

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Ж.С.МУДРИК, Л.М.ВАЩУК

Методичні рекомендації до написання курсової роботи

Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів

Спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Луцьк – 2025

Рекомендовано до друку вченою радою Волинського національного
університету імені Лесі Українки
(протокол № 2 від 15.10.2025 р.)

Рецензенти:

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки Деделюк Н.А.

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету Бакіко І. В.

Мудрик Ж.С, Ващук Л.М.

Методичні рекомендації до написання курсової роботи/ метод. реком. для с/р студ. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025. – 36 с.

Для самостійної підготовки студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Методичні рекомендації містять практичні рекомендації щодо правил, етапів, алгоритмів та механізмів виконання та захисту курсової роботи, а також зразки оформлення відповідних документів, списку першоджерел та використаної літератури тощо.

УДК 796. 011. 3:167 (0,75.8)

© Мудрик Ж., Ващук Л.М.
, 2025

© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2025

ЗМІСТ

	Вступ	4
1.	Загальні вимоги до курсової роботи	8
1.1	Обсяг і структура курсової роботи	8
1.2	Вимоги до структурних елементів курсової роботи	9
1.3	Літературне оформлення курсової роботи	22
2.	Порядок виконання курсової роботи	24
3.	Критерії оцінювання курсової роботи	25
Додаток А	Приклад титульного аркушу курсової роботи	26
Додаток Б	Приклад оформлення змісту курсової роботи	27
Додаток В	Приклад оформлення таблиці	28
Додаток Г	Приклад оформлення рисунка	29
Додаток Д	Приклади оформлення списку використаних джерел	30

ВСТУП

Навчальним планом зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт передбачено виконання курсової роботи з теорії спорту (з обраного виду спорту).

Мета курсової роботи з теорії спорту (з обраного виду спорту) полягає у теоретичному обґрунтуванні закономірностей та принципів тренувального процесу в обраному виді спорту, аналізі методів і засобів розвитку фізичних якостей спортсменів, а також визначенні шляхів підвищення ефективності спортивної підготовки.

Завдання курсової роботи з теорії спорту (з обраного виду спорту)

1. Закріплення та поглиблення знань з вивчених освітніх компоненті.
2. Формування навичок наукового дослідження: аналіз літератури, узагальнення інформації, робота з джерелами.
3. Розвиток уміння застосовувати теоретичні знання на практиці — наприклад, у тренувальному процесі.
4. Навчання структуруванню матеріалу та оформленню наукового тексту відповідно до стандартів.
5. Підготовка до більш складних наукових робіт (дипломної, магістерської, дисертації).

Студент демонструє, що розуміє тему. Вміє аналізувати, порівнювати, робити висновки. Може запропонувати практичні рекомендації на основі теорії.

Курсова робота — це самостійно виконана робота здобувача, яка свідчить про вміння автора працювати з літературою, узагальнювати й аналізувати фактичний матеріал, використовувати теоретичні та практичні компетенції, отримані під час вивчення ОК. Це форма самостійної творчої роботи студента. Курсова робота перевіряє не лише теоретичну і практичну підготовку майбутнього фахівця, але і його вміння працювати з літературою, досліджувати, аналізувати, систематизувати, узагальнювати

педагогічний та науковий досвід, вести науково-педагогічні дослідження під керівництвом викладача. Підготовка цих робіт дає можливість студентам: систематизувати здобуті теоретичні знання, перевіряти їх якість, креативно мислити, розвивати пізнавальну активність, аналізувати та порівнювати різні підходи щодо розв'язання певної педагогічної проблеми, а також уміння формулювати висновки, оформляти результати. Крім того, курсова робота формує вміння застосовувати теоретичні положення на практиці, розробляти обґрунтовані рекомендації для удосконалення тренувального процесу та підготовки спортсменів. Таким чином, вона є засобом розвитку професійної компетентності та підготовки до виконання більш складних наукових досліджень.

Зміст курсової роботи має розкривати актуальні питання підготовки спортсменів у різних видах спорту. За характером виконання курсова робота може бути:

- **Теоретико-емпіричною** — базується на аналітичному опрацюванні літературних джерел, вивченні передового досвіду фахівців у сфері фізичної культури і спорту, власних спостереженнях студента, а також аналізі плануючої, облікової та звітної документації, що відображає навчально-тренувальний і виховний процеси.
- **Експериментальною** — виконується на основі власних досліджень студента.

• **4. Результати навчання (компетентності):**

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 1. 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
------------------------------	--

	ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Фахові компетентності (ФК)	ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту. ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини. 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів. ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання (ПРН)	ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв’язання існуючих проблем. ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. ПРН 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій. ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН 6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. ПРН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях. ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних
--	---

	та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини. ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
--	--

1. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО КУРСОВОЇ РОБОТИ

1.1. Обсяг і структура курсової роботи.

Обсяг курсової роботи повинен складати 25-30 сторінок без врахування списку літературних джерел та додатків.. Робота виконується на аркуші білого паперу формату А4 (210х297 мм). Текст набирається шрифтом Times New Roman 14, між рядками інтервал – 1,5 (30 рядків на сторінку). Поля таких розмірів: ліве – 30 мм, праве – 15мм, верхнє і нижнє – 20 мм. Нумерацію сторінок подають арабськими цифрами без знака №, номер проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки в кінці.

Титульний аркуш – перша сторінка курсової роботи. Його включають до загальної нумерації сторінок, проте не нумерують.

Кожен розділ слід починати з нової сторінки, відстань між підрозділами, між заголовком і текстом має становити 1 рядок.

