

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Чернігівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації

ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

методичні вказівки до виконання курсової роботи для здобувачів вищої освіти
спеціальності 017 – Фізична культура і спорт (освітній ступінь бакалавр)

Обговорено і рекомендовано
на засіданні кафедри
фізичної реабілітації,
Протокол № 1
від 20 січня 2023 р.

Чернігів 2023

УДК 615.825:796.035(072)

Ф-48

Фітнес та рекреація: методичні вказівки до виконання курсової роботи для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 – Фізична культура і спорт (освітній ступінь бакалавр) / укл. В. О. Зайцев, В. В. Черняков, Ю. М. Ридзель. Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2023. 78 с.

Укладачі: ЗАЙЦЕВ ВОЛОДИМИР ОЛЕКСІЙОВИЧ,

доцент, кандидат педагогічних наук,

завідувач кафедри фізичної реабілітації;

ЧЕРНЯКОВ ВОЛОДИМИР ВОЛОДИМИРОВИЧ,

доцент, кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичної реабілітації;

РИДЗЕЛЬ ЮРІЙ МИКОЛАЙОВИЧ

кандидат економічних наук,

доцент кафедри фізичної реабілітації.

Відповідальний за випуск: Зайцев Володимир Олексійович,

завідувач кафедри фізичної реабілітації,

кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Драгунов Дмитро Миколайович, доктор філософії,

доцент кафедри фізичної реабілітації

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
1. КУРСОВА РОБОТА ЯК ВИД НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	5
2. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО КУРСОВОЇ РОБОТИ.....	6
3. ВИБІР ТЕМИ КУРСОВОЇ РОБОТИ ТА ЇЇ ЗАТВЕРДЖЕННЯ	7
4. НАУКОВЕ КЕРІВНИЦТВО.....	9
5. СТРУКТУРА, ЗМІСТ І ОБСЯГ КУРСОВОЇ РОБОТИ	9
5.1. Титульний аркуш.....	10
5.2. Зміст	10
5.3. Перелік умовних позначень	11
5.4. Передмова	11
5.5. Розділи основної частини	14
5.6. Висновки	16
5.7. Список використаної літератури	17
5.8. Додатки.....	17
6. ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ.....	18
6.1. Загальні вимоги	18
6.2. Ілюстрації	20
6.3. Таблиці	20
6.4. Формули	22
6.5. Примітки.....	23
6.6. Посилання	23
6.7. Список використаної літератури	25
6.8. Додатки.....	26
7. МОВА ТА СТИЛЬ НАПИСАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ.....	27
8. ЕТАПИ ВИКОНАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ	28
9. ОБОВ'ЯЗКИ НАУКОВОГО КЕРІВНИКА.....	28
10. ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА НА КУРСОВУ РОБОТУ	29
11. ТЕРМІНИ ПОДАННЯ КУРСОВОЇ РОБИТ	29
12. ПОРЯДОК ЗАХИСТУ КУРСОВОЇ РОБОТИ	30
13. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ	31
14. ТЕМИ КУРСОВИХ РОБИТ.....	34
15. АЛГОРИТМ ПЕРЕВІРКИ КУРСОВОЇ РОБОТИ	35
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	38
ДОДАТКИ.....	41

ПЕРЕДМОВА

Специфіка навчання у вищому навчальному закладі полягає насамперед у тому, що вона потребує продуманої організації самостійної роботи здобувачів, яка забезпечить успішне оволодіння не тільки навчальним матеріалом, але і навичками науково-дослідницької та творчої діяльності.

Мета цього розділу навчального плану полягає в тому, щоб виробити у здобувачів стійку зацікавленість до наукового пошуку, навчитись самостійно проводити експериментальні дослідження, працювати з літературними джерелами, робити висновки, поєднувати теорію з практикою фахівця в галузі фізичної культури і спорту та фізичної реабілітації. Тому дуже важливого значення набуває такий вид самостійної наукової роботи здобувачів як написання курсових робіт.

1. КУРСОВА РОБОТА ЯК ВИД НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Курсова робота – це вид навчальної та науково-дослідної роботи, передбачений навчальним планом для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 – Фізична культура і спорт (освітній ступінь бакалавр), яка здійснюється ним самостійно під керівництвом викладача (наукового керівника).

При цьому здобувачі набувають навичок самостійного пошуку необхідних інформаційних джерел та матеріалів, їх аналізу та узагальнення, грамотного викладання теоретичних і практичних питань.

Метою написання курсової роботи є узагальнення, систематизація, закріплення та поглиблення теоретичних, практичних та методичних навичок за однією з досліджуваних проблем з навчальної дисципліни «Фітнес та рекреація», а також застосування їх при вирішенні теоретичних чи прикладних проблем.

Під час підготовки та виконання наукової роботи розв'язуються такі завдання:

1) Навчальні:

– вибір теми, її обґрунтування, формулювання мети, визначення об'єкта та предмета дослідження, постановка завдань, вибір відповідних методів дослідження;

– вивчення і критичний аналіз загальної та спеціальної наукової, методичної і довідкової літератури, офіційних документів, матеріалів мережі Інтернет тощо;

– проведення педагогічних досліджень за допомогою сучасних методів;

– самостійний аналіз і узагальнення отриманого матеріалу, обробка даних методами математичної статистики;

– формулювання чітких, логічних висновків, що відповідають поставленим завданням роботи;

– розробка практичних рекомендацій;

– підготовка доповіді та презентації роботи до захисту;

– формування умінь виступати перед аудиторією з доповіддю при захисті

роботи, компетентно відповідати на запитання, вести професійну дискусію, переконувати опонентів у правильності прийнятих рішень.

2) Виховні:

- виховання упевненості в своїх творчих і комунікаційних можливостях;
- виховання самостійності, відповідальності за виконувану роботу;
- виховання навичок регулярної роботи над розв'язанням поставлених завдань.

3) Розвивальні:

- розвиток системного мислення;
- розвиток інтелектуального творчого потенціалу, здатності приймати рішення;
- розвиток професійної письмової та усної мови.

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 виборі та вивченні основної та додаткової літератури з проблеми, що досліджується;
- критичний аналіз наукової літератури, розкриття різних поглядів на досліджувану проблему та власного ставлення до них;
- 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 та пропозицій;
- практична значущість проведених досліджень;
- конкретність викладання результатів роботи, високий рівень мовної грамотності.

– обґрунтованість рекомендацій і пропозицій.

У процесі підготовки та захисту курсової роботи здобувач 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;

– уміння оцінити можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності.

3. ВИБІР ТЕМИ КУРСОВОЇ РОБОТИ ТА ЇЇ ЗАТВЕРДЖЕННЯ

Тематика курсових робіт видається здобувачам на початку п’ятого семестру навчального року з метою більш глибокого вивчення питань з обраної теми, вибору статистичних даних, накопичення фактичного ілюстративного матеріалу з досліджуваної проблеми тощо.

Курсові роботи за змістом можуть бути:

– *теоретичного* характеру – виконані на основі аналітичного опрацювання літературних даних з обраної теми;

– *емпіричного* характеру – виконані на основі аналізу передового досвіду роботи спеціалістів у галузі фізичної культури і спорту, власного досвіду здобувача, документів планування, обліку і звітності, які відображають навчально-тренувальний або виховний процеси;

– *експериментального* характеру – виконані на основі результатів власних досліджень;

– *конструктивного* характеру – виготовлення пристроїв, наочних посібників, тренажерів, макетів з описанням інструкції їх використання чи вивчення їх ефективності в експерименті.

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

здійснюється, виходячи з наукових інтересів здобувача, можливостей 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 здобувача в її висвітленні.

Здобувач може запропонувати власну тему курсової роботи, за умови її відповідності обраній спеціальності та подальшого затвердження на засіданні кафедри. Після вибору теми дослідження здобувачу призначають наукового керівника з числа професорсько-викладацького складу кафедри. Списки прізвищ здобувачів, 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 випусковою кафедрою і повинна відповідати змісту дисципліни «Фітнес та рекреація». Тематика повинна бути актуальною, назва тем – лаконічною і відповідати дослідженню питань: історії фізичного виховання і спорту; оздоровчої фізичної культури; підвищення ефективності процесу фізичного виховання; контролю фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості у процесі фізичного виховання та спортивного тренування; використання різних методів і засобів у фізичному вихованні і спорті; методики розвитку різних фізичних якостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості, сукупності координаційних можливостей; морфологічних особливостей людей, які займаються різними видами спорту; фізіологічних процесів адаптації до фізичних навантажень; підвищення функціональних резервів організму; використання лікувальної фізичної культури відповідно до можливостей органів і систем організму; розробки концепції фізичного виховання; збереження та зміцнення здоров'я й працездатності населення в мінливих умовах оточуючого середовища.

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 роботи у встановлений термін, забезпечене належне наукове керівництво.

Після вибору і реєстрації теми на кафедрі здобувач разом з науковим керівником складають індивідуальний план виконання курсової роботи, в якому вказують основні розділи роботи, їх зміст та строки завершення й ставлять відмітку про виконання.

Рекомендовані теми курсових робіт з дисципліни «Фітнес та рекреація» для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 – Фізична культура і спорт (освітній ступінь бакалавр) знаходяться у відповідній теці на кафедрі.

4. НАУКОВЕ КЕРІВНИЦТВО

Наукове керівництво підготовкою та написанням курсової роботи здійснюється викладачами випускової кафедри.

В обов'язки наукового керівника від кафедри входить:

- а) вибір теми роботи спільно зі здобувачами та представлення її для затвердження на засіданні кафедри;
- б) допомога у виборі літератури та складанні робочого плану;
- в) встановлення термінів підготовки окремих етапів курсової роботи;
- г) систематична допомога здобувачу 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 як теоретично-прикладне дослідження повинна мати певну логіку побудови, послідовність та завершеність. Приступаючи до виконання, здобувач 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;
- е) висновки;
- ж) список використаної літератури;
- з) додатки (за необхідності).

5.1. Титульний аркуш

Титульний аркуш є першою сторінкою роботи і основним джерелом інформації, необхідної для оброблення та пошуку роботи.

Титульний аркуш курсової роботи має обов'язково містити таку інформацію:

- а) підпорядкованість вищого навчального закладу, його найменування;
- б) назву кафедри;
- в) назву теми курсової роботи;
- г) прізвище, ім'я та по батькові здобувача;
- д) шифр групи здобувача;
- е) науковий ступінь, вчене звання, ініціали та прізвище, підпис наукового керівника курсової роботи;
- ж) візу наукового керівника про допуск курсової роботи до захисту;
- з) місто, рік.

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

5.2. Зміст

Зміст повинен відображати конкретний поетапний план реалізації 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 з нової сторінки і має

включати:

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

Приклад оформлення змісту курсової роботи див. у додатках Б1-Б2.

5.3. Перелік умовних позначень

До умовних позначень відносять специфічну термінологію, уживану в курсовій роботі, маловідомі скорочення, нові позначення. Якщо такі терміни у тексті роботи повторюються менше трьох разів, їх пояснення наводяться в тексті, при першому ж згадуванні; якщо ж вони повторюються у роботі досить часто (більше, ніж три рази), їх тлумачення 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. Передмова

Передмова курсової роботи повинна містити оцінку сучасного стану обраної проблеми, а також обґрунтування необхідності її розв'язання. У вступі стисло подається загальна характеристика роботи у такій послідовності:

- актуальність теми;
- мета і завдання роботи;
- об'єкт та предмет дослідження;
- методи дослідження (за умови, що робота має теоретичний характер);
- апробація результатів (за наявності);
- публікації (за наявності);
- структура та обсяг роботи.

Вступ за обсягом не повинен перевищувати 2-3 сторінок.

При розкритті *актуальності теми* важливо зазначити, чим зумовлена необхідність проведення дослідження: розвитком науки, суспільними

потребами, або потребами навчально-виховного процесу. Визначаються проблеми чи протиріччя, вирішення яких дозволить покращити навчально-виховний процес, а також можливі шляхи їх реалізації. Розглядаються передумови, що сприяють вирішенню поставлених проблем чи протиріч. В актуальності висвітлюється розкриття чи не розкриття способів вирішення поставленої проблеми у науковій літературі, тобто наводяться посилання на вчених, які вивчали окремі питання поставленої проблеми. Констатація недостатності досягнутого рівня знань, зумовленого відкриттям нових фактів, виявлення хиб існуючих концепцій чи практики, дозволяє досліднику сформулювати проблему, тобто тему дослідження.

Загально прийнято під час викладення актуальності вказувати прізвища та ініціали провідних вчених в Україні та у світі в цілому, які здійснювали дослідження у даній галузі, наводити назви вітчизняних та іноземних наукових установ та організацій із зазначенням міст та країн. При цьому, вимагається, щоб у списку використаних джерел, обов'язково згадувались роботи вчених, які вказані як провідні у цьому списку, інакше можна стверджувати, що огляд літератури у роботі проведений недостатньо.

Також, дуже бажано, щоб у цьому списку був член (чи члени) кафедри, на якій має захищатись курсова робота, щоб відзначити той факт, що фахівець(ці) може(уть) оцінити дану роботу.

