

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІНСТИТУТ ПРАВА І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації  
Кафедра фізичної реабілітації

## **ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я**

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання курсової роботи  
для спеціальностей 227 «Фізична реабілітація»,  
227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Обговорено і рекомендовано  
на засіданні кафедри  
фізичної реабілітації  
*Протокол № 10*  
*від 29 березня 2019 р.*

**Загальна теорія здоров'я.** Методичні вказівки до виконання курсової роботи для студентів спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» : укл. М. П. Горобей. Чернігів: ЧНТУ, 2016. 32 с.

Укладачі: **Горобей Микола Петрович**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації

Відповідальний за випуск: **Зайцев Володимир Олексійович**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету.

Рецензент: **Осадчий Олександр Васильович**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
1. Мета та завдання курсової роботи .....	4
2. Загальні вимоги до курсової роботи .....	5
3. Вибір теми курсової роботи та її затвердження .....	5
4. Наукове керівництво .....	6
5. Структура, зміст і обсяг курсової роботи .....	7
5.1. Титульний аркуш .....	7
5.2. Зміст .....	7
5.3. Перелік умовних позначень .....	7
5.4. Вступ .....	8
5.5. Розділи основної частини .....	8
5.6. Висновки .....	9
5.7. Список використаних джерел .....	10
5.8. Додатки .....	10
6. Вимоги до оформлення курсової роботи .....	10
6.1. Загальні вимоги .....	10
6.2. Ілюстрації .....	11
6.3. Таблиці .....	12
6.4. Формули .....	13
6.5. Посилання .....	13
6.6. Стандарти опису використаної літератури .....	14
6.7. Оформлення додатків .....	14
7. Мова та стиль написання курсової роботи .....	15
8. Етапи виконання курсової роботи .....	15
9. Обов'язки наукового керівника .....	16
10. Відгук наукового керівника на курсову роботу .....	16
11. Терміни подання курсової роботи .....	17
12. Порядок захисту курсової роботи .....	17
13. Критерії оцінювання курсової роботи .....	18
Рекомендована література .....	21
Додатки .....	26

## ВСТУП

Здоров'я як одна з фундаментальних категорій людського буття є найважливішим пріоритетом усіх розвинених країн світу, а ставлення до здоров'я, усвідомлення його цінності вважається одним з елементів національної культури, критерієм благополуччя суспільства. Проте успішність оздоровлення людського організму залежить від розуміння сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують цей стан.

При цьому повноцінне відновлення, збереження і примноження здоров'я людей, збагачення їх духовного потенціалу не можна забезпечити без наявності достатньої кількості висококваліфікованих спеціалістів, які опанували глибокі міждисциплінарні знання з проблем харчування, рухової активності, загартовування, режиму дня, корисних і шкідливих звичок, впливу екологічних і генетичних чинників, способу життя та інших важливих факторів, що визначають життєдіяльність і зумовлюють здоров'я людини.

Виконання майбутніми фахівцями фізичної реабілітації курсової роботи з дисципліни «Загальна теорія здоров'я» базується на дисциплінах «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Гігієна», «Екологія», «Теорія та методика фізичного виховання», «Психологія», «Філософія», «Педагогіка» і спрямоване на використання потенціалу природних засобів і методів для розширення резервів фізіологічних функцій організму щодо компенсації наслідків функціональних розладів, формування знань і умінь у сфері відновлення, збереження та зміцнення здоров'я, що сприяє вихованню відповідального ставлення до власного здоров'я, веденню просвітницької роботи серед населення та залученню громадян до здорового способу життя.

## 1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ

**Курсова робота** з дисципліни «Загальна теорія здоров'я» – це вид навчальної та науково-дослідної роботи студента, передбачений навчальним планом освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія», яка проводиться ним самостійно під керівництвом викладача (наукового керівника). При цьому студент набуває навичок самостійного пошуку необхідних інформаційних джерел та матеріалів, їх аналізу та узагальнення, писемного викладання теоретичних і практичних питань по одній з досліджуваних проблем.

*Метою курсової роботи* є узагальнення, систематизація, закріплення та поглиблення теоретичних, практичних і методичних навичок аналізу та узагальнення, здобутих під час вивчення дисципліни «Загальна теорія здоров'я» знань, а також застосування їх у вирішенні конкретних задач з реабілітації й відновлення здоров'я людини після хвороби або травми.

*Завданнями курсової роботи* є:

1. Сформувані в студентів розуміння сутності культури здоров'я і здорового способу життя.

2. Сприяти різнобічному розвитку організму, збереженню і зміцненню здоров'я студентів, підвищення ними рівня загальної фізичної підготовленості, розвитку професійно важливих фізичних якостей і психомоторних здібностей майбутніх фахівців.

3. Виховувати в студентів потребу і мотивацію до здоров'я, як важливої соціально-біологічної та психолого-педагогічної цінності.

4. Сформувати системно упорядкований комплекс знань, що охоплюють філософську, соціальну, природничо-наукову і психолого-педагогічну тематику, тісно пов'язану з теоретичними, методичними, моторними і організаційними основами культури здоров'я.

## **2. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО КУРСОВОЇ РОБОТИ**

Зміст курсової роботи повинен відповідати таким **вимогам**:

- чіткість і логічна послідовність викладення матеріалу, переконливість аргументації;
- актуальність теми дослідження, обґрунтованість її вибору;
- самостійність у підборі та вивченні основної та додаткової літератури з проблеми, що досліджується;
- глибина і цілеспрямованість теоретичного висвітлення теми;
- стислість і точність формулювань, що виключають можливість неоднозначного тлумачення;
- адекватність методів дослідження його меті;
- грамотна постановка експерименту та інтерпретація отриманих даних;
- наявність конкретних висновків;
- конкретність викладання результатів роботи, високий рівень мовної грамотності.

У процесі підготовки та захисту курсової роботи студент повинен продемонструвати:

- уміння проводити системний аналіз відомих підходів до розв'язання поставлених завдань;
- володіння методами і методиками досліджень, використаних у процесі виконання роботи;
- здатність до аналізу отриманих результатів, а також розробки висновків та положень, уміння аргументовано їх захищати.

## **3. ВИБІР ТЕМИ КУРСОВОЇ РОБОТИ ТА ЇЇ ЗАТВЕРДЖЕННЯ**

Тематика курсових робіт видається студентам на початку другого семестру навчального року з метою ретельного пророблення питань з обраної теми, підбору літературних та статистичних даних, накопичення фактичного матеріалу з досліджуваної проблеми тощо.

Тема курсової роботи обирається студентом самостійно із рекомендованого списку, розробленого і затвердженого на кафедрі. Вибір теми

здійснюється, виходячи з наукових інтересів студента, можливостей проведення експериментальних досліджень, отримання фактичних даних, а також наявності спеціальної літератури з обраного напрямку. При виборі теми курсової роботи необхідно враховувати її актуальність, міру розробки в науковій літературі, наявність публікацій у науково-методичній та періодичній літературі, практичну значимість, зацікавленість студента в її висвітленні.

Студент може запропонувати власну тему курсової роботи, за умови її відповідності обраній спеціальності та подальшого затвердження на засіданні кафедри. Після вибору теми дослідження студенту призначають наукового керівника з числа професорсько-викладацького складу кафедри. Списки прізвищ студентів, тем курсових робіт та призначених наукових керівників затверджуються на засіданні кафедри. Після затвердження списків теми курсових робіт не можуть бути змінені.

Тематика курсових робіт розробляється кафедрою фізичної реабілітації і повинна відповідати змісту дисципліни «Загальна теорія здоров'я». Тематика повинна бути актуальною, назва тем – лаконічною і відповідати дослідженню основних закономірностей, способів та механізмів формування, відновлення та зміцнення здоров'я людини з використанням сучасних оздоровчих методів і технологій, які базуються на сукупності знань про індивідуальне здоров'я, резерви здоров'я людини та здоровий спосіб життя. Адже успішність оздоровлення людини значною мірою залежить від розуміння сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують цей стан. Конкретизація сутності індивідуального здоров'я дозволить розв'язати питання про шляхи та можливості оздоровлення людини. Ключовими словами в назві теми повинні бути ті, що вказують на мету дослідження. Тематика курсових робіт розглядається й затверджується на засіданні кафедри тільки тоді, коли встановлена актуальність, практична значущість, наявність умов для виконання експериментальної частини роботи у встановлений термін, забезпечене належне наукове керівництво.