Курсова робота повинна містити:

- ❖ Титульний аркуш
- ❖ ЗМІСТ
- ❖ ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ (за необхідності)
- ❖ ВСТУП (2-3 сторінки)
- ❖ РОЗДІЛ 1. СТАН ПИТАННЯ (аналіз літературних джерелджерел)

- ❖ РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ (2-4 сторінки)
- ❖ РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГРУНТУВАННЯ
- ❖ ВИСНОВКИ
- ❖ ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ (за необхідності)
- ❖ СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ (25-30 найменувань)
- ❖ ДОДАТКИ (за необхідності)

1.2 Вимоги до структурних елементів курсової роботи

Титульний аркуш курсової роботи оформляється наступним чином:

На титульній сторінці має бути вказано наступне: назва закладу вищої освіти; назва факультету, кафедри, де виконано роботу; прізвище, ім'я та по батькові автора повністю; тема курсової роботи; спеціальність; науковий ступінь, вчене звання, прізвище та ініціали наукового керівника; місто і рік. (Додаток А).

ЗМІСТ подають на початку курсової роботи (Додаток В). Він містить найменування та номери початкових сторінок усіх розділів, підрозділів, пунктів (якщо вони є і мають заголовки), зокрема, вступу, висновків, додатків, списку використаних джерел та ін.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ (ЗА ПОТРЕБИ)

Якщо в курсовій роботі використовуються маловідомі скорочення, нові символи чи спеціальні позначення, доцільно подати їх окремим списком перед розділом «ВСТУП». Такий перелік оформлюється у вигляді таблиці з двома колонками: у лівій — скорочення, розміщені в алфавітному порядку, у правій — їхнє повне пояснення.

ВСТУП висвітлює сутність та сучасний стан досліджуваної проблеми, її актуальність і значення, обґрунтовує необхідність проведення

роботи, а також містить загальну характеристику курсового дослідження, викладену у рекомендованій нижче послідовності.

Актуальність теми (обґрунтування доцільності роботи).

Актуальність та стан вивчення питання чи проблеми розкривається шляхом стислого аналізу та порівняння з відомими методами вирішення проблеми. Актуальність теми слід викладати стисло, зосередившись на її суті. Варто охопити три ключові аспекти: 1) чому порушене питання є значущим і потребує вирішення; 2) які дослідники вже зверталися до цієї проблеми та яких результатів досягли; 3) які аспекти залишаються недостатньо вивченими і потребують подальшого аналізу.

Мета та завдання дослідження визначають загальний напрям і логіку виконання курсової роботи. Мета дослідження має безпосередній зв'язок із темою та повинна чітко окреслювати очікуваний результат, до якого прагне автор. Вона формулюється як кінцева ціль, що має бути досягнута в процесі виконання роботи.

Мета дослідження полягає у глибокому аналізі та встановленні закономірностей, що визначають ефективність процесів навчання й виховання, а також у науковому обґрунтуванні оптимальних шляхів їх удосконалення. Формулювання мети передбачає використання дієслів, які відображають дослідницький характер роботи: *визначити, дослідити, виявити, встановити, обґрунтувати, довести, перевірити, розробити* тощо.

Мета дослідження завжди спрямована на досягнення кінцевого результату, що має практичне й теоретичне значення. Вона може включати такі аспекти:

1. Встановлення залежностей між чинниками, що впливають на ефективність навчально-тренувального процесу.
2. Визначення взаємозв'язків між явищами та процесами, які формують структуру спортивної підготовки.

3. Розробка умов і методичних рекомендацій, спрямованих на усунення недоліків у системі підготовки спортсменів.
4. Розкриття можливостей удосконалення процесу тренування, підвищення його результативності та безпеки.
5. Характеристика обставин і факторів, що впливають на розвиток фізичних якостей та спортивних навичок.
6. Аналіз і простеження динаміки розвитку, що дозволяє прогнозувати результати та оптимізувати тренувальні програми.

Таким чином, мета дослідження не лише визначає напрям роботи, але й окреслює її практичну значущість, сприяючи формуванню науково обґрунтованих підходів до організації навчання та виховання у сфері спорту.

*Наприклад: **Мета роботи:** Прослідкувати за розвитком спритності і стрибучості учнів груп початкової підготовки першого року навчання ДЮСШ з волейболу.*

Завдання дослідження — це чітко окреслені етапи реалізації поставленої мети. Вони визначають логіку та напрям роботи, а також впливають на її структуру: кожне завдання має відповідати окремому розділу чи підрозділу. Зазвичай кількість завдань два-три, при цьому перше з них традиційно стосується аналізу об'єкта дослідження та вивчення проблеми, що розглядається в курсовій роботі. Під час формулювання завдань важливо конкретизувати характеристики досліджуваного контингенту — такі як вік, стать, професія, стан здоров'я, рівень підготовки, вид спорту, кваліфікація чи етап тренувального процесу — відповідно до обраної теми.

Наприклад: У процесі дослідження вирішуватимуться такі завдання:

1. *Визначити зміст засобів та методів розвитку спритності і стрибучості учнів груп початкової підготовки ДЮСШ з волейболу.*
2. *Вивчити думку тренерів-практиків про значення швидкісно-силових якостей для підготовки юних волейболістів.*

3. Виявити рівень розвитку спритності і стрибучості учнів груп початкової підготовки першого року навчання з волейболу.

Об'єкт дослідження – це певний фрагмент реальної дійсності, який підлягає науковому аналізу. Іншими словами, це процес, явище або система, що породжує проблемну ситуацію і обирається для вивчення з метою її глибшого розуміння. Об'єкт завжди має більш загальний характер і охоплює широку сферу дослідження.

Предмет дослідження знаходиться в межах об'єкта і конкретизує, на що саме буде спрямована увага дослідника. Це ті властивості, характеристики або окремі аспекти об'єкта, які підлягають детальному аналізу. Предмет є більш вузьким поняттям, що визначає фокус дослідження.

Об'єкт і предмет у науковому процесі співвідносяться як загальне і часткове. В межах об'єкта виділяється його частина, яка стає предметом дослідження. Саме предмет визначає основний напрям роботи та формує зміст дослідження.