При формулюванні **мети дослідження** важливо не відхилятися від теми, бо чіткість мети сприяє цілеспрямованій діяльності дослідника. Зокрема, метою наукового дослідження може бути, наприклад: вивчення особливостей фізичного розвитку та підготовленості здобувачів різних напрямів підготовки тощо. Не слід формулювати мету як «Дослідження...», «Вивчення...», оскільки ці слова вказують на засіб досягнення мети, а не на саму мету.

Мета та предмет дослідження обумовлюють визначення конкретних **завдань дослідження**. Вони дають уявлення про те, на що буде спрямоване дослідження, яким чином буде розкрита мета. Це звичайно робиться у формі перерахування: вивчити..., встановити..., визначити..., розглянути ... тощо.

Далі формулюються об'єкт та предмет дослідження.

Об'єкт дослідження – це процес або явище, що породжує проблемну ситуацію і обрання для вивчення.

Предмет дослідження – може бути аспектом розгляду, дає уявлення про те, як розглядається об'єкт, які нові відношення, властивості, аспекти і функції об'єкта розкриває це дослідження.

Об'єкт і предмет дослідження як категорії наукового процесу співвідносяться між собою як загальне і часткове. В об'єкті виділяється та його частина, яка є предметом дослідження. Саме на нього спрямована основна увага науковця, оскільки предмет дослідження визначає тему (назву) роботи.

Наприклад: *об'єкт дослідження* – навчально-тренувальний процес в обраному виді спорту, а *предмет* – методи спеціальної фізичної підготовки на етапах багаторічної підготовки.

Методи дослідження. Наводяться методи, що були використані при вирішенні поставлених завдань у ході виконання роботи, та змістовно визначається, що саме досліджувалось кожним з них. Вибір методів дослідження повинен забезпечити достовірність отриманих результатів (цей пункт міститься у вступі за умови, що робота має теоретичний характер, а якщо експериментальний – у другому розділі курсової роботи).

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 науково-практичній конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Юність науки – 2022: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства (м. Чернігів, 15-16 травня 2022 р.). За результатами дослідження опубліковано 1 статтю.

Публікації. Вказується кількість наукових праць, у яких опубліковані результати роботи, а також кількість праць, які додатково відображають науковий доробок роботи.

Структура та обсяг роботи. Указується зі скількох розділів складається курсова робота, скільки містить літературних джерел та додатків (за наявності), друкований обсяг роботи та кількість ілюстрованого матеріалу (таблиці та малюнки).

5.5. Розділи основної частини

Вони 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, у ньому необхідно використовувати ілюстративний матеріал у вигляді таблиць, схем, графіків, діаграм. Загальний обсяг огляду наукової літератури не повинен перевищувати 20% обсягу основної частини наукової роботи.

Приклад оформлення першого розділу курсової роботи див. у додатку Е.

Другий розділ (методи та організація досліджень) присвячується опису сукупності дій, які дослідник застосовує, щоб розкрити поставлену проблему.

Методи наукової діяльності можна умовно розділити на суб'єктивні (порівняльний аналіз літературних джерел, спостереження, співбесіда, анкетування тощо) та об'єктивні (за допомогою них дослідник отримує конкретний результат, який досягається з використанням методів для визначення працездатності, стану кардіореспіраторної системи тощо).

Після вибору методів дослідження здобувач приступає до *організації і проведення експерименту*.

Дослідження у більшості випадків повинні бути порівняльними. Зокрема, порівняння результатів експериментальної групи з контрольною висувають особливі вимоги до вибору обстежуваних:

- найбільша кількість вибірки при розробці діагностичної методики – від 200 до 1000-2500 осіб;

- якщо потрібно порівняти дві вибірки, їх загальна чисельність повинна бути не меншою за 50 осіб; чисельність порівнювальних вибірок повинна бути приблизно однаковою;

- якщо вивчається взаємозв'язок між будь-якими властивостями, тоді об'єм вибірки повинен бути не менше 30-35 осіб;

- чим більша мінливість досліджуваної властивості, тим більшим повинен бути об'єм вибірки; мінливість ознаки можливо зменшити, збільшуючи однорідність вибірки, наприклад, за статтю, віком;

- кількість досліджуваних має прямий зв'язок із кількістю досліджень, якщо завдання дослідження вимагає багаторазової реєстрації показників, тоді кількість досліджуваних може бути порівняно невеликою;

- при проведенні експерименту із спортсменами високого класу доводиться обмежуватись їх невеликою кількістю.

Особи експериментальної і контрольної групи повинні бути максимально ідентичними за своїми зовнішніми характеристиками. Найбільш загальна характеристика обстежуваних, яких порівнюють це – вік, стать, рівень фізичної підготовки, спортивної спрямованості та кваліфікації. Наприклад, завданням курсової роботи є зробити порівняльну характеристику фізичного розвитку за антропометричними параметрами здобувачів, які відвідують спортивно-оздоровчі секції (експериментальна група) порівняно з тими здобувачами, які відвідують тільки навчальні заняття з фізичного виховання (контрольна група) тощо.

Для отримання справжнього необхідного експериментального матеріалу

дослідник повинен кожному обстежуваному надавати однакову інструкцію перед виконанням завдань. Результати обстежень одразу після реєстрації повинні бути занесені до індивідуальних протоколів, після чого проводиться статистична обробка отриманих результатів.

Приклад оформлення другого розділу курсової роботи див. у додатку Ж.

Третій розділ (аналітично-узагальнюючий). Цей розділ повинен містити опис результатів, отриманих у ході власних досліджень, їх аналіз та узагальнення. Здобувач має дати відповіді, як розв'язані завдання допомогли досягти мети, заявленої у вступі. У разі потреби надаються практичні рекомендації.

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

5.6. Висновки

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, 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, кількість яких повинна бути не меншою, ніж кількість поставлених у роботі задач. При цьому кожний абзац має містити окремий завершений логічно висновок чи рекомендацію. Висновки є завершальною й особливо важливою частиною курсової роботи, що має продемонструвати результати дослідження, ступінь реалізації поставленої мети й завдань. Загальні висновки з курсової роботи 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.

Висновки курсової роботи не повинні перевищувати 5-10% її загального обсягу.

5.7. Список використаної літератури

Список використаної літератури обов'язково має бути наведений наприкінці роботи, починаючи з нової сторінки. Порядкові номери описів першоджерел у списку літератури є номерами посилань на джерела в основному тексті роботи.

Рекомендується у роботі посилатись на джерела іноземними мовами та наукові видання з Інтернет-ресурсів. Усі джерела в списку літератури подаються мовою оригіналу.

Слід звертати увагу на те, що серед Інтернет-джерел допускається згадування та опрацювання тільки наукових видань, а не будь-яких Інтернет-ресурсів типу сторінок Вікіпедії, форумів тощо.

Основна вимога до укладання списку літератури – однотипне оформлення й дотримання чинного державного стандарту ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання» з урахуванням правок (код УКНД 01.140.40).

Оптимальний обсяг вивченої літератури при написанні курсової роботи – 20-30 джерел.

Приклади оформлення бібліографічного опису у списку використаних джерел див. у додатку К.

5.8. Додатки

Оформлюють, як продовження курсової роботи, розмішуючи їх у порядку появи посилань у тексті роботи. В додатках розміщують матеріал, що є об'ємним, але необхідним доповненням наукової роботи. За необхідності до додатків доцільно включати допоміжний матеріал, необхідний для повноти сприйняття курсової роботи:

- ілюстративний 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 додаються у разі потреби. Кількість додатків не обмежується, але надмірний їх обсяг також є небажаним.

Приклад оформлення додатків: див. додатки А-П.

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 надрукована комп'ютерним способом на одній сторінці аркуша білого паперу формату А4 через полуторний міжрядковий інтервал (до 30 рядків на сторінці).

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 – 30-40 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: ліве – 30 мм, верхнє, нижнє – 20 мм, праве – 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 і т.д.) 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. Відстань між заголовком і текстом має бути за машинного способу – не меншою за два рядки.

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 повинна бути достатньою для пояснення тексту, що викладається.

2. Ілюстрації (малюнки, графіки, схеми, фотознімки) подають відразу ж після їх першого згадування (посилання) і нумерують залежно від розділу та їх порядку розташування у тексті. Ілюстрація повинна мати назву, яку розміщують під ілюстрацією.

3. На всі ілюстрації, які є в тексті, повинні бути посилання з тексту, причому малюнки наводяться після цих посилань. При першому згадуванні пишеться «(мал. 2.3)», при другому – «(див. мал. 2.3)».

4. Ілюстрація позначається словом «Мал.» 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: «Мал. 1.2.» (другий малюнок першого розділу). Після номеру ілюстрації подають підпис, що її пояснює.

5. Якість ілюстрацій повинна забезпечувати їхнє чітке відображення (електрографічне копіювання тощо). 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 представлено у додатку Л.

6.3. Таблиці

1. Цифровий матеріал слід оформляти у вигляді таблиць.

2. Таблицю розміщують після першого посилання на неї в тексті або на наступній сторінці, а за необхідністю – у додатку. На всі таблиці мають бути посилання в тексті роботи, наприклад «табл. 2.1».

3. Таблиці нумерують послідовно арабськими цифрами в межах розділу, за винятком таблиць, наведених у додатках. Кожна таблиця повинна мати назву, яку друкують малими літерами (крім першої великої) і розміщують симетрично над нею. Назва має бути стислою і відбивати 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).

5. Таблицю з великою кількістю рядків можна переносити на інший аркуш, при цьому назву вміщують над її першою частиною. При перенесенні частини таблиці на інший аркуш (сторінку) пишуть слово «Продовження» і вказують номер таблиці, наприклад: «Продовження табл. 1.2».

6. Заголовки граф таблиць починають з великої літери, а підзаголовки – з малої, якщо вони складають одне речення з заголовком.

7. 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 вказують в однині.

8. 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.

9. 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 саме», а далі лапками. Ставити лапки замість цифр, знаків, символів, що повторюються, не допускається. Якщо цифрові або інші дані у рядку таблиці не наводяться, то в ньому ставлять прочерк (–).

10. Цифри в графах таблиці потрібно розміщувати так, щоб числа були

точно одне над другим. Числові значення величин в одній графі повинні мати однакову кількість десяткових знаків.

Приклад оформлення таблиці представлено у додатку М.

6.4. Формули

1. Формули розташовують безпосередньо після тексту в якому вони згадуються, посередині сторінки. Формули повинні бути відокремлені від тексту. Вище й нижче кожної формули треба залишати не менше одного вільного 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 указують з правої сторони аркуша на рівні формули в круглих дужках, наприклад: (2.1) (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 давати з нового рядка. Перший рядок пояснення починають з абзацу, словом «де» без двокрапки.

4. Застосування машинописних й рукописних символів в одній формулі не допускається. Рекомендується застосування редактора формул Microsoft Equation.

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:

Розрахунок індексу Руф'є проводять за формулою:

$$IP = \frac{4x(ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{10}, \quad (2.1)$$

де IP – індекс Руф'є; $ЧСС_1$ – частота серцевих скорочень за 15 сек. у стані спокою; $ЧСС_2$ – частота серцевих скорочень за перші 15 сек. першої хвилини відновлення; $ЧСС_3$ – частота серцевих скорочень за останні 15 сек. першої хвилини відновлення.

Рівняння і формули треба виділяти з тексту окремими рядками. Якщо рівняння не вміщується в один рядок, його слід перенести після знака рівності (=) або після знаків плюс (+), мінус (-), множення (x) і ділення (:).

6.5. Примітки

1. Примітки розміщують у роботі за необхідності пояснення змісту тексту, таблиці або ілюстрації.

2. Примітки розташовують безпосередньо після тексту, таблиці, ілюстрації, яких вони стосуються.

3. Одну примітку не нумерують.

4. Слово «Примітка» друкують з великої літери з абзацного відступу, не підкреслюють, після слова «Примітка» ставлять крапку і з великої літери в тому ж рядку подають текст примітки.

Приклад:

Примітка. _____

5. Декілька приміток нумерують послідовно арабськими цифрами з крапкою. Після слова «Примітки» ставлять двокрапку і з нового рядка з абзацу після номера примітки з великої літери подають текст примітки.

Приклад:

Примітки:

1. _____

2. _____

6.6. Посилання

Слід давати посилання на джерело при непрямому цитуванні – переказі, викладі думок інших авторів своїми словами; при огляді загальних тенденцій наукових досліджень; при зазначенні фактичних даних і результатів попередніх досліджень.

1. Посилання в тексті статті подавати тільки у квадратних дужках, наприклад [1], [1, 6], де цифри 1 і 6 відповідають порядковому номеру праці або джерела у «Списку використаної літератури». Якщо посилання на джерела поспіль з 1 по 6, тоді [1-6].

2. Посилання на конкретні сторінки наводити після номера джерела через кому з маленької літери “с.”), наприклад: [1, с. 5]. Якщо посилання на кілька праць, вони розділяються крапкою з комою: [1, с. 5; 6, с. 25-33].

3. Якщо використано відомості, матеріали чи твердження з монографій, оглядових статей, інших джерел з великою кількістю сторінок, тоді в посиланні необхідно точно вказати номери сторінок, ілюстрацій, таблиць тощо з джерела, на яке дано посилання.

