

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою Факультету
здоров'я, фізичного виховання і
спорту

протокол № 02

від «17» лютого 2026 р.

Голова вченої ради

 Валентин САВЧЕНКО

ТИМЧАСОВІ ВИМОГИ
до курсових робіт
за спеціальністю «017 Фізична культура і спорт»
здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
(на період воєнного стану в Україні)

Ці Вимоги визначають структуру, обсяг та загальні правила оформлення курсових робіт за спеціальністю «017 Фізична культура і спорт» здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» (далі – курсових робіт).

I. Загальні положення

Курсова робота є самостійною навчально-дослідницькою роботою, що розкриває теоретичні і практичні аспекти обраної теми. Курсова робота у процесі навчання студента може розглядатися як один із етапів оволодіння методикою науково-дослідницької діяльності, який виконується за активної допомоги і консультації викладача-керівника.

Залежно від переважного використання тих чи інших методів дослідження виділяють два типи курсових робіт:

- теоретична (реферативна, контрольна) робота (виконується на основі аналізу та узагальнення джерел наукової та науково-методичної літератури з обраної теми);
- експериментальна (будується на основі спеціально організованого дослідження з метою з'ясування ефективності застосування різних засобів, методів, методичних прийомів, форм і змісту навчання, виховання, розвитку, корекції, компенсації, відновлення порушених функцій).

Курсова робота готується державною мовою у вигляді спеціально підготовленої академічної праці на правах рукопису в м'якій палітурці та в електронній формі. Атестація здобувачів цього рівня вищої освіти здійснюється у формі публічного захисту курсової роботи. До захисту допускаються роботи при

наявності відгуку наукового керівника та протоколу перевірки роботи на виявлення і запобігання плагіату, згенерований системою Strike Plagiarism.

Відсоток подібності тексту має становити **не менше 75% унікальності**. Перевірку на антиплагіат курсових робіт здійснюють наукові керівники за допомогою системи Strike Plagiarism.

II. Вимоги до написання курсової роботи

Курсова робота повинна мати такі основні структурні елементи:

- титульний лист;
- зміст;
- перелік умовних скорочень (за потребою);
- вступ;
- основна частина (не менше трьох розділів);
- висновки;
- список використаних літературних джерел;
- додатки.

Кожен з цих елементів, а також розділи основної частини мають починатися з нової сторінки.

Титульний лист є першою сторінкою курсової роботи та оформлюється згідно вимог (*додаток А*). Приклад оформлення змісту наведено у *додатку Б*.

Обсяг вступу, як правило, не повинен перевищувати 3-4 сторінки. Вступ включає: **актуальність** теми (обґрунтування вибору теми дослідження (зв'язок теми курсової роботи із сучасними дослідженнями у відповідній галузі знань)), **мету, завдання дослідження, об'єкт дослідження**, (процес або явище, що породжує проблемну ситуацію і обраний для вивчення), **предмет дослідження** (міститься в межах об'єкта – саме на ньому повинна бути спрямована увага, оскільки він визначає тему роботи студента), **методи дослідження**. Наприкінці вступу розкривається **структура роботи** (кількість сторінок, кількість рисунків, таблиць і джерел використаної літератури).

У розділах курсової роботи має бути вичерпно і повно викладено зміст власних досліджень студента.

В розділах основної частини подають:

- огляд спеціальної літератури (перший розділ);
- методи та організація дослідження (другий розділ);
- аналіз і результати власних досліджень автора (третій розділ);

Розділи курсової роботи можуть поділятися на підрозділи (нумеруються арабськими цифрами. Нумерація складається з номера розділу і порядкового номера підрозділу, відокремлених крапкою).

Написання **першого розділу** основної частини роботи виконується на основі вивчення інформаційних джерел. В кінці першого розділу пишеться короткий висновок (називається – Висновки до розділу 1).

У **другому розділі** відповідно до поставлених завдань подають опис методів дослідження.

1. Аналіз і узагальнення наукової літератури.
2. Метод порівняння і зіставлення.
3. Метод системного аналізу.
4. Контент-аналіз документальних матеріалів.
5. Історичні методи дослідження (порівняльно-історичний, порівняльно-типологічний методи).
6. Антропометричні методи дослідження.
7. Фізіологічні методи дослідження.
8. Педагогічні методи дослідження.
9. Соціологічні методи (бесіда, анкетування, опитування).
10. Методи математичної статистики.
11. Інші валідні методи і методики.

У даному розділі міститься детальний опис організації дослідження, вказується установа, на базі якої здійснювалось експериментальне вивчення (навчання), календарні терміни проведення дослідження.

Третій розділ містить декілька взаємопов'язаних підрозділів, в яких в чіткій послідовності описуються результати дослідження. В кінці третього розділу пишеться короткий висновок (називається – Висновки до розділу 3).