У педагогічних і спортивних дослідженнях прикладом об'єкта може бути тренувальний процес або система підготовки спортсменів, а предметом – структурні елементи цієї підготовки, методи розвитку фізичних якостей, принципи побудови тренувальних програм тощо. Таким чином, об'єкт задає загальну сферу дослідження, а предмет – конкретизує, що саме буде вивчатися для досягнення поставленої мети.

*Наприклад: **Об'єкт дослідження:** спеціальна фізична підготовка учнів ДЮСШ.*

***Предмет дослідження:** швидкісно-силова підготовка учнів груп початкової підготовки першого року навчання.*

Остаточне редагування вступу має здійснюватись після написання курсової роботи.

Структура та обсяг курсової роботи – анонсується її структура, зазначається загальний обсяг.

Наприклад:

Курсова робота складається із 3 розділів. Основний зміст викладено на 29 сторінках. Робота містить 4 таблиці та 3 рисунки. Список літератури налічує 28 джерел. Додаткову інформацію розміщено в 4 додатках.

Основна частина роботи складається з розділів, підрозділів, пунктів, підпунктів. Кожний розділ починають з нової сторінки. У кінці кожного розділу формулюються висновки зі стислим викладом результатів, що дає змогу вивільнити загальні висновки від другорядних подробиць.

РОЗДІЛ 1 курсової роботи, як правило, присвячений теоретичному аналізу та обґрунтуванню досліджуваного питання. Його зміст має відображати сутність проблеми, розкривати основні наукові підходи, концепції та положення, що стосуються теми. Назва розділу повинна бути конкретною та інформативною, чітко вказувати на предмет дослідження, а не мати узагальненого характеру на кшталт: *«Теоретична частина»*, *«Теоретичний розділ»*, *«Теоретичне обґрунтування»*.

Зазвичай перший розділ включає 2–3 підрозділи, у яких послідовно розглядаються:

Аналіз наукових джерел і ступінь розробленості проблеми;

Теоретичні основи та ключові поняття, що стосуються теми дослідження;

Сучасні підходи, методи та концепції, які застосовуються у практиці спорту та фізичної культури.

Мета цього розділу – створити наукову базу для подальшого дослідження, показати, наскільки проблема актуальна, які існують підходи до її вирішення та які аспекти залишаються недостатньо вивченими.

У цьому розділі подаються результати аналізу наукових джерел та матеріалів з Інтернету, що стосуються обраної теми. Літературний огляд охоплює значну частину курсової роботи — приблизно 25–30 % загального обсягу (10–12 сторінок друкованого тексту) — і може включати кілька розділів, пунктів і підпунктів. Тут здійснюється представлення, порівняння,

аналіз і узагальнення даних досліджень українських та зарубіжних науковців, які розглядали ключові аспекти теми. Матеріал може бути структурований за хронологією або відповідно до логіки розгляду питань.

Текст викладається у формі цитат і тез. Цитування використовується для точного визначення термінів, понять, аргументації власної позиції та демонстрації авторської точки зору. Основу розділу «Літературний огляд» становлять результати досліджень різних науковців, тому при посиланні на конкретного автора слід зазначати номер джерела у квадратних дужках згідно зі списком літератури.

Наприклад: На думку багатьох авторів [17, 22, 26] сила у волейболістів має велике значення, вона необхідна в стрибках, передачах і подачах, а також при ударах по м'ячу. Сила дає можливість удосконалювати швидкість.

У кінці огляду як результат порівняльного аналізу та узагальнення даних вивченої літератури доцільно зробити висновки.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.

Цей розділ курсової роботи, зазвичай, займає 3–4 сторінки друкарського тексту. У розділі зазначають методи дослідження, а також подають їхню коротку характеристику.

Методи дослідження. У курсовій роботі подають перелік використаних методів дослідження для досягнення поставленої в роботі мети. Щоб отримати достовірні результати, рекомендується використовувати різноманітні методи. У розділі “Методи дослідження” на 3–8 сторінках потрібно описати всі методи, які використовує автор у роботі.

При проведенні педагогічних досліджень частіше використовуються наступні методи:

- теоретичні: індукція та дедукція, аналіз і синтез; порівняння, класифікація, абстрагування, конкретизація, систематизація; узагальнення, формалізація, моделювання: наочно-образні, вербальні, знакові (символічні) та математичні (перфокарти, графіки) та інші моделі;

- емпіричні методи: спостереження; усне опитування: бесіда, інтерв'ю; письмове опитування: анкетування, тестування, рейтинг; експеримент, узагальнення незалежних характеристик, аналіз документів і продуктів діяльності.

Наприклад:

2.1 Методи дослідження

2.1.1 Аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури. Для вирішення поставлених завдань у процесі аналізу наукової та методичної літератури було використано діалектичний метод, узагальнення, аналіз, синтез, індукцію, дедукцію; педагогічне спостереження і хронометраж тренувальних занять, метод контрольних випробувань, педагогічний експеримент.

2.1.2 Медико-біологічні методи. Антропометричні обстеження передбачали такі вимірювання: маси тіла (кг), довжини тіла (см), обхват грудної клітки та її екскурсії (см), спірометрії (см³). Для вимірювання довжини тіла ми використовували зростомір вертикальний. (Наводимо детальний опис вимог та умов виконання).

Далі слід пояснити сутність кожного методу та доцільність його використання відповідно до завдань курсової роботи.

2.2 Організація дослідження У цьому розділі автор курсової роботи детально описує процес проведення дослідження: його основні етапи, стислий зміст кожного з них та часові рамки. Також зазначається склад учасників — їхні характеристики та кількість — і місце, де здійснювалося дослідження.