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

5. Посилання у тексті зазвичай робиться в кінці речення.

6. При посиланнях на розділи, підрозділи, ілюстрації, таблиці, формули, додатки зазначають їх номери. При посиланні слід писати: «... у розділі 2...», «...дивись 1.2...», «...за 2.2...», «...відповідно до 1.2...», «...на мал.

2.1...» або «...на малюнку 1.3...», «...у табл. 2.1...», (мал. 2.1, табл. 2.1), «...(див. 2.4)...», «...за формулою (1.3)...», «...у додатку А...».

7. Не робити посторінкові посилання.

8. Не подавати в тексті розгорнутих посилань, таких як (Іванов А. П. Вступ до фітнесу. Київ, 2000. С. 54).

9. Неприпустиме посилання на неопубліковані та незавершені праці.

10. Цитата (пряме посилання) береться в лапки і обов’язково має посилання на джерело із зазначеним номером сторінки.

Цитати звичайно наводять:

– для підтвердження власних аргументів;

– як посилання на авторитетне джерело;

– для критичного аналізу того чи іншого твердження. В інших випадках

краще робити непряме цитування.

6.7. Список використаної літератури

Список літератури – необхідний елемент довідкового апарату будь-якої друкованої праці (опублікованої чи неопублікованої): монографії, дисертації, дипломної або курсової роботи, статті, який розміщується після висновків.

1. Список включає цитовану, згадану та вивчену автором літературу.

2. Зміст списку визначається автором роботи. Особлива увага приділяється відображенню літератури останніх 3-5 років, як показник інформованості автора про сучасний стан досліджуваної теми.

3. Список відображає всі види документів незалежно від форми (способу) їх представлення та носія (друковані матеріали, географічні карти, електронні носії, інформація віддаленого доступу тощо).

4. При складанні списку літератури можливі різні способи розстановки бібліографічних описів джерел:

- алфавітна;
- хронологічна;
- систематична;
- нумераційна (в порядку появи посилань у тексті роботи).

4.1. Найчастіше використовується алфавітна розстановка, тобто в алфавітному порядку прізвищ авторів або назви джерела, якщо автора не має чи їх більше трьох.

4.2. При хронологічній розстановці усі джерела розташовуються за роками публікацій, а в межах одного року – за алфавітом авторів або назв. Хронологічний принцип дозволяє показати історію вивчення досліджуваного питання (теми). Іноді використовують зворотно-хронологічне розташування джерел, коли автор головну увагу приділяє сучасному становленню теми, що вивчається.

4.3. При систематичній розстановці літератури бібліографічні описи групуються за галузями знань, окремими темами в їх логічному підпорядкуванні або за главами, розділами роботи, а в середині кожного

розділу – за алфавітом чи в хронологічному порядку.

4.4. Досить часто застосовується розстановка літератури в порядку першого згадування в тексті роботи (нумераційна). Але в такому списку важко проаналізувати охоплення теми, відповідність вказаних публікацій посиланням на них. Список, складений таким чином, не повний, тому що включає тільки згадану та цитовану літературу.

5. Вказані в списку публікації подають в наступному порядку:

- офіційні та керівні документи;
- роботи вітчизняних й іноземних авторів, надрукованих російською та українською мовами в загальному алфавіті, зважаючи на транскрипцію написання;
- твори вітчизняних та іноземних авторів іноземними мовами, спочатку латинський алфавіт, потім східні мови, якщо є;
- інформація на електронних носіях та в мережі Internet.

6. Роботи одного автора розташовуються за алфавітом назв, а автори з однаковим прізвищем – за алфавітом ініціалів.

Скільки б робіт одного автора не було, обов'язково треба вказувати прізвище та ініціали, не замінюючи їх прочерками.

7. В списку літератури використовується наскрізна нумерація.

8. Усі джерела в списку літератури подаються мовою оригіналу.

Приклади оформлення бібліографічного опису у списку використаних джерел наведено у додатку К.

6.8. Додатки

Додатки слід розташовувати в кінці курсової роботи. Кожний додаток повинен починатися з нової сторінки. Додаток повинен мати заголовок, надрукований вгорі малими літерами з першої великої симетрично до тексту. Заголовки додатків розміщуються посередині рядка і позначаються великими літерами української абетки (за винятком Г, Є, І, Ї, Й, О, Ч, Ь), *наприклад*, «Додаток А». Далі, симетрично до тексту, друкується заголовок додатка.

Один додаток позначається як додаток А. Додатки повинні мати спільну з

рештою роботи наскрізну нумерацію сторінок.

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), «Мал. А.2» (другий малюнок додатку А), «Формула В.2» (друга формула додатку В).

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

Додатки, як правило, друкують на аркушах формату А4.

При необхідності допускається оформляти додатки також на аркушах формату А3 дотримуючись вимог ДСТ 2.301-68.

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: навести результати; 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. Складання бібліографії, пошук спеціальної медичної літератури, що стосується теми курсової роботи;
3. Збір експериментальних даних та накопичення фактичного матеріалу;
4. Аналіз отриманої інформації із застосуванням інструментарію сучасної медичної науки;
5. Формулювання висновків;
6. Оформлення курсової роботи у відповідності до встановлених вимог.
7. Підготовка та публікація тез доповідей або статей наукових чи науково-практичних конференцій (за бажанням здобувача та за умови, що автор провів ґрунтовне наукове дослідження).

Вимоги до оформлення тез наукових доповідей та статей наведено у додатках III-IV.

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

9. ОBOB'ЯЗКИ НАУКОВОГО КЕРІВНИКА

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

Основними функціями наукового керівника є:

- поради здобувачеві з питань вибору спеціальних літературних джерел;
- консультації з питань змісту курсової роботи;
- контроль окремих етапів виконання роботи.

Здобувач 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. У

процесі виконання роботи науковий керівник виступає в ролі опонента, вказуючи здобувачу на недоліки щодо аргументації окремих положень, оформлення роботи і рекомендує способи їх усунення. Здобувач зобов'язаний брати до уваги усі 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 здобувачем і подається на кафедру для перевірки науковим керівником. Після отримання остаточного варіанту курсової роботи керівник ознайомлюється з її змістом та оформленням, підписує титульну сторінку роботи і готує письмовий відгук, у якому:

- характеризує актуальність теми, рівень виконання роботи, правильність і глибину викладення матеріалу теми;
 - оцінює ступінь самостійності виконання роботи здобувачем, якість праці над нею;
 - надає висновок про можливість допуску курсової роботи до захисту.
- Особлива увага приділяється недолікам, не усунутим здобувачем, а також обґрунтуванню можливості чи недоцільності рекомендації роботи до захисту. При цьому, науковий керівник лише констатує можливість (неможливість) такої рекомендації, не виставляючи диференційованої оцінки.

Бланк відгуку на курсову роботу розміщено у додатку Н.

11. ТЕРМІНИ ПОДАННЯ КУРСОВОЇ РОБИ

Робота може бути прийнятою до розгляду та подальшого захисту, якщо вона надійшла на кафедру у термін, визначений календарним планом кафедри та завчасно повідомлений здобувачам. Усі курсові роботи, які надійшли після офіційно встановленого терміну, можуть бути прийняті тільки за спеціальним

розпорядженням завідувача кафедри чи за умови встановлення додаткових термінів подання, 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 термінів, встановлених календарним планом кафедри;

– написана на тему, яка своєчасно не була затверджена по кафедрі;

– виконана не самостійно;

– побудова структури не відповідає вимогам;

– недбало оформлена.

Якщо матеріали роботи містять недопустимі прямі запозичення, то процедура захисту не проводиться, а за результатами курсової роботи виставляється оцінка «незадовільно».

Повторний захист курсової роботи з однієї і тієї ж навчальної дисципліни допускається не більше двох разів.

12. ПОРЯДОК ЗАХИСТУ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Заключним етапом є захист курсової роботи. Він проводиться у терміни, визначені деканатом.

Захист курсової роботи відбувається відкрито (можуть бути присутні як здобувачі так і викладачі ВНЗ) за участі наукового керівника перед комісією у складі завідувача та провідних фахівців кафедри фізичної реабілітації.

Здобувач готує доповідь (до 10 хвилин), у 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 здобувач має виявити глибокі знання з вивчених розділів курсу, вміння 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, здобувач зобов'язаний коротко і, разом з тим, вичерпно відповісти на запитання членів комісії по захисту. Здобувач під час відповідей на запитання має право користуватися своєю роботою.

За змістом та стилем доповіді, а також відповідями на запитання члени комісії визначають рівень знань здобувача, 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 100-бальною шкалою з урахуванням якості виконаної роботи, доповіді здобувача 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, які представлені в табл. 1.

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

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 з написання 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, малюнків	
	Наявність альтернативних підходів до вирішення визначених проблем	
	Рівень обґрунтування запропонованих пропозицій	
	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 здобувача при захисті роботи	40 балів
	Уміння стисло, послідовно й чітко викласти сутність і результати дослідження	
	Здатність аргументовано захищати свої думки, погляди, пропозиції	
	Оцінка відповіді здобувача на додаткові запитання	
	Володіння культурою презентації.	
Всього		100

Таблиця 2

Шкала оцінювання успішності здобувачів

Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою навчального закладу, балів	Оцінка за шкалою ECTS
5 – «відмінно»	90-100	A
4 – «добре»	82-89	B
	75-81	C
3 – «задовільно»	66-74	D
	60-65	E
2 – «незадовільно»	0-59	FX

90-100 балів – «відмінно» – A

Робота може бути оцінена на «відмінно» у тому разі, якщо дослідження з обраної теми проведено на високому теоретично-прикладному рівні. У роботі розкрита сутність проблеми дослідження, чітко визначено та обґрунтовано її актуальність, мету і завдання дослідження, наведений огляд монографічної та 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

малюнки. Чітко сформульовано висновки. Обсяг роботи достатній. Автор володіє відповідним стилем викладу наукового матеріалу.

Захист: доповідь охоплює всі аспекти та напрями наукового дослідження, які наведено у 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» – В

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» – С

Робота: тема роботи розкрита, але мають місце окремі недоліки непринципового характеру. Є зауваження щодо необхідності додаткового дослідження окремих аспектів проблеми у 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 запитання.

66-74 балів – «задовільно» – D

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.

60-65 балів – «задовільно» – Е

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 запитання доповідач не знаходить відповіді, хоча вони розкриті в роботі. Думки доповідача суттєво відрізняються від викладених у курсовій роботі, що свідчить про несамотійність виконання роботи. Доповідач не володіє науковою термінологією, допускає у промові багато лексичних та стилістичних помилок.

Робота оцінюється на «незадовільно» – **FX** 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.

14. ТЕМИ КУРСОВИХ РОБІТ

Теми курсових робіт теоретичного характеру:

1. Застосування фітнес технологій у процесі фізичного виховання для здобувачів спеціальних медичних груп.
2. Методика організації занять в спеціальних медичних групах при різних формах порушення постави.
3. Особливості методики розвитку рухових здібностей (за вибором) на

різних етапах багаторічної підготовки у обраному виді спорту.

*Теми курсових робіт **емпіричного** характеру:*

1. Методика організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів (із досвіду роботи).

2. Нестандартне обладнання для занять фізичними вправами (із досвіду роботи за місцем навчання, проживання).

3. Особливості проведення занять з розвитку фізичних здібностей у фітнес-клубах м. Чернігова (із досвіду роботи).

*Теми курсових робіт **експериментального** характеру:*

1. Дослідження мотивації в молоді до занять фізичними вправами.

2. Вплив занять фізичною культурою та спортом на показники сенсомоторної реакції.

3. Моделювання спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту.

*Теми курсових робіт **конструктивного** характеру:*

1. Розробка та використання допоміжного обладнання й тренажерів для занять з фізичного виховання та спортивного тренування за видом фітнесу.

2. Розробка та використання інтерактивних навчальних матеріалів для навчання руховим діям.

3. Розробка та використання методичних матеріалів з дисциплін циклу професійної підготовки.

15. АЛГОРИТМ ПЕРЕВІРКИ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Робота має бути добре вчитана, не містити граматичних та орфографічних помилок. Основний текст має бути вирівняний по ширині.

Слід уникати:

– пропусків («пробілів») перед комами та крапками у тексті;
– розрідженого або стисненого тексту (див. параметри у меню «Формат»/«Шрифт»/«Інтервал» MS Word), які з'являються, як правило, після сканування текстів на сканері з розпізнаванням;

– використання тире «—» (чи «-») замість дефісу «-» і навпаки, причому,

слід пам'ятати, що до та після «тире» слід ставити пробіл;

– слова «Я».

Посилання на літературу варто оформляти у такий спосіб: писати [1, 2, 4], а не [1,2,4]; писати [1, 2], а не [1-2]; писати [1-3], а не [1, 2, 3].