*Рекомендовані теми курсових робіт для студентів спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» знаходяться у відповідній папці УМК на кафедрі. фізичної реабілітації.*

#### **4. НАУКОВЕ КЕРІВНИЦТВО**

Наукове керівництво підготовкою та написанням курсової роботи здійснюється, в першу чергу, викладачами кафедри фізичної реабілітації. Науковими керівниками курсових робіт призначаються досвідчені та висококваліфіковані викладачі кафедри.

В обов'язки наукового керівника від кафедри входить:

- а) вибір теми роботи спільно зі студентом та представлення її для затвердження на засіданні кафедри;
- б) допомога у підборі літератури та складанні робочого плану;
- в) встановлення термінів підготовки окремих етапів курсової роботи;
- г) систематична допомога студенту під час консультацій;

- д) допомога в складанні доповіді до захисту роботи;
- е) підготовка письмового відгуку про виконану роботу.

## 5. СТРУКТУРА, ЗМІСТ І ОБСЯГ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Курсова робота повинна мати певну логіку побудови, послідовність та завершеність. Приступаючи до виконання, студент має чітко уявляти її структуру й основний зміст. Усі її частини повинні бути логічно пов'язані і переконливо аргументовані.

Курсова робота повинна містити такі **структурні частини**:

- а) титульний аркуш;
- б) зміст;
- в) перелік умовних позначень (за необхідності);
- г) вступ;
- д) розділи основної частини:
  - перший розділ;
  - другий розділ;
  - третій розділ (за необхідності);
- е) висновки;
- ж) список використаних джерел;
- з) додатки (за необхідності).

**5.1. Титульний аркуш** є першою сторінкою роботи і має обов'язково містити наступну інформацію:

- а) підпорядкованість вищого навчального закладу, його найменування;
- б) назву кафедри;
- в) назву теми курсової роботи;
- г) прізвище, ім'я та по батькові студента;
- д) шифр групи студента;
- е) ініціали та прізвище наукового керівника курсової роботи, його підпис;
- ж) результати захисту курсової роботи;
- з) місто, рік.

*Приклад оформлення титульного аркушу курсової роботи див. у додатку*

*А.*

**5.2. Зміст** повинен відображати конкретний поетапний план виконання роботи, її структуру і розміщуватись на початку роботи. Він повинен містити назви структурних частин, що точно відповідають їх назві в тексті роботи, із зазначенням їх нумерації та номерів початкових сторінок. Зміст курсової роботи розташовується після титульного аркуша на другій сторінці роботи і має включати:

- а) вступ (із зазначенням номеру початкової сторінки);
- б) назви та номери початкових сторінок розділів і підрозділів, висновків, списку використаних джерел, додатків (за наявності).

*Приклад оформлення змісту курсової роботи див. у додатку Б.*

**5.3. Перелік умовних позначень.** До умовних позначень відносять специфічну термінологію, уживану в курсовій роботі, маловідомі скорочення,

нові позначення. Якщо такі терміни в тексті роботи повторюються менше трьох разів, їх пояснення наводяться в тексті, при першому ж згадуванні; якщо ж вони повторюються в роботі досить часто (більше, ніж три рази), їх розшифровку треба подати перед вступом наукової роботи.

Перелік умовних позначень друкується у вигляді двох колонок, де ліворуч за алфавітом подають термінологію та скорочення, а праворуч – їх детальне пояснення.

*Приклад оформлення переліку умовних позначень див. у додатку В.*

**5.4. Вступ** курсової роботи повинен містити оцінку сучасного стану обраної проблеми, її актуальність, теоретичне та практичне значення, а також обґрунтування необхідності її розв'язання. У вступі стисло подається загальна характеристика роботи у такій послідовності:

- актуальність теми;
- мета і завдання роботи;
- окреслюється методика роботи;
- апробація результатів (за наявності);
- публікації (за наявності).

Обсяг вступу повинен складати 2 – 3 сторінки.

**Актуальність теми.** Окреслюють проблему, її масштабність, необхідність вирішення нез'ясованих аспектів. Подається комплексний огляд наукових розробок інших дослідників стосовно вирішення даної проблеми з критичними оцінками та переліком невирішених питань, які розглядатимуться автором.

**Мета і завдання роботи.** Формулюються мета роботи і завдання, які необхідно вирішити для досягнення поставленої мети. Не слід формулювати мету як «Дослідження...», «Вивчення...», оскільки ці слова вказують на засіб досягнення мети, а не на саму мету.

**Методика роботи.** Перераховуються методи, що були використані при вирішенні поставлених завдань в ході виконання роботи, та змістовно визначається, що саме досліджувалось кожним з них. Вибір методів дослідження повинен забезпечити достовірність отриманих результатів.

**Апробація результатів.** Зазначається, на яких наукових конференціях оприлюднено результати проведених досліджень. *Приклад оформлення апробації результатів:* Результати дослідження доповідалися і обговорювалися на засіданні кафедри ..., а також було представлено на Міжнародній конференції «Фізична реабілітація в Україні: нова модель, міжнародні стандарти, ефективна практика» (м. Львів, 4–6 листопада 2015 року). За результатами дослідження опубліковано 1 статтю.

**Публікації.** Зазначається кількість наукових праць, в яких опубліковані результати роботи, а також кількість праць, які додатково відображають науковий доробок роботи.

**5.5. Розділи основної частини** починаються з нової сторінки, а завершуються стислими висновками до них. У розділах основної частини подають:



- огляд літератури за темою роботи (розкриваються поняття та сутність аналізованого процесу, відстежуються основні етапи дослідження питання у вітчизняній та зарубіжній літературі, окреслюються дискусійні та нерозв'язані проблеми);
- виклад загальної методики і основних методів дослідження;
- відомості про проведені експериментальні дослідження; аналіз і узагальнення результатів досліджень.

*Перший розділ (теоретичний)* присвячується огляду наукової літератури за темою курсової роботи, порівняльному аналізу результатів, що отримані іншими авторами. Визначаються ті аспекти обраної проблеми, які залишилися невирішеними і які досліджуватимуться автором наукової роботи. Незважаючи на те, що перший розділ є теоретичним, в ньому необхідно використовувати ілюстративний матеріал у вигляді таблиць, схем, графіків, діаграм. Обов'язковим є посилання на використану літературу, цитати, ідеї, іншу інформацію, яка використана в роботі.

*Другий розділ (методи та організація досліджень)*. Опис методів вирішення поставлених завдань, обґрунтування вибору методів дослідження, розробка загальної методики організації та проведення дослідження.

*Примітка:* другий розділ для студентів 1 курсу – за необхідності.

*Приклад оформлення другого розділу курсової роботи див. [81, с. 40–43].*

*Третій розділ (аналітично-узагальнюючий)*. Цей розділ повинен містити результати, отримані в ході власних досліджень, їх аналіз і узагальнення. Зазначається, як розв'язані задачі допомогли досягти мети, заявленої у вступі. За необхідності, надаються практичні рекомендації.

**УВАГА!** Другий та третій розділи можуть мати теоретично-узагальнюючий характер за умов відсутності експериментальної частини в роботі.

*За потреби курсова робота може містити іншу кількість розділів, але в будь-якому разі їх кількість має бути обґрунтована змістом дослідження.*

**5.6. Висновки** повинні містити узагальнений виклад основних проблем за темою курсової роботи, оцінку рівня досягнення мети та завдань, поставлених у вступній частині, міркування з приводу практичної цінності роботи в цілому та потенційної ефективності авторських рекомендацій щодо наукового та практичного використання отриманих результатів, а також опис нових дослідницьких проблем, виявлених в процесі написання роботи.

Висновки краще представляти не у вигляді суцільного тексту, а у вигляді послідовно пронумерованих абзаців. При цьому кожний абзац має містити окремий логічно завершений висновок чи рекомендацію. Висновки є завершальною й особливо важливою частиною курсової роботи, що має продемонструвати результати дослідження, ступінь реалізації поставленої мети й завдань. Висновки повинні чітко й конкретно відображати суть авторської позиції щодо вирішення поставленої проблеми.

Викладаючи результати дослідження доцільно:

а) дотримуватися логічної послідовності, стислості й точності формулювань;

- б) конкретизувати результати;
- в) чітко й переконливо аргументувати свої висновки й обґрунтовувати рекомендації.

Обсяг висновків – 1-2 сторінки.

**5.7. Список використаних джерел** свідчить про ступінь обізнаності студента з проблематикою теми роботи. Обов'язково має бути наведений наприкінці роботи, починаючи з нової сторінки. У відповідних місцях тексту роботи повинні бути надані посилання на літературні джерела. До списку не включаються ті джерела, на які немає посилань у тексті і які фактично не були використані студентом.

