

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
Навчально-науковий інститут
фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

Методичні рекомендації
щодо написання курсової роботи з освітнього компоненту
«Теорія і методика спортивного тренування»
для здобувачів вищої освіти спеціальності
«017 Фізична культура і спорт»

Старобільськ – 2021

УДК 378.016:796.011.3(072)

М54

Укладачі:

кандидат педагогічних наук, доцент О. М. Павлюк;

доктор педагогічних наук, професор В. І. Бабич;

кандидат педагогічних наук, доцент, директор навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» О. В. Дубовой;

кандидат біологічних наук, доцент, почесний професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту С. І. Шинкарьов.

Рецензенти:

Ливацький О. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Зайцев В. О. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації факультету соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації Національного університету «Чернігівська політехніка».

Рекомендовано

до друку вченою радою

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
(протокол № 9 від 28 травня 2021 р.)

Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання першого (бакалаврського) рівня спеціальності «017 Фізична культура і спорт» містять загальні положення, пояснення щодо наукового керівництва, вимоги до змісту та структури, правила оформлення й процедури підготовки до захисту курсової роботи з освітнього компоненту «Теорія і методика спортивного тренування».

Павлюк О. М., Бабич В. І., Дубовой О. В., Шинкарьов С. І.

Методичні рекомендації щодо написання курсової роботи з освітнього компоненту «Теорія і методика спортивного тренування» для здобувачів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 36 с.

ЗМІСТ

Зміст	3
1. Загальні положення	4
2. Наукове керівництво курсовою роботою	6
3. Вимоги до змісту курсової роботи	10
4. Структура курсової роботи	12
5. Правила оформлення курсової роботи	19
6. Алгоритм перевірки курсової роботи	23
7. Процедура підготовки до захисту	24
8. Оцінювання курсової роботи	25
Список використаних джерел	27
Додатки	31

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

У Стандарті вищої освіти України зі спеціальності «017 Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за 2019 рік у розділі «Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти» у результатах навчання зазначено, що здобувачі вищої освіти повинні мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової роботи. Враховуючи вищезазначене та посилаючись на низку інших нормативно-правових документів (Законів України «Про освіту» (2017 р.), «Про вищу освіту» (2014 р.); Наказ МОН України «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року»), в освітньо-професійній програмі «Спорт» (2020 р.) спеціальності «017 Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» обов'язковим освітнім компонентом у циклі професійної підготовки визначено курсову роботу [9-10; 14-16].

Курсова робота – це навчально-дослідницька робота студента [2, с. 599]. Написання курсової роботи – є одним з основних етапів підготовки висококваліфікованого фахівця, ефективна форма перевірки знань здобувача вищої освіти, його творчої та дослідницької компетентності до розв'язання проблемних професійних завдань інноваційного характеру в певній галузі, важлива форма розвитку творчого мислення й розширення знань майбутніх фахівців.

Виконання курсової роботи – це необхідний складник освітнього процесу. Основне завдання автора курсової роботи – продемонструвати вміння вести дослідницький пошук і вирішувати конкретні навчальні завдання. Визначальними ознаками курсової роботи має бути актуальність, дослідницький характер, самостійність.

Мета курсової роботи :

- систематизація й поглиблення теоретичних і практичних знань, формування навичок використання цих знань у вирішенні конкретних навчально-дослідницьких завдань;
- розвиток навичок дослідницької роботи й оволодіння основними методами наукових досліджень;
- набуття досвіду аналізу результатів досліджень, що були отримані, формулювання висновків і положень;
- набуття навичок написання й оформлення навчально-дослідницької роботи.

Виділяють такі етапи виконання курсової роботи:

- I етап – вибір та обґрунтування теми курсової роботи;
- II етап – складання плану дослідження;
- III етап – опрацювання літературних джерел та матеріалів щодо теми дослідження;
- IV етап – визначення мети, об'єкту та предмету, завдань, методів дослідження;
- V етап – написання вступу та I розділу наукової роботи;
- VI етап – організація і проведення власних досліджень, оформлення II розділу;
- VII етап – опрацювання й аналіз отриманих результатів;
- VIII етап – написання висновків та практичних рекомендацій;
- IX етап – оформлення курсової роботи й представлення її на кафедру для отримання дозволу на захист;
- X етап – підготовка до захисту, захист курсової роботи [7, с. 6].

