

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

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою Факультету здоров'я,
фізичного виховання і спорту
протокол № 07 від «23» вересня 2025 р.
Голова Вченої ради



Валентин САВЧЕНКО

**ТИМЧАСОВІ ВИМОГИ
до кваліфікаційних робіт
здобувачів вищої освіти
другого (магістерського) рівня
(на період воєнного стану в Україні)**

Ці Вимоги визначають структуру, обсяг та загальні правила оформлення кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «магістр» (далі – магістерських робіт).

I. Загальні положення

Магістерська робота є важливим видом самостійної наукової роботи студентів, під час написання якої вони опановують методи та набувають вміння проведення наукового дослідження. Магістерська робота повинна засвідчити професійну зрілість випускника, виявити його загальнонаукову та спеціальну підготовку, вміння застосовувати здобуті в університеті знання для розв'язання конкретних наукових та практичних завдань.

Магістерська робота готується державною мовою у вигляді спеціально підготовленої академічної праці на правах рукопису в м'якій/твердій палітурці та в електронній формі. Атестація здобувачів цього рівня вищої освіти здійснюється у формі публічного захисту магістерської роботи.

До захисту допускаються роботи при наявності відгуку наукового керівника; рецензії представника іншої кафедри факультету, який має науковий ступінь; 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.

Магістерські роботи до їх публічного захисту мають бути оприлюднені на офіційному сайті ФЗФВС.

II. Вимоги до написання магістерської роботи

Магістерська робота повинна мати такі основні **структурні елементи**:

- титульний лист (*Додаток А*);
- зміст (*Додаток Б*);
- перелік умовних скорочень (за потребою);
- вступ;
- основна частина (не менше чотирьох розділів, кожен з яких може містити 2-3 підрозділи);
- висновки;
- практичні рекомендації (при наявності поставленого завдання);
- список використаних літературних джерел;
- додатки.

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

Титул є першою сторінкою магістерської роботи та оформлюється згідно вимог.

Обсяг вступу, як правило, не повинен перевищувати 3-4 сторінки. Вступ включає: актуальність теми (обґрунтування вибору теми дослідження (зв'язок теми магістерської роботи із сучасними дослідженнями у відповідній галузі знань)), мету, завдання дослідження, об'єкт дослідження, (процес або явище, що породжує проблемну ситуацію і обране для вивчення), предмет дослідження (міститься в межах об'єкта – саме на ньому повинна бути спрямована увага, оскільки він визначає тему роботи магістра), методи дослідження, апробація матеріалів магістерської роботи (при наявності зазначаються назви конференцій, семінарів тощо, місце та рік їх проведення). Наприкінці вступу розкривається структура роботи (кількість сторінок, кількість рисунків, таблиць і джерел використаної літератури).

У розділах магістерської роботи має бути вичерпно і повно викладено зміст власних досліджень магістранта.

В розділах основної частини подають:

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

Розділи магістерської 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 окремих 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).

Четвертий розділ містить аналіз і узагальнення результатів дослідження з метою порівняння отриманих результатів і вже існуючих у спеціальній літературі, що дозволить підкреслити значущість нових, розширити та підтвердити ті, що вже описано у наукових працях фахівців.

У висновках магістерської роботи слід узагальнити підсумки дослідження, викласти основні практичні результати та рекомендації щодо їх використання. Висновки повинні відповідати завданням, мати аналітичний узагальнюючий характер та не подаватися як анотація чи констатація.

Після висновків подаються **практичні рекомендації** щодо вдосконалення досліджуваного в роботі процесу – методики фізичного виховання, тренування, планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання тощо, розроблені в ході досліджень.

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

Загальна кількість використаних для підготовки магістерської роботи інформаційних джерел має становити **не менше 40**. 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 літератури повинен містити не менше 50% літератури за останні 10 років. Посилання в тексті магістерської роботи робляться в квадратних дужках з наведенням порядкового номера 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 магістерської роботи; інструкції та методики, опис алгоритмів, які не є основними результатами магістерської роботи, описи комп'ютерних програм, що використовувалися для вирішення завдань дослідження тощо). У разі якщо результати досліджень впроваджено, подаються документи у вигляді **актів впровадження**.