Бажано дотримуватись коректного вживання україномовних слів та скорочень:

– оцінка як результат, але оцінювання як процес – часто пишуть тільки «оцінка»;

– розв'язання як процес, але розв'язок як результат – часто пишуть тільки «розв'язання» чи «рішення»;

– «багаторазовий», а не «багатократний»;

– «правильний», а не «вірний»;

– «оскільки», а не «так як»;

– «за відсутності», а не «при відсутності»;

– «обґрунтовано», а не «обгрунтовано»;

– «є», а не «являється» (за окремими винятками);

– «ВНЗ» (вищий навчальний заклад), а не «вуз» тощо.

Після завершення написання курсової роботи бажано здійснити перевірку (з відповідним виправленням) за таким алгоритмом:

1. Перевірити чи на усі пронумеровані у роботі малюнки, таблиці та формули є посилання в тексті.

2. Перевірити чи усі малюнки, таблиці та формули пронумеровані за черговістю у межах кожного розділу.

3. Чи на усі джерела у списку використаної літератури у роботі є посилання.

4. Чи є коректною нумерація Додатків та використані символи для їх номерів.

5. Чи на кожну авторську роботу є посилання в усіх розділах роботи, де це доцільно.

6. Чи на усі Додатки є посилання у тексті.

7. Чи усі заголовки «не відриваються» від тексту, що йде далі.

8. Зверстати текст, щоб кожен підпис до малюнку «не відривався» від самого малюнку та те саме виконувалось щодо таблиць. При цьому, не повинно бути великих вільних місць в кінці сторінок. У крайньому випадку, варто змінити розмір якогось малюнку чи дописати ще якесь речення.

9. Чи не є кількість пунктів у Висновках меншою від кількості сформульованих у Передмові завдань.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Драчук А. І., Яковлів В. Л. Методичні рекомендації щодо написання курсових робіт (за спеціальністю: 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта. Фізична культура). Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця: ВДПУ імені М. Коцюбинського, 2020. 52 с.
2. Лузан П. Г., Сопівник І. В., Виговська С. В. Основи науково-педагогічних досліджень: навчальний посібник. 4-е вид. доповнене. Київ: НАКККіМ, 2012. 368 с.
3. Марта Мальська, Наталія Паньків. Основи наукових досліджень : навч. посіб. Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 226 с.
4. Методичні рекомендації з написання курсових робіт освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за напрямком підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» / укл. Т. Ю. Круцевіч, В. П. Семененко, С. В. Трачук. Київ: Науковий світ, 2014. 22 с.
5. Наказ ВАК України від 26.01.2008 № 63 «Про внесення змін до переліків та форм документів, що використовуються при атестації наукових та науково-педагогічних працівників» [Ел. ресурс]. Режим доступу: http://uazakon.com/documents/date_3z/pg_gmwlxa.htm.
6. Наказ МОН України від 05.06.2013 № 683 «Про внесення змін до пункту 1 наказу Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 29 березня 2012 року №384» [Ел. ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0965-13>.
7. Наказ МОН України від 29.03.2012 № 384 «Про затвердження форм документів з підготовки кадрів у вищих навчальних закладах I-IV рівнів акредитації» [Ел. ресурс]. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0711-12>.
8. Носко М. О., Бріжата І. А., Гаркуша С. В. Основи наукових досліджень у підготовці фахівця з фізичного виховання : Навчальний посібник

для студентів спеціальності «Фізичне виховання». Київ: «МП Леся», 2012. 236 с.

9. Положення про атестаційну роботу бакалавра / Л. М. Кузьомко та ін. Чернігів, 2005. 18 с.

10. Положення про написання атестаційних робіт. М. О. Носко та ін. Чернігів: ЧНПУ, 2013. 34 с.

11. Порядок проведення перевірки кваліфікаційних робіт та індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти на плагіат в Національному університеті “Чернігівська політехніка”. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2021. 10 с.

12. Ротерс Т. Т. Курсова робота з теорії і методики фізичного виховання: Методичний посібник для студентів Інституту фізичного виховання і спорту. Луганськ: Альма-матер, 2012. 98 с.

13. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2015. 392 с.

14. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : підручник. Київ: КНТ, 2010. 776 с.

15. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.

16. Сидоренко В. К., Дмитренко П. В. Основи наукових досліджень: навчальний посібник. 2-е видання, доп. та доопр. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2000. 262 с.

17. Стешенко В. В. Практичні роботи з основ науково-педагогічних досліджень: навч. посібник. Слов'янськ: СДПУ, 2009. 68 с.

18. Тарасенко В. П. Основи наукових досліджень. Конспект лекцій [Електронний ресурс]: навч. посіб. для студ. спеціальності 123 «Комп'ютерна інженерія», освітньої програми «Системне програмування та спеціалізовані комп'ютерні системи»; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Електронні текстові дані (1 файл: 1 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 55 с.

19. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.

20. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Том 2. Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.

21. Тушева В. В. Основи наукових досліджень: навч. посіб. УМО НАПН України. Харків: «Федорко», 2014. 408 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зразок оформлення титульного аркушу курсової роботи

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА
ІНІ ПРАВА І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації

Курсова робота з дисципліни
«Фітнес та рекреація»

КОНТРОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БОКСЕРІВ

Здобувача(ки) III курсу групи _____
денної форми навчання спеціальності
017 – Фізична культура і спорт
(освітній ступінь бакалавр)

(П.І.Б.)

Науковий керівник:

(наук. ступінь, посада)

(ініціали та прізвище)

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)

Додаток Б1

Приклад оформлення змісту курсової роботи експериментального характеру

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ У БОКСІ	7
1.1. Контроль у системі підготовки боксерів	7
1.2. Вестибулярна сенсорна система в руховій діяльності боксерів	13
1.3. Функціональна рухова асиметрія у спорті	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи дослідження	23
2.2. Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ СТАТОДИНАМІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АСИМЕТРІЇ ТІЛА БОКСЕРІВ	26
3.1. Оцінка фізичного розвитку та підготовленості боксерів	26
3.2. Визначення профілю функціональної асиметрії боксерів	29
3.3. Координаційна структура рухів тіла боксерів в залежності від профілю функціональної асиметрії.....	32
ВИСНОВКИ	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	37
ДОДАТКИ.....	40

Додаток Б2

Приклад оформлення змісту курсової роботи теоретичного характеру

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ВПРОВАДЖЕННЯ ЄВРОПЕЙСЬКИХ СТАНДАРТІВ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ	6
1.1. Стан здоров'я населення України та проблеми його зміцнення	7
1.2. Європейські стандарти в системі охорони здоров'я в Україні	11
РОЗДІЛ 2. СУТНІСТЬ, ЗАВДАННЯ І НАПРЯМКИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ «ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ВСІХ».....	15
2.1. Розробка Європейської програми «Здоров'я для всіх»	16
2.2. Розробка Концепції охорони здоров'я населення України в межах реалізації Європейської програми «Здоров'я для всіх»	21
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ В КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ «ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ВСІХ»	26
3.1. Розвиток фізичної культури і раціонального харчування – важливий фактор зміцнення здоров'я молоді	28
3.2. Вдосконалення управління охороною здоров'я населення на рівні держави	33
ВИСНОВКИ	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	37
ДОДАТКИ	39

Додаток В

Приклад оформлення переліку умовних скорочень

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- РКЗ – Рухово-координаційні здібності.
ЦНС – Центральна нервова система.
ЦМ – Центр маси біоланки тіла.
ЗЦМ – Загальний центр мас тіла.
СДС – Статодинамічна стійкість.

Додаток Д

Приклад оформлення передмови курсової роботи

ПЕРЕДМОВА

Актуальність. Особлива актуальність розробки проблеми прогнозування на сьогоднішньому етапі розвитку спорту обумовлена цілою низкою обставин: значним підвищенням соціально-політичної престижності вищих спортивних досягнень і внаслідок цього зростанням конкуренції на міжнародній спортивній арені, підвищенням невизначеності результатів боротьби між основними суперниками; зростанням ролі науки в практиці підготовки спортсменів, що вимагає прогностичної оцінки наслідків впровадження нових розробок; підвищенням вимог до якості управління та наукової обґрунтованості прийнятих управлінських рішень у галузі спорту, що можливо лише при всебічному прогностичному аналізі різних варіантів наслідків їх реалізації.

Аналіз сучасного стану розвитку видів спорту із складною координацією рухів, до яких належить бокс, свідчить про недостатність вивчення важливих питань методології дослідження та оцінки біомеханічних параметрів функції рівноваги їх тіла.

Вестибулярний апарат є провідним в утриманні статодинамічної стійкості та певних поз у складнокоординаційних видах спорту. Саме рівновага тіла спортсмена, особливості статодинамічної та вестибулярної стійкості визначають собою і кінцевий спортивний результат (В. М. Платонов, М. М. Булатова, 1992; В. І. Лях, 2001).

Високі вимоги до спеціальної підготовленості боксерів, які визначаються на різних етапах спортивного відбору і є одним з важливих критеріїв визначення перспективності майбутніх спортсменів високої кваліфікації (Ю. В. Верхошанський, 1993; М. М. Булатова, 1994; Л. П. Матвеев, 1999; В. М. Платонов, 1997).

Вищевикладене обумовило актуальність даної теми і стало передумовою проведення досліджень.

Мета дослідження – підвищення ефективності навчально-тренувального процесу боксерів на етапах багаторічної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні основи фізичної підготовки та контролю у боксі, особливості вестибулярної функції та асиметрії-симетрії тіла людини у спорті.
2. Визначити профіль функціональної асиметрії тіла боксерів.
3. Визначити модельні показники статодинамічної стійкості тіла боксерів на етапах багаторічної підготовки залежно від кваліфікації.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес боксерів на етапах багаторічної підготовки.

Предметом дослідження є спеціальна фізична підготовка, функціональна асиметрія та статодинамічна стійкість тіла боксерів.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що доповнено найсучасніші дані із здійснення біомеханічного контролю за статодинамічною стійкістю тіла боксерів, а саме:

- отримано дані з вивчення профілю функціональної асиметрії тіла боксерів на етапах багаторічної підготовки;
- встановлено показники, які визначають збереження ступеня стійкості тіла боксерів залежно від профілю функціональної асиметрії та кваліфікації.

Практичне значення роботи обумовлено можливістю використання отриманих даних з метою оптимізації навчально-тренувального процесу та прогнозування у процесі підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення. Матеріали дослідження можуть бути використані при читанні лекцій для здобувачів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю та на курсах підвищення кваліфікації тренерів-викладачів.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження доповідалися на 2 Міжнародних конференціях: III міжнародній науково-практичній конференції пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2020); міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні питання

фізичного виховання та спорту на сучасному етапі та шляхи їх вирішення» (Чернігів, 2021).

Публікації. За матеріалами дослідження опубліковано дві наукові статті, одна з яких у «Спортивний вісник Придніпров'я», фаховому виданні категорії В, затвердженому відповідно до наказу МОН України, друга у колективній монографії «ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ: СУЧАСНІ ПЕРСПЕКТИВНІ РОЗРОБКИ В ГАЛУЗІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я» (Запоріжжя).

Структура та обсяг роботи. Курсова робота складається зі передмови, трьох розділів, загальних висновків, списку літератури, що містить 30 джерел, додатків. Робота викладена українською мовою на 35 сторінках друкованого тексту, ілюстрована 4 таблицями та 4 малюнками.

Додаток Е

Приклад оформлення першого розділу курсової роботи

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ У БОКСІ

1.1. Фізична підготовка у боксі

Обґрунтованість змісту програм і планів навчально-тренувальної роботи в значній мірі залежить від повноти й вірогідності інформації, використаної при їх підготовці, цю інформацію збирають у процесі комплексного контролю.

.....

.....

.....

.....

1.2. Вестибулярна сенсорна система в руховій діяльності боксерів

Створення необхідних.....

.....

.....

.....

1.3. Функціональна рухова асиметрія у спорті

Вплив.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Додаток Ж

Приклад оформлення другого розділу курсової роботи

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Методи отримання первинної інформації включали:

1. Вивчення літературних джерел.
2. Експериментальні методи.
3. Методи математичної статистики.

2.1.1. Вивчення літературних джерел

Вивчення літературних джерел проводилося з метою виявлення фактичних передумов постановки проблеми, формування гіпотези, складання і пояснення отриманого первинного матеріалу. Особлива увага приділялася вивченню теоретико-методичних основ управління та контролю у спортивному тренуванні.

2.1.2. Експериментальні методи

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатуючого з метою отримання первинної інформації про фізичний розвиток, фізичну підготовленість боксерів 14-18 років на етапах базової підготовки.

Експериментальні дослідження проводилися з використанням таких методів: антропометрії; асиметрії тіла; динамометрії; рухових тестів; математичного аналізу.

Антропометричні виміри включали визначення загальноприйнятими методиками довжини, маси тіла.

Усі вимірювання проводилися відповідно вимог кожної методики [3].

Асиметричні виміри

Існує величезна кількість тестів для **визначення ведучої руки (ліва чи права** рука). І деякі з цих тестів призначені не тільки для визначення провідної

руки, але і для визначення ведучих ноги, ока, вуха.