Недостатня увага до цієї частини магістерської роботи є типовою помилкою. Саме організація дослідження, його методологічна розробка й аналіз отриманих даних відображають здатність оперувати теоретичними знаннями, застосовувати їх на практиці та робити самостійний аналіз.

Використовуючи відомі методи й методичні прийоми, можна зробити посилання на джерела інформації, у яких ця методика описана докладно.

Приклад:

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження проводилося з метою перевірки ефективності обраних методичних підходів у тренувальному процесі. Для досягнення поставленої мети були використані комплексні методи, що забезпечують достовірність і наукову обґрунтованість отриманих результатів.

2.1 Методи дослідження

- 1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури – для вивчення сучасних підходів до організації тренувального процесу та розвитку фізичних якостей спортсменів.*
- 2. Педагогічне спостереження – для оцінки особливостей виконання вправ та динаміки фізичних показників у процесі тренувань.*
- 3. Тестування фізичних якостей – застосовувалися стандартизовані тести для визначення рівня сили, швидкості, витривалості та координації.*
- 4. Педагогічний експеримент – для перевірки ефективності запропонованої методики тренувань у порівнянні з традиційною.*
- 5. Методи математичної статистики – для обробки отриманих даних, визначення достовірності різниць між показниками та формулювання висновків.*

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі [назва закладу або спортивного клубу] протягом [вказати період]. У ньому брали участь [кількість] спортсменів віком [вік], які займаються [обраний вид спорту]. Учасники були розподілені на контрольну та експериментальну групи. Програма експерименту включала [коротко описати зміст тренувань, кількість занять на тиждень, тривалість етапів]. Усі вимірювання проводилися на початку та наприкінці дослідження для оцінки динаміки показників.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ.

У цьому розділі описуються результати спостережень, відомості про проведені власні дослідження, результати анкетувань, бесід тощо. Проводиться їх аналіз, узагальнюються дані, визначаються певні групи даних, тенденції, робляться практичні висновки і рекомендації.

Розділ із результатами дослідження є найбільш об'ємним у курсовій роботі та містить виклад власних наукових напрацювань. Його обсяг зазвичай становить 8–10 сторінок друкованого тексту. У цьому розділі автор порівнює отримані дані з результатами інших дослідників, аналізує їхню достовірність або спростовує певні положення, закономірності чи пояснення.

Опис **аналізу власних досліджень** у курсовій роботі має бути логічним, структурованим і науково обґрунтованим. Ось покрокова схема, як правильно це робити:

Вступ до розділу

- Коротко поясніть *мету аналізу*: що саме ви перевіряєте (ефективність методики, зміни показників, порівняння груп).
- Вкажіть, *які дані були отримані* (тести, спостереження, експериментальні результати).

Представлення результатів

- Для наочності використовуйте *таблиці, графіки, діаграми*.
- Подавайте дані у зрозумілому вигляді: середні значення, відхилення, порівняння до і після експерименту.
- Приклад заголовка таблиці: *«Динаміка показників швидкісної витривалості у контрольній та експериментальній групах»*.

Порівняння та інтерпретація

- Поясніть, *що означають отримані цифри*:
 - Чи є позитивна динаміка?

- Які зміни відбулися у контрольній та експериментальній групах?
- Використовуйте слова: *зростання, зниження, покращення, стабільність, тенденція.*

Статистична перевірка

- Якщо застосовували методи статистики (t-критерій, кореляція), вкажіть результати:
«Різниця між групами є статистично достовірною ($p < 0,05$)».

Висновки за результатами аналізу

- Сформулюйте короткі висновки:
 - Які методи виявилися ефективними?
 - Які рекомендації можна дати для практики?

Мова опису

- Використовуйте науковий стиль: *«Аналіз отриманих даних свідчить про позитивну динаміку розвитку швидкісної витривалості у спортсменів експериментальної групи, що підтверджує ефективність запропонованої методики».*

Студент повинен висвітлити те нове, що він вносить у розробку проблеми, порівняти його із даними інших дослідників та практиків. Виклад матеріалу підпорядковують одній провідній ідеї, чітко визначеній автором.

ВИСНОВКИ

Висновки у курсовій роботі – це підсумковий розділ, де узагальнюються результати дослідження та оцінюється досягнення поставленої мети. У цьому розділі стисло викладаються ключові наукові та практичні результати, отримані в ході дослідження. Висновки мають чітко відповідати поставленим завданням, бути конкретними, аргументованими, а за наявності — підкріпленими цифровими показниками. Вони повинні узагальнювати теоретичні положення та практичні напрацювання, здобуті

автором самостійно, а також містити обґрунтування доцільності подальших досліджень у межах обраної теми. Важливо, щоб висновки мали аналітичний характер і не зводилися до простого опису чи повторення змісту роботи.

Структура висновків:

1. Коротке нагадування мети дослідження (*Метою роботи було...*).
2. Відповідь на кожне завдання – по черзі дайте узагальнені результати, які ви отримали.
3. Основні наукові положення – що нового встановлено, які закономірності виявлено.
4. Практичне значення – як результати можна застосувати у тренувальному процесі.
5. Рекомендації (за потреби) – пропозиції щодо удосконалення методики, подальших досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

У списку використаних джерел подається перелік підручників, посібників, статей із журналів, брошур, довідників, інтернет-посилань і т.д., що використовувались у час виконання роботи (25-30 найменувань), який укладається відповідно до вимог оформлення списку бібліографічних джерел. Список джерел виконують в алфавітному порядку.

Елементи бібліографічного опису відокремлюють умовними розділовими знаками: крапкою (.), двома крапками (:), комою (,), крапкою і комою (;), крапкою і тире (. –), похилою лінією (/), двома похилими лініями (//) тощо.

У бібліографічних описах застосовують деякі чітко визначені скорочення. Застосовувати довільні скорочення слів не допускається.