У **висновках** курсової роботи слід узагальнити підсумки дослідження, викласти основні практичні результати та рекомендації щодо їх використання. Висновки повинні відповідати завданням, мати аналітичний узагальнюючий характер.

Список використаних літературних джерел формується в алфавітному порядку заголовків або прізвищ перших авторів. Бібліографічний опис списку використаних джерел у бакалаврській роботі оформлюють за зразком http://kubg.edu.ua/images/stories/podii/2017/06_21_posylannia/dstu_8302.pdf

Загальна кількість використаних для підготовки курсової роботи інформаційних джерел має становити **не менше 15**. Для кожного джерела слід вказати режим доступу.

Наприклад,

1. Довгич О.О., Хрипко І.В., Ковальчук Д.Р., Домашенко Н.О., Храпов С.С. Особливості мотивації чоловіків першого періоду зрілого віку до участі у програмах функціонального тренінгу. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. (22). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17253976>.

До списку використаних джерел слід включати тільки ті, які використано при викладанні конкретних положень. Список може містити законодавчі акти, нормативні матеріали, вітчизняні та зарубіжні джерела наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури, фахові видання, інформаційні ресурси Інтернету. Список джерел повинен містити не менше 50% літератури за останні 10 років. Посилання в тексті роботи робляться в квадратних дужках з наведенням порядкового номеру джерела в списку використаних джерел. Не варто включати в дужки більше трьох посилань.

Посилання на джерела, видані в Російській Федерації та Білорусі, а також на російських, білоруських авторів заборонені.

У додатках подають допоміжні матеріали (таблиці, рисунки, тексти або графічні матеріали, розмір яких не дозволяє включити їх до основного тексту роботи; проміжні формули і розрахунки; таблиці допоміжних цифрових даних; протоколи та акти випробувань, тестувань, обстежень; листи підтримки результатів бакалаврської роботи; інструкції та методики, опис алгоритмів, які не є основними результатами роботи, описи комп'ютерних програм, що використовувалися для вирішення завдань дослідження тощо).

Обсяг основного тексту курсової роботи (без списку використаних літературних джерел і додатків) має становити **від 25 сторінок** друкованого тексту (формат А4 (297x210) текстовий редактор Word).

III. Вимоги до оформлення курсової роботи

Першою сторінкою є титульний аркуш, який входить до загальної нумерації сторінок. Нумерація сторінок проставляється зліва у верхньому правому кутку починаючи зі «Змісту» (ставиться цифра 2).

Кожну структурну частину роботи починають з нової сторінки. Заголовки структурних частин роботи **«ЗМІСТ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «ВИСНОВКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ», «ДОДАТКИ»** друкують великими літерами симетрично до тексту по центру сторінки (без крапки).

Номер розділу ставлять після слова **«РОЗДІЛ»**, без крапки, а потім з нового рядка друкують заголовок розділу великими літерами. Підрозділи нумерують у межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу і порядкового номера підрозділу, між якими ставлять крапку. Заголовки підрозділів друкують маленькими літерами (крім першої великої) з абзацного відступу. Наприкінці заголовка крапки не ставлять.

Текст курсової роботи оформлюється відповідно до таких правил:

- використовують текстовий редактор *Word*: шрифт – *Times New Roman*, розмір шрифту – 14 pt;
- курсову роботу друкують чорним кольором на одному боці аркуша білого паперу формату А4 (210x297 мм) через 1,5 міжрядкового інтервалу;
- текст курсової роботи необхідно друкувати, залишаючи поля таких розмірів: зліва – 3 см, справа – 1,5 см, зверху і знизу – 2 см.

Оформлення посилань на інформаційні джерела. Посилання в тексті на джерела наводять у квадратних дужках. Цифра у квадратних дужках відповідає номеру джерела у списку використаних джерел (наприклад, [12, 37]).

Допоміжними матеріалами є ілюстрації, формули, таблиці, додатки. Ілюстрації позначають словом **«Рис.»** і нумерують послідовно в межах розділу. Номер складається з номера розділу та порядкового номера ілюстрації через крапку (наприклад, Рис. 1.2. – перший рисунок другого розділу). Номер, назва ілюстрації та пояснювальні підписи відокремлюють крапкою та розміщують під ілюстрацією по центру сторінки.

Ілюстрації слід наводити безпосередньо після тексту, в якому вона згадується вперше, або на наступній сторінці. Ілюстрації, розміщені на окремих сторінках роботи, включають до загальної нумерації сторінок. Колір ілюстрацій – чорно-білий.

Цифровий матеріал, як правило, оформлюють в вигляді таблиць. Таблицю розташовують безпосередньо після тексту, в якому вона згадується вперше, або на наступній сторінці. На всі таблиці мають бути посилання в тексті, слово «таблиця» пишуть скорочено (наприклад «... у табл.1.1»)

Таблиці нумерують арабськими цифрами послідовно в межах розділу. Номер складається з номера розділу та порядкового номера таблиці через крапку (наприклад, таблиця 1.2. – перша таблиця другого розділу). Номер таблиці розташовують над таблицею, з правого боку рядка.