I. Тести для визначення ведучої руки

1. Тест якою рукою пише досліджуваний;

2. Тест переплетення пальців рук, де великий палець буде знизу, та рука і ведуча;

3. «Поза Наполеона» – схрещування рук. У людини з ведучою правою рукою права кисть зверху на лівому передпліччі, а ліва кисть – під правим передпліччям, у людини з ведучою лівою рукою – зверху кисть лівої руки, а під лівим передпліччям – права.

4. Тест на аплодування. При аплодуванні активніша і рухливіша провідна рука, що здійснює ударні рухи об долоню не провідної руки. Цей тест, за А. П. Чупріковим (1975), має велику інформаційну цінність.

5. Тест на заведення годинника якою рукою заводить годинник;

6. Тест якою рукою сильніше і точніше кидає м'яч;

7. Тест на піднімання предмета зі стола;

II. Методики визначення асиметрії ніг побудовано так, щоб виявилася їх нерівність за силою, швидкістю, координацією і точністю рухів.

1. Тест закидання ноги на ногу сидячи, яка буде зверху та і ведуча;

2. Тест якою ногою виконує удар по м'ячу точніше і сильніше;

3. Тест з якої ноги починає крок вперед і назад;

4. Тест підстрибування на одній нозі, вставання на стільці на коліна, крок назад і крок вперед; нога, що зробила рух першою у всіх цих діях, вважається ведучою (Леутін В. П., Миколаєва Е. І., 1985).

III. Методики визначення асиметрії очей

1. Тест «кліпання одним оком». Випробовуваного просять кліпнути одним оком. Закривається зазвичай не провідне око.

2. Тест «дивитись у підзорну трубу» здійснюється зазвичай провідним оком.

3. Проба Розенбаха. Досліджуваний тримає вертикально у витягнутій руці олівець і фіксує його поглядом на певній ділянці, віддаленій на 3-4 м, обома очима. Поперемінно закриває одне а потім інше око. Ведучим вважається

око, при закритті якого олівець зміщується в його сторону.

IV. Для вивчення асиметрії слуху можна користуватися простими, загальнодоступними прийомами і методиками, що вимагають використання спеціальних пристосувань.

1. Тест прикладання телефонної трубки до вуха. Зазвичай прикладають до провідного вуха.

2. Тест «шепіт». Експериментатор говорить випробовуваному пошепки.

При рівності гостроти слуху випробовуваний підставляє до того, що говорить провідне вухо, тобто те вухо, почуте яким легше, швидше усвідомлюється.

3. Тест «цокання годинника». Випробовуваному пропонується оцінити гучність цокання годинника тим і іншим вухом. Наголошується при цьому, до якого вуха він підносить годинник вперше і чи чує різними вухами гучність цокання однакової. Можна відзначити, яке вухо випробовуваний висуває вперед, прислухаючись до чого-небудь.

V. Визначення асиметрії тіла

1. Тест обертання. В яку сторону легше обертатися на 360°.

2. *Рухові тести* проводилися для визначення рівня фізичної підготовленості боксерів. У зв'язку з цим ми використовували такий комплекс тестів:

- час подолання дистанції 60 м (с);
- час подолання дистанції 100 м (с);
- час подолання дистанції 1000 м (с);
- час подолання дистанції 3000 м (с);
- стрибок у довжину з місця (см);
- підтягування з вису на поперечині (разів);
- згинання та випрямлення рук в упорі лежачи (разів);
- згинання та випрямлення рук в упорі на брусах (разів).

2.1.2. Стабілографія

Електронна стабілографія є новим етапом дослідження й оцінки

статодинамічної стійкості тіла людини, яка дозволяє:

- досліджувати статодинамічну стійкість (СДС) тіла спортсмена та системи тіл, дати кількісну та якісну оцінку, доповнити знання про спортивну техніку вправ;

- здійснювати контроль якості навчання вправ, які пов'язані зі складною руховою навичкою збереження рівноваги тіла;

- визначати функціональний стан організму спортсмена за показниками СДС;

- проводити прогнозування та професійний відбір спортсменів.

Стабілографічні дослідження проводились з метою вивчення кількісних критеріїв статичної стійкості при виконанні таких тестів:

1. Проба Ромберга ускладнена: зімкнута стійка на носках, руки вперед, пальці розведені, фіксувати 10 с з відкритими очима. Оцінюється ступінь сформованості рухової навички з підтримки рівноваги при зменшеній площі опори.

2. Проба Ромберга: вертикальна поза тіла, руки вперед, пальці розведені, стопи розташовані на одній лінії «п'ята-носок», виконується 10 с із зоровим контролем. Проба дозволяє оцінити якість координації вертикального положення тіла при стоянні в складній позі; рівень сформованості навичок рухової сенсорної системи з управління стійкістю тіла; характеризує якість нервово-м'язової активності.

3. Проба «Стійка боксера»: вертикальна поза тіла, рук біля тулуба, кисті у підборіддя, стопи нарізно вперед лівою (правою), виконується із зоровим контролем 30 с. Проба дозволяє оцінити якість координації вертикального положення тіла при стоянні в складній позі; рівень сформованості навичок рухової сенсорної системи з управління стійкістю тіла; характеризує якість нервово-м'язової активності.

4. Проба Ромберга після перекидів вперед: виконується 10 перекидів вперед, після цього прийняти вертикальну позу тіла, руки вперед, пальці розведені, стопи розташовані на одній лінії «п'ята-носок», виконується 10 с із

зоровим контролем. Проба дозволяє оцінити якість координації вертикального положення тіла після подразнення вестибулярної системи; рівень сформованості навичок рухової сенсорної системи з управління стійкістю тіла; характеризує якість нервово-м'язової активності.

5. Проба «Стійка боксера» після перекидів вперед: виконується 10 перекидів вперед, потім прийняти вертикальну позу тіла, руки біля тулуба, кисті у підборіддя, стопи нарізно вперед лівою (правою), виконується із зоровим контролем 30 с. Проба дозволяє оцінити якість координації вертикального положення тіла після подразнення вестибулярної системи при стоянні в складній позі; рівень сформованості навичок рухової сенсорної системи з управління стійкістю тіла; характеризує якість нервово-м'язової активності.

2.1.3. Методи математичної статистики

Статистична обробка первинного матеріалу базувалась на даних літературних джерел, які давали можливість використати адекватні методи математичної статистики відповідно меті та завданням дослідження [38, 39]. Обробка експериментального матеріалу проводилася сучасними статистичними методами на ЕОМ за допомогою табличного процесора *Microsoft Excel*.

Для кількісних вимірів розраховувалися такі статистичні характеристики:

- середнє арифметичне \bar{x} ;
- середнє стандартне відхилення S_x ;
- коефіцієнт варіації V .

Для аналізу взаємозв'язків між досліджуваними параметрами та процентного внеску кожного параметру в загальну дисперсію вибіркового даних використовувався кореляційний аналіз.

Вірогідність відмінностей між показниками, які вивчаються, розраховувалась за допомогою критерію Крамера-Уелча [36].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі дитячо-юнацької спортивної школи «КОЛОС» м. Чернігова. У дослідженнях брала участь група боксерів у віці 14-

18 років. Всього обстежено 11 осіб кваліфікації КМС України.

Дослідження проводилося в три етапи:

На *першому* етапі для вирішення поставлених завдань використовувались методи вивчення й узагальнення досвіду практичної роботи фахівців, методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження. Це дозволило визначити актуальність проблеми.

На *другому* етапі був проведений констатувальний педагогічний експеримент. Проводились антропометричні обстеження, тестування з метою визначення рівня фізичної підготовленості, асиметричні тести для визначення провідної руки, ноги, ока, вуха. Визначення рівня координаційних здібностей за показниками статодинамічної стійкості проводилось за допомогою стабілографічної платформи.

Завданнями *третього* етапу було: обробка експериментального матеріалу методами математичної статистики, інтерпретація та аналіз результатів експерименту та оформлення змістовної частини курсової роботи.

Додаток К

ПРИКЛАДИ ОФОРМЛЕННЯ БІБЛІОГРАФІЧНОГО ОПИСУ У СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

згідно ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання» з урахуванням правок (код УКНД 01.140.40)

Зверніть увагу на пропуски та тире: має бути проміжок в один друкований знак (пробіл) до і після приписного знаку: тире (–), скісна риска (/), дві скісні (//), двокрапка (:). Виняток – крапка (.) та кома (,) – проміжки залишають тільки після них. Нерозривний пробіл () між знаками виставляється за допомогою клавіш Ctrl+Shift+пробіл: між прізвищем та ініціалами; перед тире, крапкою з комою та двокрапкою; після скісної риски.

Характеристика джерела	Приклад оформлення
Книги	
Один автор	<ol style="list-style-type: none">1. Андріяш В. Державна етнополітика України в умовах глобалізації. Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2013. 328 с.2. Краснова М. В. Договори в екологічному праві України : навч. посіб. / Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ: Алерта, 2012. 216 с.3. Дробот О. В. Професійна свідомість керівника : навч. посіб. Київ: Талком, 2016. 340 с.4. Романюк А. Порівняльний аналіз політичних систем країн Західної Європи: інституційний вимір. Львів : Тріада плюс, 2004. 392 с.5. Скидан О. В. Аграрна політика в період ринкової трансформації : монографія. Житомир : ЖНАЕУ, 2008. 375 с.6. Федорова Л. Д. З історії пам'яткоохоронної та музейної справи у Наддніпрянській Україні. 1870-ті-1910-ті рр. Київ, 2013. 373 с.
Два автори	<ol style="list-style-type: none">1. Батракова Т. І., Калюжна Ю. В. Банківські операції : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 130 с.2. Богма О. С., Кисильова І. Ю. Фінанси : конспект лекцій. Запоріжжя: ЗНУ, 2016. 102 с.3. Гура О. І., Гура Т. Є. Психологія управління соціальною організацією : навч. посіб. 2-ге вид., доп. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2015. 212 с.4. Васильєв С. В., Ніколенко Л. М. Доказування та докази у господарському процесі України : монографія. Харків : Еспада, 2004. 192 с.5. Каткова Т. В., Каткова А. Г. Закінчення досудового слідства у кримінальних справах : практич. посіб. Харків : Право, 2011. 136 с.
Три автори	<ol style="list-style-type: none">1. Комаров В. В., Світлична Г. О., Удальцова І. В. Окреме провадження : монографія / за ред. В. В. Комарова. Харків : Право, 2011. 312 с.

	<p>2. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнєцов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.</p> <p>3. Якобчук В. П., Богоявленська Ю. В., Тищенко С. В. Історія економіки та економічної думки : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2015. 476 с.</p> <p>4. Zhovinsky E. Ya., Kryuchenko N. O., Paparyha P. S. Geochemistry of Environmental Objects of the Carpathian Biosphere Reserve. Kyiv, 2013. 100 p.</p>
Чотири і більше авторів	<p>1. Прилипко С. М., Ярошенко О. М., Мороз С. В., Малиновська К. А. Укладення трудового договору: теоретико-прикладне дослідження : монографія. Харків : Юрайт, 2013. 288 с.</p> <p>2. Основи охорони праці : підручник / О. І. Запорожець та ін. 2-ге вид. Київ : ЦУЛ, 2016. 264 с.</p> <p>3. Клименко М. І., Панасенко Є. В., Стреляєв Ю. М., Ткаченко І. Г. Варіаційне числення та методи оптимізації : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 84 с.</p> <p>4. The mutual fund industry: Competition and investor welfare / R. G. Hubbard et. al. New York, NY : Columbia University Press, 2010. 256 p.</p>
Автор(и) та редактор(и) / упорядники	<p>1. Березенко В. В. PR як сфера наукового знання : монографія / за заг. наук. ред. В. М. Манакіна. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 362 с.</p> <p>2. Гель А. П., Семаков Г. С., Яковець І. С. Кримінально-виконавче право України : навч. посіб. / ред. А. Х. Степанюк. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 624 с.</p> <p>3. Грошевий Ю. М. Вибрані праці / упоряд.: О. В. Капліна, В. І. Маринів. Харків : Право, 2011. 656 с.</p> <p>4. Дахно І. І., Алієва-Барановська В. М. Право інтелектуальної власності : навч. посіб. / за ред. І. І. Дахна. Київ : ЦУЛ, 2015. 560 с.</p> <p>5. Експлуатація і технічне обслуговування газорозподільчих станцій магістральних газопроводів / заг. ред. А. А. Руднік. Київ, 2003. 370 с.</p>
Без автора	<p>1. Антологія української літературно-критичної думки першої половини ХХ століття / упоряд. В. Агеєва. Київ : Смолоскип, 2016. 904 с.</p> <p>2. Експлуатація і технічне обслуговування газорозподільчих станцій магістральних газопроводів / заг. ред. А. А. Руднік. Київ, 2003. 370 с.</p> <p>3. Політологічний енциклопедичний словник / упоряд. В. П. Горбатенко. 2-ге вид., переробл. і допов. Київ : Генеза, 2004. 736 с.</p> <p>4. Софія Київська: Візантія. Русь. Україна. Вип. II. Київ, 2012. 464 с.</p> <p>5. Twenty-four hours a day. Miami, FL : BN Publishing, 2010. 400 p.</p>
Багатотомні видання	<p>1. Енциклопедія історії України : у 10 т. / ред. рада: В. М. Литвин (голова) та ін. ; НАН України, Ін-т історії України. Київ : Наук. думка, 2005. Т. 9. 944 с.</p> <p>2. Закалюк А. П. Курс сучасної української кримінології: теорія і практика : у 3 кн. Київ : Ін Юре, 2007. Кн. 1 : Теоретичні засади та історія української кримінології. 424 с.</p> <p>3. Кучерявенко Н. П. Курс податкового права : в 6 т. Харків : Право, 2007. Т. 4 : Особенная часть. Косвенные налоги. 536 с.</p> <p>4. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології : вибр. твори. Київ : Рад. шк., 1983. Т. 1. 480 с.</p>
Частина видання	
Книги	<p>1. Алексєєв В. М. Правовий статус людини та його реалізація у взаємовідносинах держави та суспільства в державному управлінні в Україні. Теоретичні засади взаємовідносин держави та суспільства в</p>