Посилання в тексті курсової роботи роблять у квадратних дужках з наведенням порядкового номера джерела у списку використаних джерел. Не варто подавати в дужках більше ніж три посилання. Бібліографічний опис використаного джерела має обмежуватися обов'язковою інформацією,

необхідною для однозначної ідентифікації цього джерела. Приклади оформлення літературних джерел наведено в додатку **К**.

Назву видання вказують у такому вигляді й послідовності, як і на його титульній сторінці. Скорочувати слова у назві не дозволяється. У додаткових елементах бібліографічного опису застосовують уніфіковані скорочення (їх буде наведено у конкретних прикладах бібліографічних описів далі).

При потребі назву видання доповнюють деякими додатковими відомостями про нього, які характеризують його тип (монографія, довідник, навчальний чи методичний посібник тощо), призначення (для якої категорії читачів призначене – школярі, студенти, викладачі та ін.), відомості про офіційний характер видання, про те, що його перекладено з іншої мови тощо.

У кожному конкретному виданні елементи бібліографічного опису конкретизуються і мають деякі специфічні особливості.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації формуються за пунктами, подібно до висновків. *Практичні рекомендації* – це важливий елемент курсової роботи, який показує, як результати дослідження можна застосувати на практиці. Вони мають бути конкретними, реалістичними та відповідати отриманим висновкам. які б дозволили тренерам значно підвищити ефективність навчально-тренувального процесу.

Практичні рекомендації повинні містити:

1. Адресність – кому вони призначені: тренерам, спортсменам, викладачам, організаторам навчально-тренувального процесу.
2. Конкретність – чіткі дії, методи, прийоми, які можна впровадити (наприклад, «збільшити кількість повторів вправи на розвиток швидкісної сили до 6–8»).
3. Відповідність результатам дослідження – рекомендації мають ґрунтуватися на отриманих даних, а не бути загальними порадами.

4. Реалістичність і доцільність— врахування віку, рівня підготовки, матеріально-технічних умов.
5. Можливість впровадження— рекомендації повинні бути практично здійсненними у спортивній або навчальній діяльності.

Структура блоку «Практичні рекомендації»

- *Вступне речення:* «На основі проведеного дослідження розроблено такі рекомендації для оптимізації тренувального процесу...»
- *Список рекомендацій (3–6 пунктів):*
 - Вказати *методи* (наприклад, інтервальні тренування, кругові комплекси).
 - Вказати *режим* (кількість занять, тривалість, інтенсивність).
 - Вказати *засоби* (вправи, обладнання).
- *Заключне речення:* «Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практиці тренерської роботи та навчальних програмах з фізичної культури».

Приклад практичних рекомендацій

1. Використовувати комплекс вправ для розвитку швидкісної витривалості з поступовим збільшенням інтенсивності.
2. Застосовувати метод інтервальних навантажень у поєднанні з вправами на координацію.
3. Планувати тренувальні заняття з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.
4. Контролювати рівень фізичної підготовленості за допомогою тестування не рідше одного разу на місяць.

ДОДАТКИ

До додатків доцільно включити допоміжний матеріал, необхідний для повноти сприйняття роботи:

методики, які були апробовані в процесі виконання курсової роботи;

таблиці, схеми, рисунки;

анкети і опитувальники (як зразок в 1 примірнику);

практичні рекомендації.

Кожен додаток має свій заголовок і починається з нової сторінки, їх кількість не обмежується. Позначаються вони великими літерами української абетки (за винятком літер Г, Є, І, Ї, Й, О, Ч, Ъ), наприклад, «Додаток А». Нумерація сторінок курсової роботи, на яких розміщені додатки, не проводиться.

1.3 ЛІТЕРАТУРНЕ ОФОРМЛЕННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Кожен розділ слід починати з нової сторінки, відстань між підрозділами, між заголовком і текстом має становити 1 рядок. Нумерація сторінок, розділів, підрозділів, пунктів і підпунктів, рисунків, таблиць подається арабськими цифрами, додатків – великими українськими літерами. Такі структурні частини, як зміст, вступ, висновки, список використаних джерел, додатки не мають порядкового номера у змісті роботи. Звертаємо увагу на те, що нумерація сторінок у додатках не проводиться.

Таблиці, рисунки (ілюстрації) подаються безпосередньо після абзацу, де вони згадані вперше або на наступній сторінці: Рисунок 2.3 або Таблиця 1.2 (курсивом), що означає третій рисунок другого розділу або друга таблиця першого розділу. Позначка Таблиця 1.2 ставиться у правому верхньому куті над відповідним заголовком таблиці, який розміщується над таблицею (Додаток В). Позначка Рисунок 1.2, та назву рисунка розміщують під ілюстрацією. Заголовки граф в таблиці слід починати з великої літери, підзаголовки – із малих, якщо вони є продовженням заголовків, та з великих, якщо вони є окремими реченнями. При переносі частини таблиці на інший аркуш слово “Таблиця”, номер її і назву вказують один раз справа над першою частиною таблиці, над іншими частинами пишуть слова Продовження таблиці 1.2.

При написанні роботи потрібно давати посилання на літературні джерела, з яких запозичені матеріали. Оформлення посилання в тексті: [3, 23] – означає, що цитата запозичена із 23 сторінки 3 джерела в бібліографії.

Посилання на декілька видань оформлюється так: [5; 7; 10; 23] (вказуються порядкові номери у списку джерел). В окремих випадках, коли номер сторінки вказати неможливо, скажімо в Інтернет-публікації, то посилання оформляється так: [23], де 23 – номер джерела у списку.

При посиланні на ілюстрацію вказують Рисунок 1.2, на таблицю – у Таблиці 1.3.

Числа та знаки у тексті. Великі круглі числа (тисячі, мільйони, мільярди) зручніше писати у вигляді поєднання цифр із скороченням тис., млн., млрд., наприклад, 6 тис., 12 млн., 14 млрд.