Обсяг основного тексту роботи магістра (без списку використаних літературних джерел і додатків) має становити **від 55 сторінок** друкованого тексту (2,5-3 авторських аркуші, де 1 авторський аркуш – 22 сторінки друкованого тексту).

III. Вимоги до оформлення магістерської 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 магістерської роботи оформлюється відповідно до таких правил:

- використовують текстовий редактор *Word*: шрифт – *Times New Roman*, розмір шрифту – 14 *pt*;

- магістерську роботу друкують на одному боці аркуша білого паперу формату А4 (210x297 мм) через 1,5 міжрядкового інтервалу;

- текст магістерської 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.

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 дипломної 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, Ї. Додаток повинен мати заголовок, надрукований угорі малими літерами з першої великої симетрично відносно тексту сторінки.

IV. Порядок оцінювання магістерської роботи

Оцінювання магістерської роботи здійснюється екзаменаційною комісією за 100 бальною шкалою та за шкалою ECTS.

При оцінюванні магістерської роботи ЕК враховує три основних компоненти: 1 – вагомість отриманих наукових результатів та якість оформлення магістерської роботи; 2 – презентацію та представлення результатів роботи під час офіційного захисту; 3 – оприлюднення результатів магістерської роботи.

№ 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 магістерської 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 магістерської роботи відповідно до встановлених вимог.	До 30 балів
3.	Представлення результатів роботи на офіційному захисті (якість доповіді та мультимедійної презентації, відповіді на запитання) та оприлюднення (наявність друкованих праць за результатами роботи, актів провадження тощо).	До 20 балів
Максимальна оцінка		100 балів

V. Орієнтовний порядок підготовки та захисту магістерської роботи

№	Етапи підготовки магістерської роботи	Терміни виконання	Очікуваний результат
1.	Підготовчий етап: вибір теми, розробка обґрунтування теми	до кінця листопада першого року навчання	Розгляд теми кафедрою, на якій виконується робота, затвердження теми на вченій раді факультету
2.	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)	листопад-грудень першого року навчання	Складання списку інформаційних джерел, текст розділів
3.	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження	січень-травень першого року навчання	Підбір методів та методик дослідження, проведення експериментальних досліджень, збір емпіричного матеріалу.
4.	Аналітичний етап	червень першого року навчання	Опрацювання результатів дослідження, підготовка висновків
5.	Підготовка тексту магістерської роботи	вересень-жовтень другого року навчання	Текст анотацій, вступу, розділів магістерської роботи, висновків, оформлення списку використаних джерел
6.	Попередній розгляд магістерської роботи на кафедрі, де вона виконувалась	в межах виробничої практики (згідно з графіком)	Мультимедійна презентація, текст роботи в повному обсязі в електронному та друкованому вигляді, рекомендації кафедри щодо допуску до офіційного захисту захисту (витяг з протоколу)
7.	Рецензування магістерської роботи	грудень другого року навчання	Відгук наукового керівника, зовнішня рецензія, перевірка на антиплагіат
8.	Оприлюднення магістерської роботи	за 10 днів до захисту	Оприлюднення магістерської роботи на офіційному сайті ФЗФВС
9.	Офіційний захист магістерської роботи на засідання ДЕК	за графіком ДЕК	Рішення ДЕК, підсумкова оцінка, рекомендація щодо продовження навчання

Примітка - для студентів ФЗН – в межах третьої заліково-екзаменаційної сесії

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

Гаєв Кирило Іванович
студент групи ФВм-1-21-1.4д

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

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського)
рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

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

Науковий керівник:
к.н.ф.в., доцент
ПШ

Протокол засідання кафедри
«_____» _____ 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ В	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 КВАЛІФІКОВАНИХ 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
РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ...	49
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	60