Кількість використаних джерел повинна бути не менше 25.

*Приклад оформлення бібліографічного опису у списку використаних джерел за стандартом ДСТУ 8302:2015 див. у додатку Г.*

**5.8. Додатки** оформлюють як продовження курсової роботи, розміщуючи їх у порядку появи посилань у тексті роботи. В додатках розміщують матеріал, що був використаний у роботі, але не відображений у тексті. Кожен додаток починається з нової сторінки. Додаток повинен мати заголовок, надрукований симетрично до тексту сторінки малими літерами, крім першої великої. Додатками може бути, наприклад, графічний матеріал, таблиці великого формату, описи алгоритмів тощо. За необхідності до додатків доцільно включати допоміжний матеріал, необхідний для повноти сприйняття курсової роботи:

- ілюстраційний матеріал у вигляді графіків, діаграм;
- таблиці допоміжних цифрових даних;
- інструкції, методичні розробки;
- тексти анкет, тестів;
- таблиці, що займають більш ніж одну сторінку.

У тексті роботи на всі додатки мають бути надані відповідні посилання.

**УВАГА!** Додатки є необов'язковим компонентом курсової роботи і виділяються в разі потреби. Кількість додатків не обмежується, але надмірний їх обсяг також є небажаним.

*Приклад оформлення додатків: див. додатки А–Г.*

## **6. ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ**

Важливим етапом виконання курсової роботи є її оформлення. Від того, наскільки відповідально поставиться автор до оформлення своєї роботи, багато в чому буде залежати її якість та підсумкова оцінка.

### **6.1 Загальні вимоги**

1. Робота повинна бути віддрукована комп'ютерним способом на одній сторінці аркуша білого паперу формату А4 через полуторний міжрядковий інтервал (до 30 рядків на сторінці), із кількістю абзаців на сторінці не більше 5.

2. Кегль (шрифт) Times New Roman 14 pt; абзацний відступ повинен бути однаковим впродовж усього тексту курсової роботи – 1,25 см.

3. Загальний обсяг курсової роботи для першокурсників – 25-30 сторінок; до основного обсягу не входять список використаних джерел, додатки, таблиці, що займають сторінку повністю, але усі сторінки нумеруються.

4. Поля – відступи від краю сторінки: зліва – 30 мм, знизу і зверху – 20 мм, справа – 10 мм.

5. Помилки, описки та графічні неточності допускається виправляти підчищенням або зафарбовуванням білою фарбою і нанесенням на тому ж місці (або між рядками) виправленого зображення машинописним способом або від руки. Виправлення повинно бути чорного кольору.

6. Прізвища, назви установ, організацій та інші власні назви у роботі наводять мовою оригіналу. Допускається транслітерувати власні назви й наводити назви організацій у перекладі на мову роботи, додаючи (при першій згадці) оригінальну назву.

7. Текст роботи поділяють на розділи та підрозділи (за потреби – на пункти та підпункти). Заголовки кожної структурної частини роботи (наприклад, ЗМІСТ, ВСТУП, РОЗДІЛ та ін.) друкують з нової сторінки, жирним шрифтом великими літерами симетрично до тексту, не підкреслюючи. Переноси слів у заголовках не допускаються. Крапку в кінці заголовка не ставлять. Якщо заголовок складається з двох речень, їх розділяють крапкою.

8. Заголовки підрозділів набирають з абзацу маленькими літерами (крім першої великої), жирним шрифтом, не підкреслюючи, без крапки в кінці.

9. Не допускається розміщувати назву розділу, підрозділу, пункту в нижній частині сторінки, якщо після неї розміщено тільки один рядок тексту.

10. Кожен розділ слід починати з нової сторінки.

11. Такі структурні частини, як «ЗМІСТ», «перелік умовних позначень», «ВСТУП», «ВИСНОВКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ» не нумерують.

12. Розділи роботи нумеруються арабськими цифрами (1, 2, 3...) без крапки й знака № (наприклад: Розділ 1).

13. Підрозділи нумерують арабськими цифрами в межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу й підрозділу, розділених крапкою. Після номера підрозділу крапку не ставлять, наприклад, «2.3» (третій підрозділ другого розділу).

14. Сторінки роботи нумерують арабськими цифрами, дотримуючись наскрізної нумерації по всьому тексту. Номер сторінки проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки в кінці. Титульний аркуш входить до загальної нумерації сторінок роботи. На титульному аркуші номер сторінки не ставлять.

## **6.2. Ілюстрації**

1. Кількість ілюстрацій в курсовій роботі повинна бути достатньою для пояснення тексту, що викладається.

2. Ілюстрації (малюнки, діаграми, графіки, схеми, фотознімки) розміщують в роботі відразу ж після їх першого згадування (посилання) і нумерують залежно від розділу та їх порядку розташування у тексті. При посиланнях на ілюстрації можна писати так: «... відповідно до рисунку 1.2»,

«Як видно з рисунку 1.3...» або «За даними рисунку 1.4...». Ілюстрація повинна мати назву, яку розміщують під ілюстрацією.

3. Ілюстрації позначають словом «Рисунок» і нумерують послідовно арабськими цифрами в межах розділу, за винятком ілюстрацій, наведених у додатку. Номер ілюстрації розміщується під нею і складається з номера розділу й порядкового номера ілюстрації, розділених крапкою. Наприклад: Рисунок 1.2. (другий рисунок першого розділу). Після номеру ілюстрації подають підпис, що її пояснює.

4. Якість ілюстрацій повинна забезпечувати їхнє чітке відображення. Розмір малюнка повинен бути не менше 1/4 аркуша формату А4. Ілюстрації треба подавати так, щоб їх зручно було розглядати без повороту або з поворотом за годинниковою стрілкою.

*Приклади оформлення ілюстрацій [81, с. 51].*

### **6.3. Таблиці**

1. Цифровий матеріал слід оформляти у вигляді таблиць.

2. Таблицю слід розташовувати безпосередньо після тексту, у якому вона згадується вперше, або на наступній сторінці. На всі таблиці мають бути посилання в тексті роботи, наприклад "див. табл. 2.1".

3. Таблиці нумерують послідовно арабськими цифрами в межах кожного розділу, за винятком таблиць, наведених у додатках. Кожна таблиця повинна мати назву (заголовок), яку потрібно писати малими літерами (крім першої прописної) симетрично над таблицею. Назва таблиці повинна бути стислою і відображати зміст таблиці.

4. У правому верхньому куті таблиці над відповідним заголовком розміщують напис «Таблиця» із великої літери без підкреслення з зазначенням номера таблиці. Номер таблиці повинен складатися з номера розділу й порядкового номера таблиці, розділених крапкою, наприклад: «Таблиця 1.2» (друга таблиця першого розділу). При перенесенні частини таблиці на інший аркуш (сторінку) пишуть слово «Продовження» і вказують номер таблиці, наприклад: «Продовження табл. 1.2».

5. Заголовки граф таблиць починають з великої літери, а підзаголовки – з малої, якщо вони складають одне речення з заголовком. Для скорочення тексту заголовків і підрозділів граф окремі поняття допускається замінити літерними позначеннями, якщо вони пояснені в тексті, або приведені на малюнках.

6. Заголовки граф, як правило, записують паралельно рядкам таблиці. При необхідності допускається перпендикулярне розташування заголовків граф. Підзаголовки, що мають самостійне значення, пишуть з великої літери. У кінці заголовків та підзаголовків таблиць крапки не ставлять. Заголовки та підзаголовки граф указують в однині.

7. У таблиці обов'язково слід показувати одиниці виміру. Якщо всі показники мають однакову розмірність, то вони виносяться в заголовок. У випадку різної розмірності одиниці виміру надаються окремо в заголовках граф чи строк. Одиниці виміру вказуються в скороченому вигляді відповідно до діючих стандартів.

8. Якщо рядки або графи таблиці виходять за її формат, то в першому випадку в кожній частині таблиці повторюється її заголовок, у другому – бічна частина. Якщо текст, який повторюється в графі таблиці, складається з одного слова, його можна замінити лапками; якщо з двох і більше слів, то при першому повторенні його замінюють словами «Те ж», а далі лапками. Ставити лапки замість цифр, знаків, символів, що повторюються, не допускається. Якщо цифрові або інші дані в будь-якому рядку таблиці не наводять, то в ній ставлять прочерк (–).

9. Цифри в графах таблиці потрібно розмішувати так, щоб числа були точно одне над другим. Числові значення величин в одній графі повинні мати однакову кількість десяткових знаків.