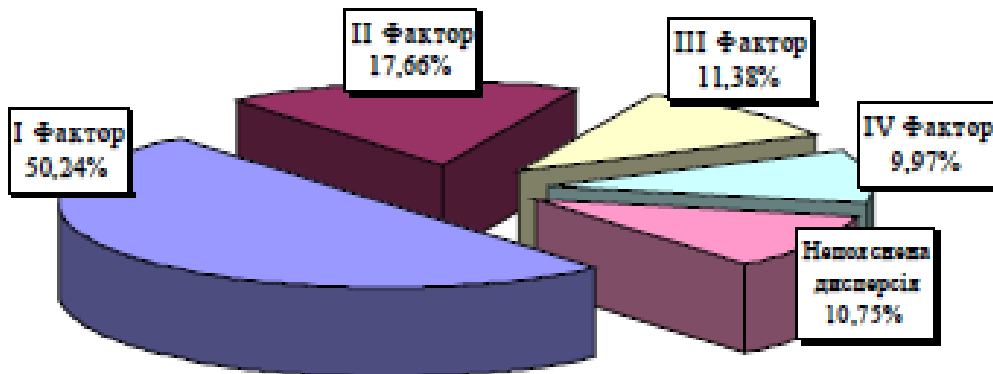
	<p>управлінні : монографія. Чернівці, 2012. С. 151-169.</p> <p>2. Коломоєць Т. О. Адміністративна деліктологія та адміністративна деліктність. Адміністративне право України : підручник / за заг. ред. Т. О. Коломоєць. Київ, 2009. С. 195-197.</p> <p>3. Наумов М. С. Напрями впливу інтелектуалізації економіки на розвиток ринкових відносин в Україні. Трансформаційні процеси в суспільстві в умовах інформаційної економіки : монографія / В. П. Решетило, М. С. Наумов, Ю. В. Федотова ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків, 2014. С. 213-241.</p> <p>4. Саблук П. Т. Напрямки розвитку економіки в аграрній сфері виробництва. Основи аграрного підприємництва / за ред. М. Й. Маліка. Київ, 2000. С. 5-15.</p>
Тези доповідей, матеріали конференцій	<p>1. Антонович М. Жертви геноцидів першої половини ХХ століття: порівняльно-правовий аналіз. Голодомор 1932-1933 років: втрати української нації : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 4 жовт. 2016 р. Київ, 2017. С. 133-136.</p> <p>2. Анциперова І. І. Історико-правовий аспект акту про бюджет. Дослідження проблем права в Україні очима молодих вчених : тези доп. всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 24 квіт. 2014 р.). Запоріжжя, 2014. С. 134-137.</p> <p>3. Зінчук Т. О. Економічні наслідки впливу продовольчих органічних відходів на природні ресурси світу. Органічне виробництво і продовольча безпека : зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф. Житомир : Полісся, 2014. С. 103-108.</p> <p>4. Микитів Г. В., Кондратенко Ю. Позатекстові елементи як засіб формування медіакультури читачів науково-популярних журналів. Актуальні проблеми медіаосвіти в Україні та світі : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 3-4 берез. 2016 р. Запоріжжя, 2016. С. 50-53.</p>
Статті із продовжуваних та періодичних видань	<p>1. Кобильник В. Порівняльний метод як основа політологічного дослідження. Збірник наукових праць «Політологічні студії». 2011. № 2. С. 54-65.</p> <p>2. Коломоєць Т. О. Оцінні поняття в адміністративному законодавстві України: реалії та перспективи формування їх застосування. Вісник Запорізького національного університету. Юридичні науки. Запоріжжя, 2017. № 1. С. 36-46.</p> <p>3. Загірняк М., Костенко А. Про користування можливостями міжнародної бази даних Scopus. Вища школа. 2017. № 5-6. С. 48-55.</p> <p>4. Кармазіна М., Могилевець О. Становлення і розвиток порівняльної методології в політичних дослідженнях. Політичний менеджмент. 2006. № 5. С. 3-17.</p> <p>5. Коваль Л. Плюси і мінуси дистанційної роботи. Урядовий кур'єр. 2017. 1 листоп. (№ 205). С. 5.</p> <p>6. Bletskan D. I., Glukhov K. E., Frolova V. V. Electronic structure of 2H-SnSe₂: ab initio modeling and comparison with experiment. Semiconductor Physics Quantum Electronics & Optoelectronics. 2016. Vol. 19, No 1. P. 98-108.</p> <p>7. Dalton R.J. Comparative politics of the industrial democracies: from the Golden Age to island hopping. Political Science. 1991. № 2. P. 15-43.</p>
Інші видання	
Законодавчі та нормативні	<p>1. Конституція України : офіц. текст. Київ : КМ, 2013. 96 с.</p> <p>2. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Голос</p>

документи	<p>України. 2017. 27 верес. (№ 178-179). С. 10-22.</p> <p>3. Деякі питання стипендіального забезпечення : Постанова Кабінету Міністрів України від 28.12.2016 р. № 1050. Офіційний вісник України. 2017. № 4. С. 530-543.</p> <p>4. Про Концепцію вдосконалення інформування громадськості з питань євроатлантичної інтеграції України на 2017-2020 роки : Указ Президента України від 21.02.2017 р. № 43/2017. Урядовий кур'єр. 2017. 23 лют. (№ 35). С. 10.</p> <p>5. Про затвердження Вимог до оформлення дисертації : наказ Міністерства освіти і науки від 12.01.2017 р. № 40. Офіційний вісник України. 2017. № 20. С. 136-141.</p> <p>6. Інструкція щодо заповнення особової картки державного службовця : затв. наказом Нац. агентства України з питань Держ. служби від 05.08.2016 р. № 156. Баланс-бюджет. 2016. 19 верес. (№ 38). С. 15-16</p>
Архівні документи	<p>1. Лист Голови Спілки «Чорнобиль» Г. Ф. Лепіна на ім'я Голови Ради Міністрів УРСР В. А. Масола щодо реєстрації Статуту Спілки та сторінки Статуту. 14 грудня 1989 р. ЦДАГО України (Центр. держ. Архів громад. об'єднань України). Ф. 1. Оп. 32. Спр. 2612. Арк. 63, 64 зв., 71.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Наукове товариство ім. Шевченка. Львів. наук. б-ка ім. В. Стефаніка НАН України. Ф. 1. Оп. 1. Спр. 78. Арк. 1-7.</p>
Патенти	<p>1. Спосіб лікування синдрому дефіциту уваги та гіперактивності у дітей: пат. 76509 Україна. № 2004042416; заявл. 01.04.2004; опубл. 01.08.2006, Бюл. № 8 (кн. 1). 120 с.</p> <p>2. Люмінісцентний матеріал: пат. 25742 Україна: МПК6 C09K11/00, G01T1/28, G21H3/00. № 200701472; заявл. 12.02.07; опубл. 27.08.07, Бюл. № 13. 4 с.</p>
Препринти	<p>1. Панасюк М. І., Скорбун А. Д., Сплошной Б. М. Про точність визначення активності твердих радіоактивних відходів гамма-методами. Чорнобиль : Ін-т з проблем безпеки АЕС НАН України, 2006. 7, [1] с. (Препринт. НАН України, Ін-т проблем безпеки АЕС; 06-1).</p> <p>2. Шиляев Б. А., Воеводин В. Н. Расчеты параметров радиационного повреждения материалов нейтронами источника ННЦ ХФТИ / ANL USA с подкритической сборкой, управляемой ускорителем электронов. Харьков : ННЦ ХФТИ, 2006. 19 с.: ил., табл. (Препринт. НАН Украины, Нац. науч. Центр «Харьк. физ.-техн. ин-т»; ХФТИ2006-4).</p>
Стандарти	<p>1. ДСТУ 7152:2010. Видання. Оформлення публікацій у журналах і збірниках. [Чинний від 2010-02-18]. Вид. офіц. Київ, 2010. 16 с. (Інформація та документація).</p> <p>2. ДСТУ ISO 6107-1:2004. Якість води. Словник термінів. Частина 1 (ISO 6107-1:1996, IDT). [Чинний від 2005-04-01]. Вид. офіц. Київ : Держспоживстандарт України, 2006. 181 с.</p> <p>3. ДСТУ 3582:2013. Бібліографічний опис. Скорочення слів і словосполучень українською мовою. Загальні вимоги та правила (ISO 4:1984, NEQ; ISO 832:1994, NEQ). [На заміну ДСТУ3582-97; чинний від 2013-08-22]. Вид. офіц. Київ : Мінекономрозвитку України, 2014. 15 с. (Інформація та документація).</p>
Каталоги	<p>1. Горницкая И. П. Каталог растений для работ по фитодизайну / Донец. ботан. сад НАН Украины. Донецк : Лебедь, 2005. 228 с.</p> <p>2. Історико-правова спадщина України : кат. вист. / Харків. держ. наук. б-</p>

	<p>ка ім. В. Г. Короленка; уклад.: Л. І. Романова, О. В. Земляніщина. Харків, 1996. 64 с.</p> <p>3. Пам'ятки історії та мистецтва Львівської області : кат.-довід. / авт.-упоряд.: М. Зобків та ін. ; Упр. Культури Львів. облдержадмін., Львів. іст. музей. Львів : Новий час, 2003. 160 с.</p>
Бібліографічні покажчики	<p>1. Боротьба з корупцією: нагальна проблема сучасності : бібліогр. покажч. Вип. 2 / уклад.: О. В. Левчук, відп. За вип. Н. М. Чала ; Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 60 с.</p> <p>2. Микола Лукаш : біобібліогр. покажч. / уклад. В. Савчин. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2003. 356 с. (Українська біобібліографія ; ч. 10).</p> <p>3. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича в незалежній Україні : бібліогр. покажч. / уклад.: Н. М. Загородна та ін.; наук. ред. Т. В. Марусик; відп. за вип. М. Б. Зушман. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2015. 512 с. (До 140-річчя від дня заснування).</p>
Електронні ресурси	<p>1. Влада очима історії : фотовиставка. URL: http://www.kmu.gov.ua/control/uk/photogallery/gallery?galleryId=15725757& (дата звернення: 15.11.2017).</p> <p>2. Мар'їна О. Контент-стратегія бібліотек у цифровому середовищі <i>Бібліотечний вісник</i>. 2016. № 4. С. 8-12. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/bv_2016_4_4 (дата звернення: 26.09.2017).</p> <p>3. Ганзенко О. О. Основні напрями подолання правового нігілізму в Україні. <i>Вісник Запорізького національного університету. Юридичні науки</i>. Запоріжжя, 2015. № 3. С. 20-27. URL: http://ebooks.znu.edu.ua/files/Fakhovivydannya/vznu/juridichni/VestUr2015v3/5.pdf. (дата звернення: 15.11.2017).</p> <p>4. Що таке органічні продукти і чим вони кращі за звичайні? Екологія життя : веб-сайт. URL: http://www.eco-live.com.ua/ (дата звернення: 12.10.2017).</p>
Автореферати дисертацій	<p>1. Гнатенко Н. Г. Групи інтересів у Верховній Раді України: сутність і роль у формуванні державної політики : автореф. дис. ... канд. політ. наук: 23.00.02. Київ, 2017. 20 с.</p> <p>2. Кравчук В. М. Припинення корпоративних правовідносин в господарських товариствах: автореф. дис. ... д-ра юрид. наук : 12.00.03 Харків, 2010. 36 с.</p> <p>3. Старовойт С. В. Видавнича діяльність Національної академії наук України у 1918–1933 рр. : автореф. дис. ... канд. іст. наук. Київ, 2003. 20 с.</p>
Дисертації	<p>1. Євдоченко О.О. Європейське бізнес-середовище в розвитку міжнародної економічної діяльності : дис... канд. екон. наук : 08.05.01 / Київський національний економічний ун-т. Київ, 2005. 235 с.</p> <p>3. Вініченко О. М. Система динамічного контролю соціально-економічного розвитку промислового підприємства : дис. ... д-ра екон. наук : 08.00.04. Дніпро, 2017. 424 с.</p> <p>4. Bryant B. D. A sequentially articulated experiment to compare two instructional software input infrastructures: Doctoral dissertation / University at Albany. Albany, NY, 1998. 150 p.</p>