Назву таблиці друкують жирним шрифтом малими літерами (крім першої великої) і розміщують над таблицею по центру сторінки.

Формули нумерують у межах розділу. Номер складається з номера розділу та порядкового номера формули, відокремлених крапкою.

Додатки оформлюються як продовження курсової роботи на наступних її сторінках, розміщуючи їх у порядку появи посилань у тексті. Кожний додаток друкується з нової сторінки. З правого боку рядка малими літерами з першої великої друкується слово додаток і велика літера, що позначає додаток (наприклад, «Додаток А»). Додатки позначаються великими літерами української абетки, за винятком Г,Є, І, И, О, Ч, Ь. Додаток повинен мати заголовок, надрукований угорі малими літерами з першої великої симетрично відносно тексту сторінки.

IV. Порядок оцінювання курсової роботи

Оцінювання курсової роботи здійснюється кафедральною комісією (у складі не менше трьох осіб) за 100-бальною шкалою та за шкалою ECTS.

При оцінюванні курсової роботи ЕК враховує три основних компоненти:

- 1 – вагомість отриманих наукових результатів;
- 2 – якість оформлення курсової роботи;
- 3 – презентація та представлення результатів роботи під час офіційного захисту.

№ з/п	Критерії оцінювання	Кількість балів
1.	Вагомість отриманих наукових результатів: <ul style="list-style-type: none">- точність та коректність формулювань наукових положень та висновків,- наукова новизна та практична значущість,- актуальність обраної теми наукового дослідження,- чіткість постановки мети та завдань роботи та повнота їх реалізації,- адекватність обраних методів наукового дослідження,- обсяг отриманих експериментальних даних та глибина їх інтерпретації,- дотримання наукового стилю викладу інформації.	До 50 балів

2.	Якість оформлення курсової роботи відповідно до встановлених вимог.	До 30 балів
3.	Представлення результатів курсової роботи на офіційному захисті (якість доповіді та мультимедійної презентації, відповіді на запитання).	До 20 балів
Максимальна оцінка		100 балів

V. Орієнтовний порядок підготовки та захисту курсової роботи

№	Етапи підготовки курсової роботи	Терміни виконання	Очікуваний результат
1.	Підготовчий етап: вибір теми, розробка обґрунтування теми	до кінця вересня	Розгляд теми кафедрою, на якій виконується робота, затвердження теми на засіданні кафедри.
2.	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)	жовтень - листопад	Складання списку інформаційних джерел. Підготовка розділу 1.
3.	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження	жовтень-грудень	Підбір методів та методик дослідження, проведення експериментальних досліджень, збір емпіричного матеріалу. Підготовка розділу 2.
4.	Аналітичний етап	січень-лютий	Опрацювання результатів дослідження. Підготовка розділу 3.
5.	Оформлення курсової роботи	лютий-березень	Текст вступу, розділів курсової роботи, висновків, оформлення списку використаних джерел, додатків.
6.	Рецензування курсової роботи	квітень	Відгук наукового керівника, перевірка на антиплагіат.
7.	Оприлюднення курсової роботи	за 30 днів до захисту	Завантаження курсової роботи в ЕНК.
8.	Офіційний захист курсової роботи на засіданні кафедральної комісії	за графіком захисту курсових робіт	Мультимедійна презентація, текст роботи в повному обсязі в електронному та друкованому вигляді.

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ**

Стеценко Петро Олександрович
студент групи ФВб-1-20-4,0д

**ФАКТОРИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ**

Курсова робота зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Науковий керівник:
к.н.ф.в., доцент
П.І.Б.

Протокол засідання кафедри
« _____ » _____ 2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ	7
1.1. Характеристика обсягу і змісту рухової активності футболістів в процесі змагальної діяльності.....	7
1.2. Функціональні характеристики футболістів.....	10
1.3. Загальні основи вдосконалення сили і витривалості в процесі фізичної підготовки футболістів.....	14
Висновок до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1. Методи дослідження.....	23
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	23
2.1.2. Соціологічні дослідження (анкетування).....	23
2.1.3. Методи математичної статистики.....	24
2.2. Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3. ПЕРЕДУМОВИ ПІДВИЩЕННЯ СИЛИ І ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ	26
3.1. Специфічність тренувального впливу спрямованого на вдосконалення сили футболістів.....	26
3.2. Специфіка тренувальних впливів спрямованих на вдосконалення витривалості футболістів.....	38
3.3. Розподіл засобів вдосконалення сили і витривалості в річному циклі підготовки футболістів.....	44
Висновки до третього розділу	48
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	58