*Приклад оформлення таблиці [81, с. 52].*

#### **6.4. Формули**

1. Формули розташовують безпосередньо після тексту в якому вони згадуються, посередині рядка. Формули повинні бути відокремлені від тексту одним вільним рядком.

2. Формули в роботі (якщо їх більше однієї) нумерують арабськими цифрами в межах розділу. Номер формули складається з номера розділу й порядкового номера формули в розділі, розділених крапкою. Номер вказують з правої сторони аркуша на рівні формули в круглих дужках, наприклад: (3.1) – перша формула третього розділу. Якщо у роботі тільки одна формула, її не нумерують.

3. Пояснення значень символів і числових коефіцієнтів, що входять до формули, слід наводити безпосередньо під формулою у тій же послідовності, в якій вони подані у формулі. Пояснення значення кожного символу й числового коефіцієнта слід подавати з нового рядка. Перший рядок пояснення починають з абзацу, словом «де» без двокрапки.

4. Застосування машинописних й рукописних символів в одній формулі не допускається.

5. Переносити формули на наступний рядок допускається тільки на знаках виконуваних операцій, повторюючи знак операції на початку наступного рядка. Коли переносять формули на знакові операції множення, застосовують знак «х».

*Приклад оформлення формул [81, с. 16].*

#### **6.5. Посилання**

1. Посилання в тексті курсової роботи на літературні джерела слід зазначати порядковим номером за переліком посилань, відділяючи двома квадратними дужками, наприклад, «... у роботах [1, 10, 22]...».

2. У посиланнях на цитати, необхідно вказувати номер(и) сторінки(ок), звідки береться цитата (наприклад [6, с. 29], [10, с. 20; 18, с. 259]).

3. Для Інтернет-посилань обов'язково вказувати режим доступу до певного інформаційного ресурсу. Серед Інтернет-посилань найбільш доречні посилання на офіційні сайти організацій та установ.

4. При посиланнях на розділи, підрозділи, ілюстрації, таблиці, формули, додатки зазначають їх номери., наприклад: «... у розділі 2...», «...відповідно до

1.2...», «...на рисунку 2.1...», «...на рисунку 1.3...», «...у таблиці 2.1...», «...дивись рисунок 2.4...», «...за формулою (1.3)...», «...у формулі (2.1)...» або «...у додатку А...» тощо.

Загальні вимоги до цитування:

а) текст цитати треба починати й закінчувати лапками та наводити в тій граматичній формі, в якій він поданий у джерелі, зберігаючи авторське написання;

б) цитування повинно бути повним, без довільного скорочення авторського тексту, без перекручень думок автора. Пропуск слів, речень, абзаців при цитуванні допускається без перекручення авторського тексту і позначається трьома крапками. Їх ставлять у будь-якому місці цитати (на початку, всередині, в кінці).

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

### **6.6. Стандарти опису використаної літератури**

Це елемент бібліографічного апарату, що містить бібліографічні описи використаних джерел і розміщується після висновків. Основна вимога до укладання списку літератури – однотипне оформлення й дотримання чинного міждержавного стандарту.

*Приклади оформлення бібліографічного опису у списку використаних джерел за стандартом ДСТУ 8302:2015 наведено у додатку Г. Він не замінює попередній стандарт ДСТУ ГОСТ 7.1:2006, який детально наведений у іншому джерелі [81, с. 44-50], а спрощує його. Так, у ДСТУ 8302:2015 розділові знаки "дві навскісні риски" ("//") і «крапка й тире» (".—") можна замінювати крапкою, назву документа виділяти шрифтом (наприклад, курсивом), у заголовку подають відомості про одного, двох чи трьох авторів, а за навскісною рисою їх не повторюють, позначення ("— [Текст]"), ("[Електронний ресурс]"), ("[Карту]") можна не вказувати, замість слів ("Режим доступу") вказати "URL", дозволено не подавати найменування видавництва та ін.*

До списку використаних джерел вносяться всі використані при написанні роботи джерела інформації: підручники, навчальні посібники, періодичні видання, статистична інформація. Список використаних джерел оформлюється одним із таких способів:

- у порядку їх появи у тексті курсової роботи;
- в алфавітному порядку перших авторів або заголовків;
- у хронологічному порядку.

Порядкові номери описів першоджерел у списку літератури є номерами посилань на джерела в основному тексті роботи. Усі джерела в списку літератури подаються мовою оригіналу.

### **6.7. Оформлення додатків**

Додатки слід розташовувати в кінці курсової роботи. Кожний додаток повинен починатися з нової сторінки і повинен мати заголовок, який відображає його зміст. Слово "Додаток" друкують вгорі малими літерами з першої великої симетрично до тексту і позначають великими літерами української абетки (за винятком Г, Є, З, І, Ї, Й, О, Ч, Ь), наприклад, «Додаток

А». З наступного рядка, посередині, друкується заголовок додатка. Додатки повинні мати спільну з рештою роботи наскрізну нумерацію сторінок. На додатки у тексті обов'язково слід робити посилання.

Нумерація ілюстрацій, таблиць та формул, розміщених у додатках, складається з букви додатку і номеру малюнку, таблиці чи формули в ньому, наприклад: «Таблиця В.5» (п'ята таблиця додатку В), «Рис. А.2» (другий рисунок додатку А), «Формула В.2» (друга формула додатку В).

Якщо в додатку одна ілюстрація, одна таблиця, одна формула, їх нумерують, *наприклад*: «Рис. А.1», «Таблиця А.1».

Додатки, як правило, друкують на аркушах формату А4.

Якщо додаток розміщується на декількох аркушах, то його номер і назва пишуться тільки на першому листі, на інших вказують «Продовження додатку А» чи «Закінчення додатку А».

## 7. МОВА ТА СТИЛЬ НАПИСАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Для наукового тексту характерним є смислова завершеність, цілісність і зв'язність. Виклад звичайно ведеться від третьої особи – про «Я» забувають, а говорять «МИ». Використовують:

- 1) послідовні роздуми: спочатку...; насамперед...; потім...; по-перше...; по-друге...; отже...; таким чином...;
- 2) заперечення: проте...; тимчасом...; але...; тоді як...; аж ніяк...;
- 3) причинно-наслідкові відношення: таким чином...; тому...; завдяки цьому...; відповідно до цього...; внаслідок цього...; крім того...; до того ж...;
- 4) перехід від однієї думки до іншої: звернемося до...; раніше ніж перейти до...; розглянемо...; зупинимося на...; перейдемо до...; треба зупинитися на...; варто розглянути...;
- 5) результат, висновок: отже...; значить...; як висновок...; на закінчення зазначимо, що...; усе вище сказане дає змогу зробити висновок...; підсумовуючи...; слід сказати...;
- 6) стійкі словосполучення: як показав аналіз...; на підставі отриманих даних...; підсумовуючи вище сказане...; звідси випливає, що...;
- 7) при посиланні на когось: за повідомленням...; на думку...; за даними...; варто погодитись з...; на нашу думку....

## 8. ЕТАПИ ВИКОНАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Підготовка курсової роботи складається із кількох основних етапів, а саме:

1. Вибір теми, обґрунтування її актуальності та затвердження.
2. Пошук та опрацювання спеціальної літератури, що стосується теми курсової роботи.
3. Складання плану роботи.
4. Збір експериментальних даних та накопичення фактичного матеріалу.

5. Написання тексту роботи.
6. Написання висновків.
7. Оформлення курсової роботи у відповідності до встановлених вимог.
8. захист курсової роботи.

УВАГА! Студент несе повну відповідальність за наукову самостійність і достовірність результатів здійсненого ним дослідження.

## **9. ОBOB'ЯЗКИ НАУКОВОГО КЕРІВНИКА**

Науковий керівник призначається студентові кафедрою з метою надання йому теоретичної та практичної допомоги в період підготовки та написання роботи.

Основними функціями наукового керівника є:

- а) поради студентові з питань вибору спеціальних літературних джерел;
- в) консультації з питань змісту курсової роботи;
- г) контроль окремих етапів виконання роботи.

Студент періодично інформує наукового керівника про хід написання роботи і консультиється з питань, які викликають труднощі. Науковий керівник розглядає і корегує план роботи та дає рекомендації щодо списку літератури. В процесі виконання роботи науковий керівник виступає в ролі опонента, вказуючи студенту на недоліки щодо аргументації окремих положень, оформлення роботи і рекомендує способи їх усунення. Студент зобов'язаний брати до уваги всі висловлені керівником зауваження та рекомендації. Разом з тим, він може враховувати їх лише частково, якщо критичний аналіз рекомендацій дає підстави для відхилення окремих з них. Це пов'язано з тією обставиною, що теоретично і методологічно правильна розробка та висвітлення теми, а також якість змісту та оформлення курсової роботи повністю покладені на його відповідальність.