У результаті виконання курсової роботи здобувачі вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» повинні вміти:

- здійснювати бібліографічно-пошукову роботу з використанням сучасних інформаційних технологій;
- обґрунтовувати необхідність проведення наукового дослідження;
- формулювати мету, об'єкт, предмет, завдання дослідження;
- обирати необхідні методи дослідження;

- складати план роботи;
- проводити дослідження проблем фізичної культури і спорту;
- оформляти курсову роботу.

2. НАУКОВЕ КЕРІВНИЦТВО КУРСОВОЮ РОБОТОЮ

Керівництво курсовими роботами зазвичай здійснюють провідні викладачі кафедри. Призначаючи керівника, урахують принцип наступності наукового керівництва студентською науковою роботою на попередніх курсах навчання, а також наукові інтереси здобувача вищої освіти.

Тему курсової роботи закріплюють персонально за кожним здобувачем вищої освіти на початку семестру, у разі необхідності корегують. Як приклад, у таблиці 2.1 подано перелік тем курсових робіт для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання першого (бакалаврського) рівня освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» за освітнім компонентом «Теорія і методика спортивного тренування».

Таблиця 2.1

Перелік тем курсових робіт з освітнього компоненту «Теорія і методика спортивного тренування»

№	Тема курсової роботи
1.	Планування та контроль багаторічного тренування (на прикладі обраного виду спорту).
2.	Основи відбору дітей для занять спортом (на прикладі обраного виду спорту).
3.	Методика та засоби навчання (на прикладі обраного виду спорту).
4.	Характеристика тренувальних і змагальних навантажень та засобів відновлення в олімпійському спорті.
5.	Роль фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві.

Продовження таблиці 2.1

6.	Психологічна підготовка спортсмена (на прикладі обраного виду спорту).
7.	Особливості планування та контролю тренувальних і змагальних навантажень у паралімпійському спорті.
8.	Психологічна підготовка спортсменів у паралімпійському спорті.
9.	Види спорту у програмах літніх та зимових Олімпійських ігор.
10.	Правила та регламент проведення змагань (на прикладі обраного виду спорту).
11.	Вплив занять спортом на головні системи організму людини (на прикладі обраного виду спорту).
12.	Педагогічні, медико-біологічні та психологічні методи відновлення.
13.	Нетрадиційні засоби підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
14.	Інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту.
15.	Особливості харчування спортсмена у змагальний період (на прикладі обраного виду спорту).
16.	Змагальна діяльність у спорті.
17.	Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.
18.	Особливості побудови багатоциклової підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
19.	Структура й особливості фізичної підготовленості спортсменів-професіоналів (на прикладі обраного виду спорту).
20.	Соціальне значення спорту.
21.	Особливості підвищення мотивації юних спортсменів на досягнення високих спортивних результатів.
22.	Структура й особливості фізичної підготовленості юних спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
23.	Спортивний відбір та спортивна орієнтація.
24.	Спеціальна фізична підготовка на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).

Продовження таблиці 2.1

25.	Класифікація спортивних змагань та основні вимоги до їхньої організації і проведення.
26.	Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів.
27.	Структура та особливості фізичної підготовки спортсменів різної кваліфікації (на прикладі обраного виду спорту).
28.	Моделювання змагальної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.
29.	Сучасні системи спортивного тренування.
30.	Спеціальна фізична підготовка на різних етапах багаторічної підготовки юних спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
31.	Планування тренувального процесу (на прикладі обраного виду спорту).
32.	Особливості побудови ударних мікроциклів в ігрових видах спорту.
33.	Планування та методика навчального-тренувального процесу юних спортсменів.
34.	Методика розвитку фізичних якостей на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
35.	Організація процесу відновлення висококваліфікованих спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
36.	Оптимізація та індивідуалізація технічної підготовки спортсмена (на прикладі конкретного виду спорту).
37.	Моделювання і прогнозування в підготовці юних спортсменів.
38.	Індивідуалізація технічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
39.	Особливості розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі обраного виду спорту).
40.	Особливості розвитку координаційних здібностей юних спортсменів в ігрових видах спорту.
41.	Організація й методика проведення лікарсько-педагогічного контролю у спорті.