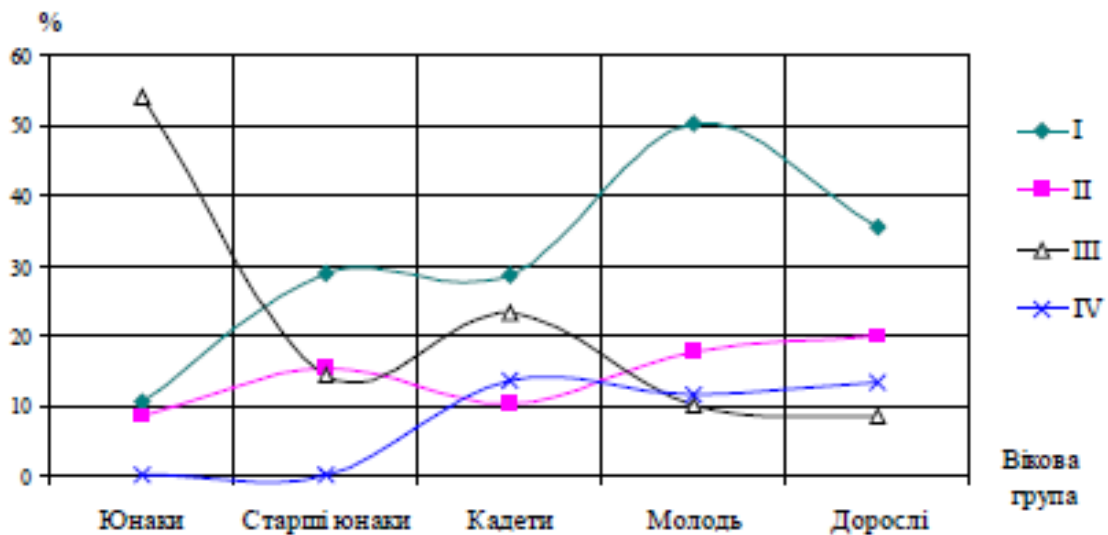
Додаток Л

Приклади оформлення ілюстрацій



Фактори (D=89,25 %)		
Фактор I	50,24 %	Швидкісно-силовий
Фактор II	17,66 %	Вибухова сила
Фактор III	11,38 %	Спеціальна витривалість
Фактор IV	9,97 %	Спритність
	10,75 %	Непояснена дисперсія

Мал. 3.1. Факторна структура фізичної підготовленості волейболістів молодіжної групи



Мал. 3.2. Вікова динаміка факторної структури фізичної підготовленості волейболістів різних вікових груп:

I – швидкісно-силовий; II – вибухова сила; III – спритність; IV – спеціальна витривалість.

Додаток М

Приклад оформлення таблиці

Таблиця 3.1

Динаміка опорних реакцій тіла волейболістів різних вікових груп при виконанні блокування після періоду спеціального тренування

№ з/п	Вікові групи	Позначення характеристик	Од. вимірів	До застосування навантаження	Після застосування навантаження	P	Приріст (%)
1	Кадети (n=12)	$F_{z \max}$	Н	1982,91 ± 177,12	2165,16 ± 282,08	< 0,01	+ 9,19
		$F_{x \max}$	Н	270,87 ± 98,78	228,18 ± 64,71	< 0,05	- 15,76
		$F_{y \max}$	Н	180,41 ± 117,12	143,26 ± 75,02	< 0,05	- 20,60
		F_{\max}	Н	2009,95 ± 177,82	2204,45 ± 233,93	< 0,01	+ 9,68
		F_{\max} / P	–	2,370 ± 0,093	2,604 ± 0,151	< 0,01	+ 9,89
		GRAD	Н·с ⁻¹	2788,47 ± 761,11	3257,52 ± 822,72	< 0,01	+ 16,82
		I	Н·с	295,32 ± 58,05	311,91 ± 49,81	< 0,01	+ 5,62
		T_{ps}	с	0,186 ± 0,079	0,193 ± 0,055	> 0,05	+ 3,28
		T_{\max}	с	0,543 ± 0,065	0,522 ± 0,061	< 0,01	- 3,96
		T_o	с	0,138 ± 0,042	0,136 ± 0,030	> 0,05	- 2,16
		$T_{\max} + T_o$	с	0,682 ± 0,079	0,657 ± 0,067	< 0,01	- 3,60
		T_h	с	0,533 ± 0,094	0,525 ± 0,030	> 0,05	- 1,49
		H_{\max}	м	0,516 ± 0,039	0,541 ± 0,036	< 0,01	+ 4,68
T_{sum}	с	1,401 ± 0,109	1,375 ± 0,048	> 0,05	- 1,88		
2	Молодь (n=12)	$F_{z \max}$	Н	2302,78 ± 272,42	2543,47 ± 314,55	< 0,01	+ 10,45
		$F_{x \max}$	Н	314,77 ± 88,13	247,74 ± 60,31	< 0,01	- 21,30
		$F_{y \max}$	Н	171,57 ± 82,19	124,28 ± 37,86	< 0,01	- 27,56
		F_{\max}	Н	2317,61 ± 269,25	2552,56 ± 314,92	< 0,01	+ 10,14
		F_{\max} / P	–	2,453 ± 0,231	2,703 ± 0,263	< 0,01	+ 10,18
		GRAD	Н·с ⁻¹	4097,63 ± 995,54	4391,00 ± 1012,83	< 0,01	+ 7,16
		I	Н·с	337,99 ± 65,16	354,83 ± 49,03	> 0,05	+ 4,98
		T_{ps}	с	0,196 ± 0,060	0,193 ± 0,035	> 0,05	- 1,45
		T_{\max}	с	0,452 ± 0,075	0,446 ± 0,068	> 0,05	- 1,19
		T_o	с	0,199 ± 0,073	0,181 ± 0,036	> 0,05	- 9,07
		$T_{\max} + T_o$	с	0,650 ± 0,073	0,627 ± 0,058	< 0,05	- 3,56
		T_h	с	0,547 ± 0,036	0,550 ± 0,017	> 0,05	+ 0,67
		H_{\max}	м	0,545 ± 0,025	0,572 ± 0,024	< 0,01	+ 4,85
T_{sum}	с	1,392 ± 0,123	1,370 ± 0,071	> 0,05	- 1,60		

Додаток Н

Приклад оформлення відгуку наукового керівника на курсову роботу

ВІДГУК

на курсову роботу з дисципліни «Фітнес та рекреація» здобувача(ки) III спеціальності 017 – Фізична культура і спорт (освітній ступінь бакалавр)

(прізвище, ім'я та по батькові здобувача)

на тему: _____

Охарактеризувати роботу за такими пунктами: Актуальність обраної теми.

Структура роботи: відповідає вимогам, частково відповідає, не відповідає.

Мета дослідження: досягнута повністю, частково, не досягнута. Завдання дослідження: виконані повністю, частково, не виконані. Характер новизни дослідження (за наявності): високий, середній, низький.

Науково-теоретичний рівень роботи: високий, середній, низький. Правильність та обґрунтованість висновків.

Практична цінність (за наявності).

На підставі розгляду змісту курсової роботи вважаємо за необхідне зробити наступні зауваження:

Загалом робота заслуговує _____ (позитивної, негативної) оцінки та _____ (може, не може) бути допущена до захисту.

Науковий керівник

підпис

П.І.Б.

Додаток П1

Вимоги до оформлення тез наукових доповідей

Тези доповіді – це науковий текст, в якому викладені основні результати дослідницької роботи. Тези не є коротким викладом доповіді, а являють собою самостійну наукову публікацію. Мета тез – допомогти учасникам конференції зрозуміти зміст вашого дослідження.

Рекомендований обсяг тез доповідей разом з ілюстраціями та списком літератури – 2-4 сторінки.

Структура тез доповідей повинна містити такі дані:

- *прізвище автора(ів)*, назва організації та міста;
- *назва тез*;
- *основний зміст тез*;
- *список літератури*.

Назва тез повинна повністю відображати зміст, який представлено в доповіді, тому намагайтесь максимально конкретизувати назву, уникаючи загальних фраз.

Основний зміст тез повинен мати такі розділи: актуальність, проблематика, мета, результати роботи та висновки. *Актуальність* відповідає на запитання «Чому саме цю тему необхідно досліджувати?», і виходячи з цього формулюється *проблематика*, яка відповідає на запитання «Що необхідно вивчити з того, що не було раніше вивчене?». В свою чергу, виходячи з проблематики, формулюється *мета* – бажаний кінцевий результат дослідження, до якого прагне автор, а не сам процес. Необхідно також перерахувати *методи*, використані автором.

Результати роботи повинні займати не менше половини обсягу тез. Це найважливіша і головна частина тез, в якій описано особистий внесок автора у досліджувану тему. Результати повинні бути конкретними, вимірюваними і відповідати меті дослідження.

Висновки, які завершують тези – це короткий аналіз результатів

дослідження, який підводить підсумок роботи автора, а не просто повторення вищезгаданого. Висновки відповідають на запитання «Чи досягнута мета дослідження?» і не містять нових положень.

Список літератури допоможе читачам орієнтуватися в джерелах, які використані автором. Включайте у список посилань лише найважливіші наукові статті, монографії, доповіді міжнародних конференцій, віддаючи перевагу закордонним джерелам англійською мовою.

Вимоги до оформлення тез визначаються оргкомітетом конференції і доводяться до відома всіх учасників в інформаційному листі конференції.

Рукописи оформлені з порушенням вимог можуть бути відхилені оргкомітетом.

До публікації приймаються тільки оригінальні авторські тексти.

Автори несуть відповідальність за зміст і оформлення матеріалів.

Додаток П2

Рекомендації для написання тез

Слід пам'ятати, що тези не повинні містити докладних доказів або описів процедур дослідження. Вони повинні давати чітке уявлення про проведене дослідження, але не можна писати про досягнення або роботу виконану не Вами.

Якщо тези присвячені результатам дослідження, не витрачайте більше половини простору під виклад чужих думок. Не більше 1-2 абзаців.

До публікації приймається, окрім експериментальних, також і опис емпіричних досліджень (але тоді по жанру тези наближаються до постановки проблеми). Іноді помилково дослідження, присвячені кореляційному аналізу ознак, вважаються експериментальними.

Не слід повторювати чужі експерименти. Перш ніж публікувати результати досліджень, необхідно перевірити, чи не публікувалися вони раніше. Якщо Ви знайшли схожі дані, то згадайте їх у роботі і порівняйте з власними результатами.

Однією з найчастіших помилок є відсутність вказівки на метод дослідження. Тобто, автор пише: «Рівень знань та вмінь учнів підвищився, чому сприяли...». Без згадки методу дослідження ці слова – несуттєві, бо ніхто не зможе повторити цих даних, та й зрозуміти їх також буде складно. Адже від того, яким методом користується людина, залежить суть отриманих нею результатів.

Алгоритм написання тез

Крок 1. Визначити тип та вибрати відповідну структуру тези.

Крок 2. Визначити майбутній основний результат або висновок роботи.

Крок 3. Сформулювати попередню назву тези. Слід при цьому враховувати:

– обраний раніше тип тези;

– основний результат роботи і її фактичний зміст, який буде описано в тезах;

– назву конференції, у якій передбачається участь.

Останній пункт потрібний для того, щоб Ваші тези відповідали тематиці конференції. У разі невідповідності Вам відмовлять в участі. Тому використайте в назві ключові слова з теми конференції, узявши їх з назв, окремих секцій або тематики. Висвітліть те, що від Вас хочуть почути оргкомітет та інші учасники конференції.

Крок 4. Скласти структуру тези відповідно до обов'язкових розділів тези. Продумайте, про що піде мова в кожному розділі. Кожну ідею опишіть кількома реченнями: одному розділу в тексті тез (точніше – кожній ідеї) відповідає один абзац. Якщо у Вас з'явилося декілька ідей, значить, цей розділ складатиметься з декількох абзаців.

Крок 5. Перевірити повноту розкриття теми.

Уважно прочитайте написане і перевірте, чи достатньо цих розділів і абзаців для повного розкриття теми. Якщо недостатньо – допишіть.

Ідеї кожного абзацу повинні бути побудовані змістовно та відображати основну ідею всієї роботи. У кінці тез мають бути висновки (останній розділ тез будь-якого типу), які Ви визначили на 2-му етапі даного алгоритму. За необхідністю змініть порядок проходження абзаців, уточніть формулювання. Можливо необхідно буде внести корективи в назву роботи.

Крок 6. З'ясувати вимоги до оформлення тез та їх обсягу, уважно прочитати вимоги до оформлення тез, визначити обсяг у відповідному розмірі шрифту (ці вимоги зазначають організатори конференції).

Крок 7. Зверніть увагу на формулювання власних думок. По черзі, починаючи з першого абзацу, висловлюйте свої думки, прагнучи укластися у відведений для них обсяг. Після написання першого абзацу переходьте до другого і так далі.

Крок 8. Зверніть увагу на редагування переходів між абзацами. Прочитайте весь текст тез. Відредагуйте переходи між абзацами, сам зміст.