Знак №, §, %, С у тексті може стояти тільки біля цифри. Якщо такий знак застосований без поєднання з числом у цифровій формі, то його замінюють словом.

Довільні скорочення слів застосовувати неприпустимо. Щоб правильно користуватись скороченнями, слід звертатись до словників прийнятих скорочень, які можна знайти у довідкових виданнях.

До захисту допускаються студенти, які в повному обсязі виконали завдання курсової роботи і мають рецензію керівника, що є основою для оцінювання роботи.

Курсова робота здається для перевірки та рецензування на кафедру.

Комісія із захисту курсової роботи у визначений термін заслуховує повідомлення студентів про основні положення наукової роботи (до 10 хвилин), після чого студент дає відповіді на запитання членів комісії (загалом захист курсової роботи не може перевищувати 20 хвилин).

Студент, який не захистив курсову роботу, допускається, після її доопрацювання, до повторного захисту згідно з графіком ліквідації академічної заборгованості студентів.

Під час оцінювання курсових робіт враховуються відповідність змісту курсової роботи темі, меті і завданням, що визначались у вступі, новизна теми, якість оформлення курсової роботи, вчасність подання роботи на кафедру та якість захисту курсової роботи.

2. ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Готуючись до виконання курсової роботи, у вересні-жовтні студент обирає тему із Переліку рекомендованого кафедрою за якою закріплена дисципліна, що передбачає написання курсової роботи. Тема повинна зацікавити студента, викликати прагнення глибоко вивчити її суть. Після визначення теми студент повинен отримати першу настановчу консультацію у керівника курсової роботи. Під час консультації визначаються: загальні вимоги до роботи, порядок її виконання, орієнтовний план, джерела, які підлягають вивченню, зміст та методика проведення конкретного дослідження, визначаються терміни виконання етапів роботи.

Курсова робота передбачає такі етапи:

- добір теми, настановча консультація;
- затвердження графіку виконання роботи;
- складання бібліографії з теми;
- вивчення літературних джерел із теми дослідження;
- затвердження плану курсової роботи;
- формування понятійного апарату;
- додаткове вивчення літератури;
- збір емпіричного матеріалу (проведення спостережень, опитування, тестування);
- підготовка першого варіанту роботи;
- перевірка керівником першого варіанту роботи;
- внесення змін до плану та змісту роботи;
- оформлення остаточного варіанту роботи згідно вимог;
- подання курсової роботи на кафедру .

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ :

Оцінку **«відмінно»** отримує студент, робота якого оформлена відповідно до вимог; зміст курсової роботи в повному обсязі відповідає темі та визначеній меті; у роботі містяться елементи наукового пошуку в теоретичному аспекті на основі опрацювання достатньої кількості наукової літератури; практичний результат обраної теми свідчить про вміння студента систематизувати зібраний матеріал, робити узагальнюючі висновки, які відповідають завданням дослідження; студент вільно володіє спеціальними термінами, не робить граматичних помилок.

Оцінку **«добре»** отримує студент робота якого оформлена відповідно до вимог; зміст курсової роботи в повному обсязі відповідає темі та визначеній меті, але є незначні недоліки методичного або стилістичного характеру. Під час захисту студент дає правильні відповіді, але недостатньо аргументовані.

Оцінку **«задовільно»** отримує студент, курсова робота якого розкриває теоретичні питання недостатньо повно, містить необґрунтований емпіричний матеріал, неадекватно застосовані методики дослідження, відсутність інтерпретації результатів методик, аналіз зроблено поверхнево; висновки фрагментарні, не відповідають завданням дослідження, робота оформлена неохайно.

Оцінку **«незадовільно»** виставляють студенту, якщо курсова робота виконана не в повному обсязі та з відхиленнями від завдання; оформлена без врахування визначених вимог; мають місце суттєві помилки; студент слабо володіє мовою викладу матеріалу.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту

Курсова робота теорії спорту на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ І
СПРИТНОСТІ
УЧНІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСШ З
ВОЛЕЙБОЛУ**

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Освітньо-професійна програма: «Фізична культура і спорт»

Виконала: студентка групи ФКиС-43

Шевеля Яна Михайлівна

Науковий керівник: Вашук

**Людмила Миколаївна, кандидат
педагогічних наук, доцент**

Луцьк 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Аналіз науково - методичної літератури з питань розвитку швидкісно - силових якостей.....	5
1.1. Спритність як складова фізичної підготовки юних волейболістів.....	5
1.2. Стрибучість як прояв швидкісно – силової підготовки юних волейболістів.....	9
1.3. Засоби розвитку спритності і швидкісно – силових якостей учнів груп початкової підготовки волейболу.....	13
Висновки до 1 розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження.....	20
2.1. Методи дослідження.....	20
2.2. Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення.....	27
3.1.Значення швидкісно-силових якостей у фізичній підготовці юних волейболістів.....	27
3.2. Розвиток швидкісно-силових якостей юних волейболістів.....	32
Висновки до 3 розділу.....	35
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38

Таблиця 3.1

Показники швидкісних, швидкісно-силових якостей і аеробної
продуктивності футболістів 11-16 років (середні дані і розмах
показників для груп футболістів різного віку)

Вік	Показники		
	Біг на 30 м з високого старту (с)	Стрибок з місця поштовхом двома ногами (см)	Біг на 1500 м (с)
11	5,8 (5,2-6,2)	168,5(152-183)	402,5 (363-457)
12	5,5 (5,1-5,8)	180,6(165-203)	386,3 (347-435)
13	5,2 (4,9-5,6)	195,0(178-219)	373,0(342-421)
14	4,8(4,5-5,1)	199,3 (180-223)	364,6 (335-405)
15	4,6 (4,2-5,0)	212,1 (196-230)	360,1 (337-395)
16	4,4 (4,0-4,8)	212,7(190-230)	356,6 (334-400)