Продовження таблиці 2.1

42.	Особливості управління стартовим станом спортсмена (на прикладі обраного виду спорту).
43.	Особливості вдосконалення спеціальної витривалості юних спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
44.	Форми й методи пропаганди фізичної культури і спорту.
45.	Особливості побудови багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
46.	Традиційні й нетрадиційні засоби відновлення працездатності спортсмена.
47.	Зміст і організація багатоциклової побудови річної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
48.	Особливості побудови олімпійських макроциклів (на прикладі обраного виду спорту).
49.	Характеристика побудови змагальних мезоциклів (на прикладі обраного виду спорту).
50.	Ідеомоторне тренування в системі підготовки спортсменів складнокоординаційних видів спорту.
51.	Особливості вдосконалення рівня витривалості юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі обраного виду спорту).
52.	Сучасний стан та перспективи розвитку професійного спорту в Україні (на прикладі обраного виду спорту).
53.	Засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
54.	Особливості підготовки професійних спортсменів (на прикладі окремих видів професійного спорту).
55.	Особливості розвитку гнучкості юних спортсменів, які спеціалізуються зі складно-координаційних видів спорту.
56.	Використання інформаційних технологій у процесі підготовки спортсменів аматорів.
57.	Соціальні проблеми паралімпійського спорту.
58.	Особливості формування соціального здоров'я юних паралімпійців.
59.	Особливості використання інформаційних технологій у професійному спорті.
60.	Причини травматизму та профілактика його попередження (на прикладі обраного виду спорту).

Тематику курсових робіт складено на основі актуальних питань галузі фізичної культури і спорту, низки наукових джерел за спеціальністю та навчально-методичних матеріалів кафедри олімпійського та професійного спорту навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Перелік тем курсових робіт може коригуватися й удосконалюватися, і обов'язково кожного року затверджуватися на засіданні кафедри [1; 3-7; 9-13; 15; 17-28].

Основні обов'язки наукового керівника курсової роботи:

- 1) допомога здобувачу вищої освіти у виборі теми роботи;
- 2) надання систематичних консультацій щодо питань послідовності виконання курсової роботи, визначення змісту та обсягу відповідних частин роботи;
- 3) допомога в доборі наукових джерел, інших матеріалів, які доцільно використовувати під час написання курсової роботи;
- 4) надання консультацій за змістом курсової роботи;
- 5) перевірка виконання студентом проміжних етапів і всієї роботи, надання допомоги в її науковому редагуванні;
- 6) перевірка роботи на академічний плагіат та вирішення питання про допуск роботи до захисту на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту.

Обов'язки здобувача вищої освіти:

- 1) обрати тему курсової роботи;
- 2) визначити перелік питань і практичних матеріалів, які належить вивчити й зібрати;
- 3) дібрати наукові джерела, які доцільно використати під час виконання курсової роботи;
- 4) підготувати курсову роботу в термін відповідно до графіка навчального процесу;
- 5) дотримуватися принципів академічної доброчесності;
- 6) захистити курсову роботу.

3. ВИМОГИ ДО ЗМІСТУ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Курсова робота є творчою навчально-дослідницькою роботою, яку здобувач вищої освіти виконує на базі освітніх

компетентностей, отриманих ним протягом усього терміну навчання за спеціальністю «017 Фізична культура і спорт».

Зміст курсової роботи передбачає:

- обґрунтування актуальності дослідження;
- аналіз стану вирішення проблеми за матеріалами вітчизняних і зарубіжних публікацій,
- формулювання мети, об'єкту, предмету, завдань дослідження;
- вибір методів дослідження, які застосовують під час розв'язання завдань курсової роботи;
- розробку власного плану дослідження;
- науковий аналіз та узагальнення фактичного матеріалу, використаного в процесі дослідження;
- отримання власних результатів, що мають теоретичне, прикладне або науково-методичне значення;
- узагальнення результатів дослідження з формулюванням висновків і рекомендацій.