Імовірно, що в автора у процесі написання з'явилися нові міркування та ідеї. За необхідності внесіть їх до плану, починаючи з 4-го пункту даного алгоритму, і повторно пройдіть кроки 4-8. За обсягом окремі абзаци можуть відхилятися від первинного плану. Важливо, щоб основний результат – висновки роботи, були добре аргументовані.

Крок 9. Перевірте тези на загальний обсяг. За необхідності скоротіть другорядні деталі, змініть окремі фрази тощо.

Крок 10. Бажано провести консультацію з науковцями чи колегами: покажіть тези своєму науковому керівнику, методисту, більш досвідченому колезі, щоб почути його думку про зміст, аргументацію, стиль роботи. Внесіть виправлення і доповнення.

Додаток ПЗ

Вимоги до оформлення наукових статей

Наукова стаття – вид наукової публікації, яка описує дослідження чи групу досліджень, пов'язаних однією темою, та виконана її науковими авторами. Наукова стаття є одним з найбільш поширених способів публікації наукових результатів.

Рекомендований обсяг статті разом з ілюстраціями та списком літератури – 10-12 сторінок.

Структура статті має відповідати вимогам до наукових статей відповідно до категорії та складатися з таких розділів:

– *постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;*

– *формулювання мети роботи (постановка завдань)*. Вказаний розділ вельми важливий, бо з нього читач визначає корисність для себе пропонованої статті; мета статті впливає з постановки загальної проблеми і огляду раніше виконаних досліджень, тобто дана стаття має на меті ліквідувати «білі плями» у загальній проблемі (обсяг цієї частини статті 5-10 рядків);

– *аналіз останніх досліджень і публікацій*, на які спирається автор, виділення невирішених частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття (звичайно ця частина статті становить близько 1/3 сторінки);

– *виклад основного матеріалу дослідження* (від 5-6 сторінок тексту). Невеликий обсяг потребує виділення головного у матеріалах дослідження; іноді можна обмежитися тільки формулюванням мети дослідження, короткою згадкою про метод вирішення задачі і викладом отриманих результатів; якщо на обсяг статті не має суворих обмежень, то доцільно описати методику дослідження повніше;

– *висновки;*

– *перспективи подальших розвідок у даному напрямі;*

– *перелік використаних джерел.*

Вимоги до оформлення статей визначаються редакційною колегією наукового видання і доводяться до відома в інформаційному листі видання. При цьому обов'язковими структурними елементами наукових статей для фахових видань, збірників конференцій, наукових журналів є:

- *УДК*;
- *назва статті*;
- *прізвище автора(ів)* (не більше чотирьох), назва організації та міста;
- *анотації* до статті та *ключові слова* двома мовами: українською, англійською.

Рукописи оформлені з порушенням вимог можуть бути відхилені редакційною колегією.

До публікації приймаються тільки оригінальні авторські тексти.

Автори несуть відповідальність за зміст і оформлення матеріалів.

Додаток П4

Рекомендації для написання наукових статей

Перш ніж приступати до написання наукової статті, необхідно намітити план та етапи проведення основних заходів подальшої роботи над темою, тобто скласти програму наукової роботи над статтею.

Виділяють такі основні етапи роботи над науковою статтею:

- обґрунтування теми, вибір об'єкта і визначення мети дослідження;
- вибір і аналіз наукової літератури з обраної теми, зокрема з використанням Інтернету;
- розробка гіпотези наукової роботи;
- складання плану та структури наукової статті, розробка програми і методики дослідження;
- проведення дослідження і узагальнення його результатів, висновки;
- оформлення наукової статті;
- публікація наукової роботи.

Задум наукової роботи формується на першому етапі дослідження.

Після цього визначають назву наукової праці, яку потім можна коригувати.

Перші п'ять із перелічених етапів наукового дослідження частково пересікаються, а їх виконання можуть збігатися в часі.

При написанні наукової статті передусім потрібно мати чітке уявлення про рівень розробки досліджуваної теми в науці. Тому спочатку потрібно ознайомитись із основною літературою, що стосується обраної теми (монографії, статті, інформація Інтернет). Посилює достовірність одержаних результатів комбіноване використання джерел інформації різних типів, але дуже важливо, щоб ці джерела точно відповідали поставленим завданням і співвідносились із темою наукової роботи.

На етапі формулювання задуму бажано скласти попередній план роботи. Інколи необхідно скласти план-проспект.

Далі вибирають і опрацьовують зібрану інформацію за темою наукового дослідження. Готувати матеріал можна в будь-якій послідовності, окремими частинами, без ретельного стилістичного опрацювання. Головне – підготувати матеріали в повному обсязі для наступних етапів роботи над рукописом статті.

На наступному етапі групують зібрану та опрацьовану інформацію – вибирають варіант її послідовного розміщення згідно з планом роботи. Паралельно з групуванням матеріалу визначають рубрикацію тексту відповідно до вимог щодо структури наукової статті. Результатом роботи на цьому етапі є логічне поєднання частин рукопису, створення його чорнового макету, який потребує подальшої обробки.

Опрацювання рукопису полягає в уточненні його змісту, оформленні та літературній правці. Шліфування тексту рукопису починають з оцінювання його змісту і структури. Перевіряють і критично оцінюють кожний висновок, кожену формулу, таблицю, малюнок, кожне речення, окреме слово. Слід перевірити, наскільки назва наукової статті відповідає її змісту, наскільки логічно і послідовно викладено матеріал. Доцільно ще раз перевірити аргументованість основних положень, наукову новизну, теоретичну і практичну значущість роботи, її висновки і рекомендації. Слід мати на увазі, що однаково недоречними є і надмірний лаконізм, і надмірна деталізація у викладі матеріалу. Допомагають сприйняттю змісту роботи таблиці, схеми, графіки.

Наступний етап роботи над науковою статтею – перевірка правильності її оформлення. Це стосується рубрикації, посилань на літературні джерела, цитування, написання чисел, знаків, фізичних і математичних величин, формул, побудови таблиць, підготовки ілюстративного матеріалу, створення бібліографічного опису. До оформлення наукових статей висуваються специфічні вимоги, тому слід керуватися вимогами видавництва і редакції.

Заключний етап підготовки наукової статті – літературна правка. Її складність залежить від мовностильової культури автора. Одночасно з літературною правкою він вирішує, як розмістити текст і які потрібно зробити в ньому виділення.

Додаток Р

Орієнтовний перелік літератури для написання курсової роботи

1. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Андрєєва Олена Валеріївна ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2014. 48 с.
2. Андрєєва О. В., Пацалюк К. Г. Соціально-педагогічні умови організації рекреаційної діяльності боулінг-клубів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. №4. С. 223-229.
3. Андрєєва О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту*. 2009. № 9. С. 7-11.
4. Андрєєва О. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 29-43.
5. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навчальний посібник ; за ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
6. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посіб. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.
7. Верблюдов І. Б., Лоза Т. О., Чередніченко С. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Суми: РВВ СумДПУ, 2011. 275 с.
8. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
9. Гладир О. Є. Фізичне виховання: методичні рекомендації щодо використання оздоровчих систем для усунення відхилень у стані здоров'я для самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Миколаїв, 2020. 48 с.

10. Горбуля О. В. Фізична культура: оздоровчі види фізичної культури: навч.-метод. посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2011. 58 с.
11. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
12. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навч. посібник. Рівне: НУВГП, 2017. 242 с.
13. Данилевич М. В. Теоретичні і методичні аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності : автореф. дис. д-ра пед. наук : 29 [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / М. В. Данилевич ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2018. 42 с.
14. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Магльований А. В. та ін. Львів: ЛНМУ, 2019. 20 с.
15. Іваночко В., Грибовська І., Музика Ф. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації. Львів: ЛДУФК, 2014. 128 с.
16. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
17. Клапчук В. В., Зайцева В. М., Пущина І. В. Фізична реабілітація в Україні: історичні відомості і проблемні питання. *Вісник Запорізького національного університету*. 2014. № 1. С. 204-209.
18. Кличко В. В. 12 раундов фітнеса / Віт. В. Кличко, Вол. В. Кличко ; пер. с нем. И. Савченко. Київ: София, 2003. 192 с.
19. Кондес Т. В. Фізична культура і здоров'я: навч. посібник. Київ: УЕП «КРОК», 2017. 126 с.
20. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

21. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л., Садовський О. О. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. *Молодий вчений*. № 4.2 (56.2) 2018. С. 175-179.
22. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.: іл.
23. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: III Всеукраїнська науково-практична конференція*. Харків, 2017. С. 105-110.
24. Кулік І.Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь / І.Г. Кулік. Вісник КДУ імені Михайла Остроградського. Випуск 5 / 2010 (64). Частина 1. С. 208-210.
25. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес: методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
26. Мединський С. В., Юрій Е. О., Слобожанінов П. А. Ринкові відносини в сфері фізичної культури та спорту : навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. 181 с.
27. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для студентів спеціальності «Фізична реабілітація» усіх форм навчання / Укл.: О.М. Бурка. Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. 30 с.
28. Міцкевич Наталія. Соціально-педагогічні умови організації рекреаційної діяльності боулінг-клубів [Текст]. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №2. С. 113-118.
29. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Укл.: Г. І. Григоренко, Н. Ф. Денисенко, Ю. О. Коваленко, Н. В. Маковецька. Запоріжжя: ЗНУ, 2005. 119 с.
30. Оздоровча рухова активність: анот. бібліогр. покажч. друкованих видань / укл.: І. Свістельник. Київ, 2015. 454 с.

31. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
32. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Биченко В. І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: Навчально-методичний посібник. Черкаси, 2015. 119 с.
33. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посібник. Житомир: Видавництво «Державний агроекологічний університет», 2006. 332 с.
34. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник: / упоряд.: О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
35. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2017. 505 с.
36. Петров Г. С., Солодка О. В. Тренажери в фізичній культурі і спорті. Метод. реком. для студентів IV курсу денної та заочної форми навчання. Дніпропетровськ, 2010. 39 с.
37. Полушкін П. М. Основи нетрадиційного лікування: навч. посіб. Дніпропетровськ: РВВ ДНУ, 2010. 136 с.
38. Присяжнюк С. І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2014. 338 с.
39. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підруч. Київ: Видавництво НУБіП України, 2016. 414 с.
40. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять: навч. посіб. / укл.: С. П. Дудіцька Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
41. Прокопова Л. І., Чхайло М. Б. Основи маркетингу і менеджменту фізкультурно-оздоровчих послуг: навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 298 с.

42. Професійно орієнтована програма занять за методикою пілатес для студентів закладів вищої освіти : метод. реком. / [упоряд. О. П. Петренко]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 54 с.

43. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / под общ. ред. Р. Т. Раевского. Одеса: Наука и техника, 2008. 556 с.

44. Розвиток витривалості і сили: метод. посіб. / укл.: В. Д. Гогоць, О. О. Остапова, А. В. Остапов. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2010. 36 с.

45. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми: Сумський державний університет, 2015. 392 с.

46. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.

47. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посібник. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2010. 244 с.

48. Сірик Є. В. Методика проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі студентками технічних спеціальностей: маг. робота Суми, 2021. 85 с.

49. Смаковец, Елена. Фитнес-меню / Елена Смаковец. Харків: Аргумент Принт, 2010. 128 с.

50. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посібник. Львів: ЛДУФК, 2011. 189 с.

51. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

52. Товт, В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів / В.А. Товт, І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.Я. Сусла. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

53. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес: навч. посібник. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
54. Тулайдан В. І., Шелехова Т.В. Оздоровча гімнастика у розпорядку дня студента. Львів, «Фест-Прінт». 2016. 47 с.
55. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю. А. Усачева. Киев: Издательство «Логос», 2015. 200 с.
56. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с.
57. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: практикум для студентів усіх напрямів підготовки. В. Б. Зінченко, В. В. Білецька, Л. В. Ясько. Київ: НАУ, 2015. 48 с.
58. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. : В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. К. : НАУ, 2013. 52 с.
59. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад. : В. В. Білецька, Ю. О. Усачов, Л.В. Ясько. Київ: НАУ, 2015. 44 с.
60. Фізичне виховання. Фітнес-технології силової спрямованості: практикум / Ю.О. Усачов, С. П. Пунда, В. В. Білецька. К. : НАУ, 2014. 56 с.
61. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод. реком. / Авт. колект.: Т. Андріученко та ін. (кер. авт. колект. Т. Андріученко). 2-ге вид. Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с.
62. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Сучасне силове тренування. Теорія і практика. Берлін: Шпортферлаг, 1988. 336 с.
63. Хоули Э. Т., Френке Дон Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса; пер. с англ. А. Яценко і В. Левицкого. Київ: Олімпійська література, 2004. 360 с.
64. Христова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О. В., 2017. 48 с.

65. Чеховська Л., Жданова О., Шевців У. Дисципліна «Фітнес-технології» у підготовці майбутніх фахівців з фітнесу. *Спортивна наука України*. 2017. №4(80). С. 49-53.

66. Шепеленко Т. В., Буц А. М. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення: Конспект лекцій. Харків: УкрДАЗТ, 2008. 25 с.

67. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посіб. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

68. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч. посіб. Харків, 2017. 217 с.