## **10. ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА НА КУРСОВУ РОБОТУ**

Виконана і правильно оформлена курсова робота, підписується студентом і подається на кафедру для перевірки науковим керівником, не пізніше ніж за місяць до екзаменаційної сесії. Керівник ознайомлюється з її змістом та оформленням, підписує титульну сторінку роботи і готує письмовий відгук, в якому:

1. характеризує актуальність теми, рівень виконання роботи, правильність і глибину викладення матеріалу теми;
2. оцінює ступінь самостійності виконання роботи студентом, якість праці над нею;
3. надає висновок про можливість допуску курсової роботи до захисту.

Особлива увага приділяється недолікам, не усунутих студентом, а також обґрунтуванню можливості чи недоцільності рекомендації роботи до захисту. При цьому, науковий керівник лише констатує можливість (неможливість) такої рекомендації, не виставляючи диференційованої оцінки.



*Приклад оформлення відгуку наукового керівника [81, с. 53].*

## **11. ТЕРМІНИ ПОДАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ**

Робота може бути прийнятою до розгляду та подальшого захисту, якщо вона надійшла на кафедру у строк, визначений календарним планом кафедри та завчасно повідомлений студентам. Усі курсові роботи, які надійшли після офіційно встановленого терміну, можуть бути прийняті тільки за спеціальним розпорядженням завідувача кафедри чи за умови встановлення додаткових термінів здачі, які визначаються кафедрою.

Курсова роботи до захисту не допускається, якщо вона:

- подана науковому керівнику на перевірку або на будь-який подальший етап проходження з порушенням строків, встановлених календарним планом кафедри;
- написана на тему, яка своєчасно не була затверджена по кафедрі;
- виконана не самостійно;
- побудова структури не відповідає вимогам;
- недбало оформлена.

## **12. ПОРЯДОК ЗАХИСТУ КУРСОВОЇ РОБОТИ**

Заключним етапом є захист курсової роботи. Він проводиться у строки, визначені деканатом. Курсові роботи захищають перед комісією, призначеною кафедрою.

Студент готує доповідь (до 10 хв.), в якій чітко та лаконічно викладаються основні положення курсової роботи. Головну увагу слід приділити актуальності досліджуваної проблеми, її невивченим аспектам, основним результатам дослідження та власним висновкам і рекомендаціям. До захисту курсової роботи бажано підготувати мультимедійну презентацію у програмі Power Point на електронному носії, в якій розмістити ілюстративний матеріал (малюнки, таблиці, схеми тощо), для полегшення сприйняття змісту роботи.

Хоча доповідь, зазвичай, готується у письмовій формі, виступати слід вільно, не зачитуючи текст. Під час захисту курсової роботи студент має виявити глибокі знання з вивчених розділів курсу, вміти розкрити зміст розглянутих у курсовій роботі положень та викласти власні результати, отримані під час написання роботи, не обмежуючись переказом положень, наведених у спеціальній літературі. Завершивши виступ, студент зобов'язаний коротко і, разом з тим, вичерпно відповісти на питання членів комісії по захисту. Студент під час відповідей на питання має право користуватися своєю роботою.

Захист курсової роботи проводиться відкрито при участі наукового керівника і в присутності студентів курсу чи академічної групи. За змістом, стилем доповіді та відповідями на питання члени комісії визначають рівень

знань студента, його вміння виступати та аргументовано відстоювати власну точку зору.

### 13. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Курсова робота, яка відповідає викладеним у методичних рекомендаціях вимогам, оцінюється за стобальною шкалою з урахуванням якості виконаної роботи, виступу студента і його відповідей на запитання членів комісії по захисту. Слід пам'ятати, що висока якість виконаної курсової роботи не є гарантією її високої оцінки, оскільки оцінка може бути зниженою через некваліфікований захист курсової роботи. У процесі оцінювання курсової роботи враховується низка важливих критеріїв (табл. 1).

Таблиця 1

**Критерії оцінки курсової роботи**

Критерії		Бали
1. Змістовні аспекти роботи:	Актуальність обраної теми дослідження; оцінка повноти розкриття теми у змісті	60 балів
	Відповідність вступу та висновків вимогам, які викладено в методичних вказівках по написанню курсової роботи	
	Відповідність логічної побудови роботи поставленим цілям і завданням	
	Оцінка теоретичного рівня роботи	
	Повнота розкриття основних питань теми	
	Широта й адекватність методологічного апарату	
	Характеристика експериментальної частини роботи	
	Ілюстративність роботи: наявність таблиць, рисунків	
	Оцінка повноти та правильності складання переліку використаних літературних джерел	
	Відповідність оформлення роботи вимогам стандартів та правил	
	Ступінь самостійності проведення дослідження	
	Виконання календарного плану написання роботи	
2. Якість захисту роботи:	Оцінка доповіді студента при захисті роботи	40 балів
	Уміння стисло, послідовно й чітко викласти сутність і результати дослідження	
	Здатність аргументовано захищати свої думки, погляди, пропозиції	
	Оцінка відповіді студента на додаткові запитання	
Всього		100

Співвідношення 100-бальної шкали оцінювання написання та захисту курсової роботи зі шкалою ECST та 5-бальною шкалою оцінки наведено в таблиці 2.

**Шкала оцінювання успішності студентів**

Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою навчального закладу, балів	Оцінка за шкалою ECTS
5 – „відмінно”	100–90	A
4 – „добре”	89–82	B
4 – „добре”	81–75	C
3 – „задовільно”	74–67	D
3 – „задовільно”	66–60	E
2 – „незадовільно”	59–35	FX
2 – „незадовільно”	до 34	F

**«90–100 балів (відмінно)»**

*Робота* може бути оцінена на "відмінно" в тому разі, якщо дослідження з обраної теми проведено на високому теоретико-прикладному рівні. В роботі розкрита сутність проблеми дослідження, чітко визначено та обґрунтовано її актуальність, мету і завдання дослідження, приведений огляд монографічної і періодичної літератури, представлені статистичні дані. Робота містить аналіз та обґрунтування рішень щодо вдосконалення методів вирішення проблеми, заявленої в рамках обраної теми. Зміст викладеного матеріалу повною мірою відповідає структурній побудові роботи, розкрито сутність кожного структурного компонента. Вдало використано ілюстрації, схеми, таблиці та рисунки. Чітко сформульовано висновки. Обсяг роботи достатній. Автор володіє відповідним стилем викладу наукового матеріалу.

*Захист:* доповідь охоплює всі аспекти та напрями наукового дослідження, які наведено в курсовій роботі. Мова доповідача є чіткою, не містить елементів позанаукової лексики. Доповідь логічна і обґрунтована, проголошена вільно. Доповідачем надано чіткі та ґрунтовні відповіді на всі поставлені запитання.

**«82-89 балів (добре)»**

*Робота:* при написанні курсової роботи використана достатня кількість літературних джерел. Проте відсутня власна позиція щодо вирішення окремих проблем. Оформлення роботи в межах вимог.

*Захист:* доповідь логічна і обґрунтована, проголошена вільно, відповіді на запитання членів комісії правильні.

**«75-81 балів (добре)»**

*Робота:* тема роботи розкрита, але мають місце окремі недоліки непринципового характеру. Є зауваження щодо необхідності додаткового дослідження окремих аспектів проблеми в разі, якщо в роботі все ж таки існує логічно побудована структура викладеного матеріалу. Висновки сформульовано чітко.

*Захист:* автор володіє відповідним стилем викладання наукового матеріалу доповідь охоплює всі аспекти та напрями проведеного наукового

дослідження, у промові існують поодинокі лексичні та стилістичні помилки. Відповіді на запитання членів комісії в основному правильні, однак не досить чіткі на окремі додаткові питання.

**«67-74 балів (задовільно)»**

*Робота:* тема курсової роботи в основному розкрита, але мають місце недоліки змістовного характеру, є надлишок елементів описовості. Зміст викладеного матеріалу потребує додаткового опрацювання, але в роботі присутня логічна побудова та закінченість думки автора щодо вивчення проблем дослідження. Висновки відповідають викладеному матеріалу. Наявні лексичні, стилістичні, граматичні та пунктуаційні помилки, але їх загальна кількість не перебільшує 2-х на сторінку. Є зауваження щодо оформлення курсової роботи.