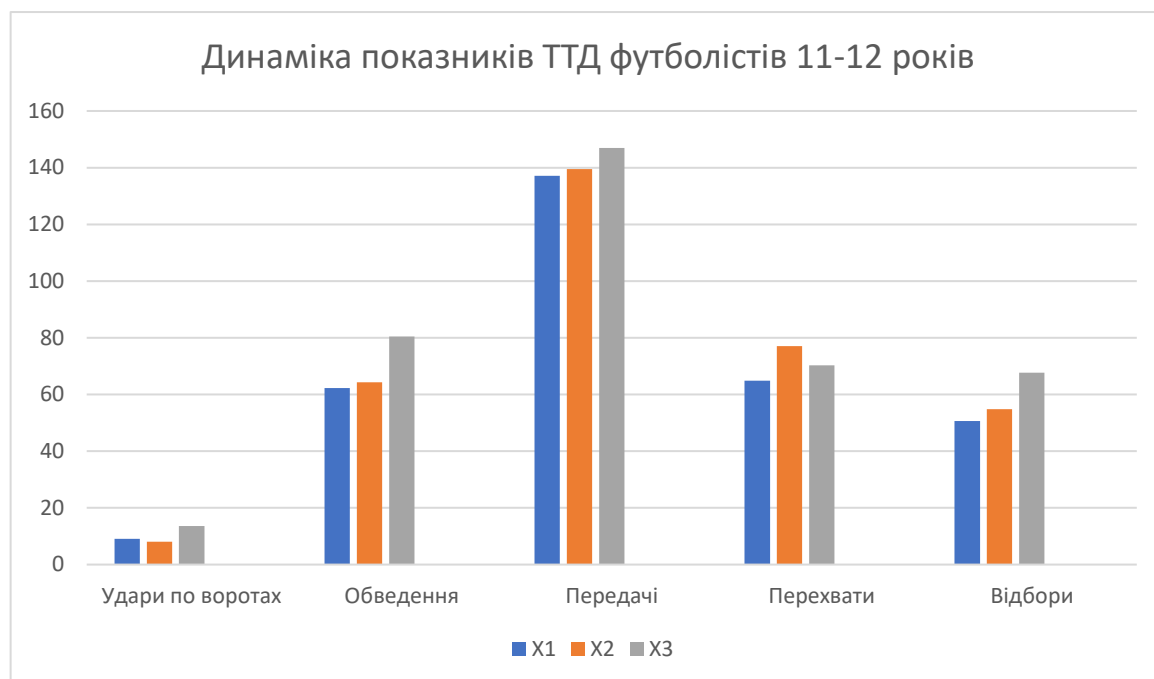


Рис.3.3 Динаміка техніко-тактичних дій футболістів

Зразки оформлення бібліографічного опису джерел

Характеристика джерела	Приклад оформлення
Книги: Один автор	1. Анохіна Т. О. Семантизація категорії мовчання в англомовному художньому дискурсі : монографія. Вінниця, 2008. 160с. 2. Дахно І. І. Історія держави і права : навч. посібн. Київ : Центр навч. л-ри, 2006. 408 с.
Два і більше авторів	1. Голубовська І. О., Корольов І. Р. Актуальні проблеми сучасної лінгвістики : курс лекцій. Київ, 2011. 223 с. 2. Бірюков І. А., Заїка Ю. О., Співак В. М. Цивільне право України. Заг. частини : навч. посібн. для студ. спец. вузів. Київ, 2005. 304 с. 3. Аномалії в цивільному праві України : навч. практич. посібн. /Р. А. Майданик та ін. ; відп. ред. Р. А. Майданик. 2-ге вид. переробл. та допов. Київ : Юстініан, 2010. 1008 с.
Без автора: редактор	Спортивная медицина: практические рекомендации / ред. Р. Джексон. Київ : Олимпийская литература, 2003. 384 с.
укладач	Літературознавча енциклопедія : у 2 т. Т. 2 : М-Я / авт.-уклад. Ю. Ковалів. Київ. 2007. 624 с.

переклад	Бэнтли Э. Жизнь драмы / перевод с англ. В. Воронина; предисл. И. Минакова. Москва. : Айрис-пресс, 2004. 416 с.
Багатотомний документ: загалом	Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич ; пер. з рос. Л. К. Кожевнікової. Київ, 2008. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с. ; Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.
окремий том	Франко І. Із секретів поетичної творчості // Франко І. Зібрання творів : у 50-ти т. / АН УРСР. Ін-т л-ри ; редкол. : Є. Кирилюк (голов. ред.) та ін. Київ : Наук. думка, 1976–1986. Т. 31 : Літературно-критичні праці (1897–1899) / уклад. Ф. Лось. 1981. 596 с.
Матеріали конференцій	Чернілевська О. І. Поняття і ознаки множинності осіб у зобов'язанні. Сучасний стан та перспективи подальшого розвитку правової системи України : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 14–15 вересня 2012 р.). Харків, 2012. С. 65–66.
Документи, що продовжуються	Бурбело В. Б. Сучасні концепції дискурсу та лінгвопрагматичні засади дискурсології. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Іноземна філологія. 2002. Вип. 32–33. С. 79–86.

