалоба І.В. Основи наукового дослідження: Навчальнометодичний комплекс / І.В.Жалоба. – К.: КиМУ, 2006. – 23 с.
4. Іваницька О.П., Жалоба І.В. Методичні рекомендації до виконання і захисту випускних кваліфікаційних робіт / О.П.Іваницька, І.В.Жалоба. – К.: КиМУ, 2006. – 30 с.
5. Методичні рекомендації щодо підготовки та редагування бібліографічних посібників у виданнях / [уклад.: П. М. Сенько, О. М. Устіннікова]. – К.: Кн. палата України, 2008. – 40 с.
6. Методичні рекомендації щодо складання списку використаної літератури / уклад.: Мельник Н. А., Устіннікова О. М. – К.: НТБ ім. Г. І. Денисенка, 2010. – 23 с.
7. Нові інформаційні технології в наукових дослідженнях: програма для аспірантів. – К.: ВПЦ Київський університет, 2012. – 35 с.
8. Основні вимоги до дисертацій та авторефератів дисертацій // Бюлетень Вищої атестаційної комісії України.–2007.–№6 (92).–С.9–16.
9. Постоловський Р.М., Тихомирова Є.Б. Основи наукових досліджень. Опорний конспект лекцій / Р.М.Постоловський, Є.Б.Тихомирова. – Рівне: РІС КСУ, 2004.
10. Юськів Б.М. Методичні поради до виконання кваліфікаційної роботи магістра за спеціальністю 8.030404 Міжнародна інформація— / Б.М.Юськів.– Рівне: РІС КСУ, 2007. – 33 с.