*Захист:* доповідь прочитана за текстом, не має системного характеру, викликає багато додаткових питань. Не всі відповіді на запитання членів комісії правильні або повні. Відповіді дещо відрізняються від думок, викладених у роботі.

**«60-66 балів (задовільно)»**

*Робота:* поверхнево висвітлює зміст теми, не містить обґрунтованих рекомендацій по вирішенню проблем дослідження. Нечітко сформульована мета роботи, розділи погано пов'язані між собою. Відсутній критичний огляд сучасних літературних джерел. Аналіз виконаний поверхово, переважає описовість. Оформлення роботи здійснене з істотними недоліками.

*Захист:* доповідь не охоплює всього кола питань, які описані в роботі. На додаткові питання доповідач не знаходить відповіді, хоча вони розкриті в роботі. Думки доповідача суттєво відрізняються від викладених у курсовій роботі, що свідчить про несамостійність виконання роботи. Доповідач не володіє науковою термінологією, допускає в промові багато лексичних та стилістичних помилок.

Робота оцінюється на **"незадовільно"** та повертається на доопрацювання, якщо автор не розкрив зміст теми, не залучив практичний матеріал до аналізу проблеми дослідження та допустив помилки при викладенні змісту питань та оформленні роботи.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Абаскалова Н. П., Зверкова А. Ю. Здоровьеориентированные педагогические технологии в системе непрерывного образования : монография. Новосибирск, 2013. 160 с.
2. Агаджанян Н. А., Баевский Р. М., Барсенева А. П. Учение о здоровье и проблемы адаптации. Ставрополь, 2000. 204 с.
3. Агулова Л.П. Хронобиология : учеб. пособие. Томск, 2013. 260 с.
4. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. Донецк, 2002. 464 с.
5. Айдаркин Е. К., Иваницкая Л. Н. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учеб. пособие. Ростов-на-Дону, 2008. 176 с.
6. Апанасенко Г., Гаврилюк В. Биологическая деградация Homo Sapiens: пути противодействия. Киев, 2014. 96 с.
7. Апанасенко Г. Л. Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник. Київ ; Львів, 2011. 303 с.
8. Артюнина Г.П., Гончар Н.Т., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие. Т. I. Псков, 2003. 304 с.
9. Артюнина Г.П., Гончар Н.Т., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие. Т. II. Псков, 2003. 292 с.
10. Бабкин Ю. Инсулин и здоровье: Инсулинопонижающий метод. Иерусалим, 2010. 199 с.
11. Баранова С.В. Стань свободным от вредных привычек. Москва, 2007. 184 с.
12. Барнард Н. Преодолеваем пищевые соблазны. 7 шагов к естественному освобождению от них. Москва, 2003. 139 с.
13. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Москва, 2003. – 417 с.
14. Бароненко В. А., Рапопорт Л.А. Культура здоровья студента : Учебное пособие. Екатеринбург, 2003. 224 с.
15. Белогулов С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. Санкт-Петербург, 2000. 240 с.
16. Бехтерева Н. П. Магия мозга и лабиринты жизни. Москва; Санкт-Петербург, 2007. 384 с.
17. Бойко А.Ф. Треугольник здоровья. Москва, 2002. 272 с.
18. Большаков А. В. Секреты долгожителей: искусство быть здоровым и жить здорово. Ростов-на-Дону, 2014. 154 с.
19. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. Москва, 1990. 208 с.
20. Бубновский С. М. 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия ; 1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровье. Москва, 2015. 448 с.
21. Бубновский С. М. Активное долголетие, или Как вернуть молодость вашему телу. Москва, 2015. 528 с.
22. Бубновский С. М. Грыжа позвоночника – не приговор. Москва, 2010. 192 с.

23. Бубновский С. М. Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы? Москва, 2012. 192 с.
24. Булич Е. Г., Муравов И. В. Валеология. Теоретичні основи валеології : навч. посібник. Київ, 1997. 224 с.
25. Вайнер Э. Н. Валеология : Учебник для вузов. Москва, 2011. 448 с.
26. Валецька Р.О. Основы валеологии : підручник. Луцьк, 2007. 348 с.
27. Волков С. Р., Волкова М. М. Здоровый человек и его окружение. Москва, 2005. 604 с.
28. Гиппократ. Афоризмы. Москва, 2008. 400 с.
29. Глушанко В.С., Тимофеева А.П., Герберг А.А. и др. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб.-метод. пособие. Витебск, 2017. 301 с.
30. Головченко О.П. Формирование физической активности человека. Часть I. Здоровье и здоровый образ жизни. Омск, 2004. 268 с.
31. Головченко О.П. Формирование физической активности человека. Часть II. Педагогика двигательной активности. Омск, 2004. 198 с.
32. Гончаренко М. С., Бойчук Ю. Д. Екологія людини : навч. посібник. Суми, 2008. 391 с.
33. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Чернігів, 2017. 210 с.
34. Грибан В. Г. Валеология : підручник. Київ, 2008. 214 с.
35. Давиденко Д. Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов. Санкт-Петербург, 2005. 124 с.
36. Доскин В. А. Биоритмы для здоровья. Как улучшить свое состояние по биологическим часам. Москва, 2015. 220 с.
37. Дубровский В. И. Валеология: Здоровый образ жизни. – Москва, 2001. 560 с.
38. Еремушкин М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. – Москва, 2016. – 184 с.
39. Жалпанова Л. Диеты, которые нас убивают. Москва, 2008. 108 с.
40. Жалпанова Л. Ж. Лекарства, которые вас убивают. Москва, 2006. 176 с.
41. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків, 2017. 488 с.
42. Загускин С. Л. Ритмы клеток и здоровье человека. Ростов-на-Дону, 2010. 292 с.
43. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / под ред. Н. Д. Ющука и др. Москва, 2012. 659 с.
44. Зименкова Ф. Н. Питание и здоровье. Москва, 2016. 168 с.
45. Искусство быть здоровым. Часть 2. 2-е изд., перераб. / авт.-сост. А. М. Чайковский, С. Б. Шенкман. Москва, 1987. 96 с.
46. Капилевич Л. В., Андреев В.И. Здоровье и здоровый образ жизни : учебное пособие. Томск, 2008. 102 с.
47. Кесслер Д. Конец обжорству / пер. с англ. М. Вторниковой. Москва, 2010. 346 с.

48. Ковальков А. В. Минус размер. Новая безопасная экспресс-диета. Москва, 2015. 590 с.
49. Комаров Ф. И., Рапопорт С.И. Хронобиология и хрономедицина. Москва, 2000. 488 с.
50. Культура здоров'я особистості : Курс лекцій / Олендер І.О. та ін.. Тернопіль, 2010. 196 с.
51. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. С. Б. Шенкман, Б. С. Шенкман, В. Н. Фоминых. Москва, 1989. 224 с.
52. Лебедева-Несевря Н. А., Гордеева С. С. Социология здоровья: учеб. пособие. Пермь, 2011. 238 с.
53. Лотишко С. Целебные свойства бани и сауны. Донецк, 2013. 288 с.
54. Лянной Ю. О. Основи фізичної реабілітації : навчальний посібник. Суми, 2008. 348 с.
55. Малозёмов О. Ю. Биоритмология : учебное пособие. Екатеринбург, 2016. 144 с.
56. Малярчук Н.Н. Валеология : учебное пособие. Тюмень, 2008. 280 с.
57. Маховская О.И. Телемания: болезнь или страсть? Москва, 2008. 268 с.
58. Меркола Д. Клетка «на диете». Научное открытие о влиянии жиров на мышление, физическую активность и обмен веществ / пер. с англ. Л. Мироновой. Москва, 2018. 400 с.
59. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти. – Суми, 2015. 316 с.
60. Миронова С. П., Хозяинова-Цегельник Т. К. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии : учебное пособие. Екатеринбург, 2013. 193 с.
61. Мосс М. Соль, сахар и жир. Как пищевые гиганты посадили нас на иглу / перев. с англ. А. Вахненко, А. Коробейников. Москва, 2014. 336 с.
62. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Київ, 1989. 272 с.
63. Никифоров Г. С. Психология здоровья : учебное пособие. Санкт-Петербург, 2002. 256 с.
64. Николаев В. С., Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : учебное пособие. Москва-Берлин, 2015. 80 с.
65. Новолодская Е. Здоровье и здоровьетворение человека: креативный контекст проблемы. Saarbrücken : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2013. 156 с.
66. Оганян М. В., Оганян В. С. Экологическая медицина : Путь будущей цивилизации. Москва, 2013. 544 с.
67. Основы здорового питания : пособие по общей нутрициологии / Скальный А.В. и др. Оренбург, 2005. 117 с.
68. Петровский К. С. Азбука здоров'я. Москва, 1982. – 112 с.
69. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г. Курс лекцій з фізичного виховання : навчальний посібник. Київ, 2015. 420 с.

70. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса, 2008. 556 с.
71. Разумов А.Н., Пономаренко В.А., Пискунов В.А. Здоровье здорового человека : Основы восстановительной медицины. Москва, 1996. 416 с.
72. Райли Д. Как есть меньше. Преодолеваем пищевую зависимость / пер. с англ. Н. Брагиной. Москва, 2017. 256 с.
73. Резник Н. Что мы едим? Непростые ответы на простые вопросы. Москва, 2018. 320 с.
74. Романенко Я. М., Лянной Ю. О. Якість життя : навч.-метод. посіб. Суми, 2011. 100 с.
75. Рухова активність як компонент формування культури здоров'я студентів : Методичні рекомендації для практичного застосування у професійній діяльності викладачами фізичного виховання у вищих навчальних закладах та студентів усіх спеціальностей / Укладачі: М. П. Горобей, В. О. Зайцев, О. М. Печко, М. К. Самохін. Чернігів, 2018. 65 с.
76. Салей А. П., Мартынова А.В. Структура здоровья : Учебное пособие. Воронеж, 2005. 63 с.
77. Саркизов-Серазини И. М. Путь к здоровью, силе и долгой жизни. Москва, 1987. 192 с.
78. Солдатенко С.А. Основы социальной медицины. Кемерово, 2011. 274 с.
79. Співак М. В. Державна політика здоров'язбереження: світовий досвід і Україна : монографія. Київ, 2016. 536 с.
80. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків, 2018. 724 с.
81. Теорія та методика фізичного виховання: методичні вказівки до виконання курсової роботи для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» / укл. О. В. Осадчий, Ю. М. Ридзель. Чернігів, 2017. 59 с.
82. Тимченко А. Н. Основы биоритмологии: учебно-методическое пособие. Харьков : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2012. 148 с.
83. Толкачев Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ. Москва, 1992. 109с.
84. Третьякова, Н. В., Кетриш Е. В. Медико-реабилитационное и гигиеническое обеспечение тренировочного процесса в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса: учебное пособие. В 2 ч. Ч. 1. Екатеринбург, 2018. 191 с.
85. Третьякова Н. В. Формирование готовности учащихся образовательных организаций к здравотворческой деятельности: монография. Екатеринбург, 2014. 158 с.
86. Троицкая С. Пищевой террор. Есть или жить? Продукты массового уничтожения. Санкт-Петербург, 2011. 240 с.
87. Трущ И.Н. Привычки, которые вас убивают. Москва, 2007. 176 с.
88. Углов Ф. Г. Правда и ложь о разрешенных наркотиках: алкоголе и табаке. Москва, 2014. 240 с.
89. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. Москва, 2000. 448 с.
90. Физическая культура : учебник / Муллер А. Б. и др. Москва, 2017. 424 с.



91. Фурманов А. Г., Горовой В. А. Формирование здорового образа жизни : пособие. Мозырь, 2012. 201 с.
92. Хартвиг Д., Хартвиг М. Здоровье начинается с правильной еды. Москва, 2013. 384 с.
93. Хочешь быть здоров – закаляйся / под ред. Н. Мирошниченко. Киев, 2003. 32 с.
94. Хронобиология и хрономедицина: Руководство / под ред. С. И. Рапопорта и др. Москва, 2012. 480 с.
95. Черняков Ю. И. Тело как феномен : разговор с терапевтом. Москва, 2014. 301 с.
96. Чибисов С. М., Катинас Г. С., Рагульская М. В. Биоритмы и космос: мониторинг космобиосферных связей : монография. Москва, 2013. 441 с.
97. Шварцбейн Д. Программа по снижению веса без вреда для здоровья, Москва, 2007, 287 с.
98. Шлоссер Э. Нация фастфуда / пер. с англ. А. Логвинской. Москва, 2016. 304 с.
99. Шурыгина Ю.Ю. Научно-практические основы здоровья: Учебное пособие. Улан-Удэ, 2009. 220 с.
100. Энфельдт А. Революция в еде. LCHF: диета без голода / пер. с швед. М. Людковской. Москва, 2014. 256 с.

**Додаток А**  
**Зразок оформлення титульного аркушу курсової роботи**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІНСТИТУТ ПРАВА І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації  
Кафедра фізичної реабілітації

Курсова робота з дисципліни  
«Теорія та методика фізичного виховання»

**ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ**

Студента(ки) I курсу групи \_\_\_\_  
денної форми навчання  
напряму підготовки 6.010203  
«Здоров'я людини»  
П.І.П. \_\_\_\_\_

Науковий керівник:  
учене звання, науковий ступінь  
П.І.П. \_\_\_\_\_

Робота допущена до захисту

\_\_\_\_\_ Науковий керівник  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Робота захищена з оцінкою

Національна шкала \_\_\_\_\_  
Кількість балів \_\_\_\_ Оцінка ECTS \_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Члени комісії :

_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

Чернігів – 2017

**Додаток Б**  
**Приклад оформлення змісту курсової роботи**

**ЗМІСТ**

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ВПРОВАДЖЕННЯ ЄВРОПЕЙСЬКИХ СТАНДАРТІВ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ .....	5
1.1. Стан здоров'я населення України та проблеми його зміцнення.....	6
1.2. Європейські стандарти в системі охорони здоров'я в Україні.....	10
РОЗДІЛ 2. СУТНІСТЬ, ЗАВДАННЯ І НАПРЯМКИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ «ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ВСІХ».....	14
2.1. Розробка Європейської програми «Здоров'я для всіх».....	15
2.2. Розробка Концепції охорони здоров'я населення України в межах реалізації Європейської програми «Здоров'я для всіх».....	20
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ В КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ «ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ВСІХ».....	25
3.1. Розвиток фізичної культури і раціонального харчування – важливий фактор зміцнення здоров'я молоді.....	27
3.2. Вдосконалення управління охороною здоров'я населення на рівні держави.....	32
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36
ДОДАТКИ.....	38

## Додаток В

### Приклад оформлення переліку умовних позначень

#### ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ	Артеріальний тиск
ВООЗ	Всесвітня організація охорони здоров'я
ДС	Дихальна система
ЖЄЛ	Життєва ємність легень, мл
ЗРВ	Загально-розвиваючі вправи
ЗСЖ	Здоровий спосіб життя
ІР	Індекс Руф'є, <i>ум.од.</i>
ІХС	Ішемічна хвороба серця
КД	Кистьова динамометрія
КЗ	Культура здоров'я
ЛФК	Лікувальна фізична культура
МТ	Маса тіла, <i>кг</i>
ППФП	Професійно-прикладна фізична підготовка
РА	Рухова активність
СМГ	Спеціальна медична група
СІ	Силовий індекс, <i>кг</i>
ССС	Серцево-судинна система
ФК	Фізична культура
ФР	Фізичний розвиток
ЦНС	Центральна нервова система
ЧСС	Частота серцевих скорочень, <i>уд./хв.</i>

## Додаток Г

### Приклади оформлення бібліографічного опису

#### у списку використаних джерел за стандартом ДСТУ 8302:2015

Цей стандарт набув чинності 01.07.2016. Він спрощує, але не замінює попередній стандарт бібліографічного опису ДСТУ ГОСТ 7.1:2006, приклади оформлення за яким наведені у іншому джерелі [82, с. 44-50].

<i>Характеристика джерела</i>	<i>Приклад оформлення</i>
1	2
Один автор	Скидан О. В. Аграрна політика в період ринкової трансформації : монографія. Житомир : ЖНАЕУ, 2008. 375 с.
Два автори	Крушельницька О. В., Мельничук Д. П. Управління персоналом : навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і допов. Київ, 2005. 308 с.
Три автори	Скидан О. В., Ковальчук О. Д., Янчевський В. Л. Підприємництво у сільській місцевості : довідник. Житомир, 2013. 321 с.
Чотири автори	Методика нормування ресурсів для виробництва продукції рослинництва / Вітвіцький В. В., Кисляченко М. Ф., Лобастов І. В., Нечипорук А. А. Київ : Украгропромпродуктивність, 2006. 106 с.  Основи марікультиви / Грициняк І. І. та ін. Київ : ДІА, 2013. 172 с.
П'ять і більше авторів	Екологія : навч. посіб. / Б. В. Борисюк та ін. Житомир, 2003. 174 с.  Методи підвищення природної рибопродуктивності ставів / Андрющенко А. І. та ін. ; за ред. М. В. Гринжєвського. Київ, 1998. 124 с.
За редакцією	Доклінічні дослідження ветеринарних лікарських засобів / за ред. І. Я. Коцюмбаса. Львів : Тріада плюс, 2006. 360 с.
Колективний автор	Органічне виробництво і продовольча безпека : зб. матеріалів доп. учасн. III Міжнар. наук.-практ. конф. / Житомир. нац. агроєкол. ун-т. Житомир : Полісся, 2015. 648 с.
Автор і перекладач	Котлер Ф. Основы маркетинга : учеб. пособие / пер. с англ. В. Б. Боброва. Москва, 1996. 698 с.  Брігхем Є. В. Основы фінансового менеджменту / пер. з англ. В. Біленького та ін. Київ : Молодь, 1997. 998 с.