Інші видання: законодавчі та нормативні документи	1.Закон України про рекламу (за станом на 25 січня 2000 р.)// Верховна Рада України. Київ : Парламентське видавництво, 2000. 20 с. 2.Цивільний кодекс України : Кодекс України від 16.01.2003 р. № 435–IV. Дата оновлення : 19.07.2017. URL : http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/435-15 (дата звернення : 20.08.2017 р.).
правила	Правила пожежної безпеки в Україні. Затв. Мін-вом внутріш. справ України 30.12.2014. Чинний від 10.04.2015. Київ : Техніка, 2003. 157 с.
Стандарти : збірник стандартів	Правила учета электрической энергии : сб. основных норматив.-техн. док., действующих в обл. учета электроэнергии. Москва, 2002. 306 с.
окремий стандарт	ДСТУ 3017-2015. Видання. Основні види. Терміни та визначення. Київ, 2016. 42 с.
Авторські свідoctва	А. с. 1810306 СССР, МКИ5 С 1/469. Способ деминерализации водных растворов / В. Д. Гребенюк, Н. П. Стрижак, В. В. Гончарук, А. О. Самсони-Тодоров, А. В. Гречко. № 4934753; заявл. 08.05.91; опубл. 23.04.93, Бюл. № 15.
Патент	Пат. КМ 98077 Україна. Спосіб одержання йодиду цезію або йодиду натрію для вирощування монокристалів. Опубл. 10.04.2015.

Заявка	Заявка у 2014 06343 Україна, МПК (2014.04) B01J 13/00. Спосіб отримання колоїдного розчину наночасток срібла / О. А. Півоваров, М. І. Воробйова (Україна); заявник та патентовласник ДВНЗ “Укр.держ. хім.-технол. ун-т”. № у 2014 06343; заявл.10.06.14.
Каталог	Національна академія наук України. Анотований каталог книжкових видань 2008 року Київ : Академперіодика, 2009. 444 с.
Препринти	Панасюк М. І. , Скорбун А. Д., Сплошной Б. М. Про точність визначення активності твердих радіоактивних відходів гамма-методами. Чорнобиль : Ін-т пробл. Безпеки АЕС НАН України, 2006. 7, [1] с. (Препринт. НАН України, Ін-т пробл. Безпеки АЕС; 06-1).
Атласи	Куерда Х. Атлас ботаніки / пер. з ісп. В. Й. Шовкун. Харків, 2005. 96 с.
Бібліографічні покажчики	Куц О. С. Бібліографічний покажчик та анотації кандидатських дисертацій, захищених у спеціалізованій вченій раді Львівського державного університету фізичної культури у 2006 році. Львів : Укр. технології, 2007. 74 с.
Частина документа: стаття з матеріалів конференцій	Скальський В. Р. Становлення методу акустичної емісії в установах Західного наукового центру. Теорія і практика раціон. проектування, виготовлення і експлуатація машинобуд. конструкцій : праці 2 міжнар. наук.-техн. конф. (Львів, 11–13 лист.2010). Львів. С. 9–10.

стаття з збірника	Герман К. Ф. Розвиток лексики українських говірок Буковини в ХХ ст. Науковий вісник Чернівецького університету. Слов'янська філологія : збірник наукових праць. Чернівці, 2008. Вип. 428–429. С. 7–9.
стаття з журналу	Завальний А. Юридичні факти: історичні та сучасні аспекти розуміння. Право України. 2006. № 1. С. 113–116. або Завальний А. Юридичні факти: історичні та сучасні аспекти розуміння // Право України. 2006. № 1. С. 113–116.
стаття з газети	Дубогай О. Д. Щоденник здоров'я школяра. Валеологія. 1999. №7, квітень. С. 2–6.
інтерв'ю	Бубка С. Копенгаген: олімпійські зустрічі : [інтерв'ю з президентом НОК України С. Бубкою про роботу 121 сесії МОК]; інтерв'ю вела Г. Нечаєва. Олімпійська арена. 2009. №10. С. 2–4
рецензія	Касьянов Г. Глобальна еволюція людства: культурно-цивілізаційний вимір. Вісн. Кн. Палати. 2001. № 12. С. 14–15. Рец. На кн.: Шейко В. Культура. Цивілізація. Глобалізація (кінець ХІХ – поч. ХХ ст.) : монографія : у 2 т. Харків, 2001. Т. 1. 520 с.; Т. 2. 400 с.

Електронні ресурси	1. Кожухівський А. Д. Імітаційне моделювання систем масового обслуговування [Електронний ресурс] : практикум / Черкас. держ. технол. ун-т. Електрон. текст. дані. Черкаси, 2009. 1 електрон. опт.диск. (CD-R). 2. Берташ В. Пріоритети визначила громада // Голос України : електрон. версія. газ. 2012. № 14 (5392). Дата оновлення : 04.08.2012. URL : http://www.golos.com.ua/userfiles/file/040812/040812-u.pdf (дата звернення: 06.08.2012).
Автореферати дисертацій	Старовойт С. В. Видавнича діяльність Національної академії наук України у 1918–1933 рр. : автореф. дис. ...канд. іст. наук. Київ. 2003. 20 с.
Неопубліковані документи: дисертації	Воскобойнікова-Гузєєва О. В. Бібліотечно-інформаційна сфера України в контексті соціальних трансформацій кінця XX ст. – 10-х років XXI ст.: концепції стратегічного розвитку, динаміка змін, перспективи : д-ра наук із соц. комунікацій : 27.00.03 / Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. Київ, 2014.
депоновані наукові праці	Тріщ Б. М. Оптимізація температурних полів і напружень у квадратній пластині з отвором / ЛНУ ім. Івана Франка. Львів, 2001. 14 с. Деп. В ДНТБ України 11.12.01, № 239.
звіт про НДР	Розвиток науково-видавничої справи на початковому та сучасному етапах діяльності Національної академії наук України : звіт про НДР (заключний) ВД “Академперіодика ” НАН України; кер. Я. С. Яцків. Київ, 2015. 112 с. № ДР 0113U001213.

Архівний документ	Матеріали Ради Народних комісарів Української Народної Республіки // ЦДАВО України (Центр. держ. архів вищ. органів влади та упр. України). Ф. 1061. Оп. 1. Спр. 8-12. Копія; Ф. 1063. Оп. 3. Спр. 1-3.
-------------------	---