Багато-томний документ	Генетика і селекція в Україні на межі тисячоліть : у 4 т. / гол. ред. В. В. Моргун. Київ : Логос, 2001. Т. 2. 636 с.
<b>Частина видання</b>	
Розділ книги	Саблук П. Т. Напрямки розвитку економіки в аграрній сфері виробництва. <i>Основи аграрного підприємництва</i> / за ред. М. Й. Маліка. Київ, 2000. С. 5–15.
Тези доповідей, матеріали конференцій	<p>Зінчук Т. О. Економічні наслідки впливу продовольчих органічних відходів на природні ресурси світу. <i>Органічне виробництво і продовольча безпека</i> : зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф. Житомир : Полісся, 2014. С. 103–108.</p> <p>Скидан О. В., Судак Г. В. Розвиток сільськогосподарського підприємництва на кооперативних засадах. <i>Кооперативні читання: 2013 рік</i> : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 4–6 квіт. 2013 р. Житомир : ЖНАЕУ, 2013. С. 87–91.</p>
Статті з продовжувачих та періодичних видань	<p>Якобчук В. П. Стратегічні пріоритети інноваційного розвитку підприємництва в аграрній сфері. <i>Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Сер. Економіка</i>. 2013. Вип. 148. С. 31–34.</p> <p>Масловська Л. Ц., Савчук В. А. Оцінка результативності і ефективності виробництва органічної агропродовольчої продукції. <i>Агросвіт</i>. 2016. № 6. С. 23–28.</p> <p>Акмеологічні засади публічного управління / Є. І. Ходаківський та ін. <i>Вісник ЖНАЕУ</i>. 2017. № 1, т. 2. С. 45–58.</p>
<b>Електронні ресурси</b>	
Законодавчі документи	<p>Про стандартизацію : Закон України від 11 лют. 2014 р. № 1315. URL: <a href="http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1315-18">http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1315-18</a> (дата звернення: 02.11.2017).</p> <p>Концепція Державної цільової програми розвитку аграрного сектору економіки на період до 2020 року : проект / <i>М-во аграр. політики та продовольства України</i>. URL: <a href="http://minagro.gov.ua/apk?nid=16822">http://minagro.gov.ua/apk?nid=16822</a> (дата звернення: 13.10.2017).</p>
Книги	Ілляшенко С. М., Шипуліна Ю. С. Товарна інноваційна політика : підручник. Суми : Університетська книга, 2007. 281 с. URL: <a href="ftp://lib.sumdu.edu.ua/Books/1539.pdf">ftp://lib.sumdu.edu.ua/Books/1539.pdf</a> (дата звернення: 10.11. 2017).

Періодичні видання	<p>Клітна М. Р., Брижань І. А. Стан і розвиток органічного виробництва та ринку органічної продукції в Україні. <i>Ефективна економіка</i>. 2013. № 10. URL: <a href="http://www.m.nauka.com.ua/?op=1&amp;j=efektyvna-ekonomika&amp;s=ua&amp;z=2525">http://www.m.nauka.com.ua/?op=1&amp;j=efektyvna-ekonomika&amp;s=ua&amp;z=2525</a> (дата звернення: 12.10.2017).</p> <p>Neave H. Deming's 14 Points for Management: Framework for Success. <i>Journal of the Royal Statistical Society. Series D (The Statistician)</i>. 2012. Vol. 36, № 5. P. 561–570. URL: <a href="http://www2.fiu.edu/~revellk/pad3003/Neave.pdf">http://www2.fiu.edu/~revellk/pad3003/Neave.pdf</a> (Last accessed: 02.11.2017).</p> <p>Colletta L. Political Satire and Postmodern Irony in the Age of Stephen Colbert and Jon Stewart. <i>Journal of Popular Culture</i>. 2009. Vol. 42, № 5. P. 856–874. DOI: 10.1111/j.1540-5931.2009.00711.x.</p>
Сторінки з веб-сайтів	<p>Що таке органічні продукти і чим вони кращі за звичайні? <i>Екологія життя</i> : веб-сайт. URL: <a href="http://www.eco-live.com.ua">http://www.eco-live.com.ua</a> (дата звернення: 12.10.2017).</p>
<b>Інші документи</b>	
Законодавчі і нормативні документи (інструкції, накази)	<p>Конституція України : станом на 1 верес. 2016 р. / Верховна Рада України. Харків : Право, 2016. 82 с.</p> <p>Про внесення змін до Закону України «Про бухгалтерський облік та фінансову звітність в Україні» щодо удосконалення деяких положень : Закон України від 5 жовт. 2017 р. № 2164. Урядовий кур'єр. 2017. 9 листоп.</p> <p>Інструкція про порядок нарахування і сплати єдиного внеску на загальнообов'язкове державне соціальне страхування : затв. наказом М-ва фінансів України від 20 квіт. 2015 р. № 449. Все про бухгалтерський облік. 2015. № 51. С. 21–42.</p>
Стандарти	<p>ДСТУ ISO 9001: 2001. Системи управління якістю. [Чинний від 2001-06-27]. Київ, 2001. 24 с. (Інформація та документація).</p> <p>СОУ–05.01-37-385:2006. Вода рибогосподарських підприємств. Загальні вимоги та норми. Київ : Міністерство аграрної політики України, 2006. 15 с. (Стандарт Мінагрополітики України)</p>
Патенти	<p>Комбайн рослинозбиральний універсальний : пат. 77937 Україна : МПК А01D 41/02, А01D 41/04, А01D 45/02. № а 2011 09738 ; заявл. 05.08.2011 ; опубл. 11.03.2013, Бюл. № 5.</p>
Авторські свідоцтва	<p>А. с. 1417832 ССРСР, МКИ А 01 F 15/00. Стенка рулонного пресс-подборщика / В. Б. Ковалев, В. Б. Мелегов. № 4185516 ; заявл. 22.01.87 ; опубл. 23.08.88, Бюл. № 31.</p>

Дисертації, автореферати дисертацій	<p>Романчук Л. Д. Оцінка джерел надходження радіонуклідів до організму мешканців сільських територій Полісся України : дис. ... д-ра с.-г. наук : 03.00.16 / Житомир. нац. агрокол. ун-т. Житомир, 2011. 392 с.</p> <p>Романчук Л. Д. Оцінка джерел надходження радіонуклідів до організму мешканців сільських територій Полісся України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра с.-г. наук : 03.00.16. Житомир, 2011. 40 с.</p>
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 с. (Препринт. НАН України, Ін-т пробл. безпеки АЕС ; 06-1).

**Інші приклади** оформлення відповідних складових курсової роботи детально наведені у методичних вказівках з теорії та методики фізичного виховання укладників О.В. Осадчого і Ю. М. Ридзеля [81, с. 33-59], відповідно:

1. Приклад оформлення змісту курсової роботи експериментального характеру [81, с. 34].
2. Приклад оформлення змісту курсової роботи теоретичного характеру [81, с. 35].
3. Приклад оформлення вступу курсової роботи [81, с. 37-38].
4. Приклад оформлення першого розділу курсової роботи [81, с. 39].
5. Приклад оформлення другого розділу курсової роботи [81, с. 40-43].
6. Приклади оформлення ілюстрацій [81, с. 51].
7. Приклад оформлення таблиці [81, с. 52].
8. Приклад оформлення відгуку наукового керівника на курсову роботу [81, с. 53].
9. Вимоги до оформлення тез наукових доповідей [81, с. 54].
10. Рекомендації для написання тез [81, с. 55-56].
11. Вимоги до оформлення наукових статей [81, с. 57].
12. Рекомендації для написання наукових статей [81, с. 58-59].