Курсова робота повинна бути результатом завершеної творчої навчально-дослідницької розробки і свідчити про те, що автор володіє основними методами наукових досліджень і спроможний самостійно вирішувати професійні завдання. Курсова робота повинна бути виконана без помилок і некоректних скорочень з чіткими, зрозумілими для сприйняття формулюваннями вихідних положень, припущень, отриманих результатів, тверджень тощо.

З метою дотримання високих професійних стандартів в освітній і науковій сферах діяльності університету, підтримці етичних норм спілкування науково-педагогічних, педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти, запобіганні порушень академічної доброчесності наказом ректора ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» від 26.06.2020 № 84-ОД затверджено положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу.

Порушенням академічної доброчесності є академічний плагіат та самоплагіат.

Плагіат – привласнення авторства на чужий твір науки, літератури, мистецтва, або на чуже відкриття, винахід чи

раціоналізаторську пропозицію, а також використання у своїх працях чужого твору без посилання на автора [2, с. 977].

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства, без належного оформлення посилань.

Самоплагіат – оприлюднення (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів як нових наукових результатів.

Використання запозичених текстів у письмових роботах допускається за умови, що зазначено всі джерела запозичень. Перевірці на академічний плагіат у будь-який прийнятний спосіб (технічний, експертний та ін.) підлягають навчальні курсові роботи (проекти).

Здобувачі вищої освіти, усвідомлюючи відповідальність за належне виконання функціональних обов'язків, формування сприятливого академічного середовища, розвиток інтелектуального, особистісного потенціалу, підвищення престижу ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», зобов'язуються виконувати норми положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу [8].

4. СТРУКТУРА КУРСОВОЇ РОБОТИ

Курсова робота повинна містити:

- титульний аркуш (зразок подано в Додатку 1);
- зміст (зразок подано в Додатку 2);
- перелік умовних скорочень (за необхідності);
- вступ;
- основну частину, яка складається з розділів та підрозділів, кожний з яких завершується стислими висновками;
 - загальні висновки;
 - список використаних джерел;
 - додатки (за необхідності).

У змісті (подають на початку курсової роботи) містяться назви й номери початкових сторінок усіх структурних компонентів роботи: вступу, розділів та підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

Якщо в роботі вжито специфічну термінологію, а також використано маловідомі скорочення, нові символи, позначення тощо, то їх перелік може бути подано у вигляді окремого списку, який розміщують перед вступом.

Вступ розкриває сутність і стан наукової проблеми та її значущість, підстави й вихідні дані для розробки теми. У вступі обґрунтовують актуальність і доцільність роботи для галузі; визначають мету, об'єкт і предмет дослідження. Відповідно до поставленої мети формують завдання й визначають методи дослідження.

Вступ курсової роботи повинен містити:

- актуальність теми;
- мету дослідження;
- об'єкт та предмет дослідження;
- завдання роботи;
- методи дослідження;
- апробацію результатів дослідження (за наявності);
- публікації (за наявності);
- структуру та обсяг роботи.

Вступ за обсягом не повинен перевищувати 2 – 3 сторінок [11, с. 8]. У Додатку 3 подано зразок «Вступ» курсової роботи.

Актуалізація проблеми передбачає обґрунтування актуальності дослідження, тобто потреби відповісти на питання: «Чому дану тему необхідно вивчати?».

Мета курсової роботи пов'язана з темою, об'єктом і предметом дослідження, а також з кінцевим результатом і шляхом її досягнення. Вона визначає головний напрямок вирішення проблеми.

Об'єкт дослідження – це процес або явище, що породжує проблемну ситуацію й обране для дослідження [1, с. 7].

Предмет дослідження міститься в межах об'єкта. 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 автора роботи, оскільки предмет дослідження змістовно визначає тему (назву) роботи.

Завдання дослідження – це ті кроки, які має зробити дослідник, щоб досягнути мети [1, с. 8]. Кількість пунктів завдань у «Вступ» повинно відповідати кількості сформульованих висновків у «Висновки».

Розглянемо приклади визначення мети, об'єкта, предмета та завдань курсової роботи (таблиця 4.1). Зразки подано на основі актуальних питань галузі фізичної культури і спорту, низки фахових джерел за спеціальністю, навчально-методичних матеріалів і наукових досліджень кафедри олімпійського та професійного спорту навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» [1; 3-7; 9-13; 15; 17-28].

Таблиця 4.1

**Зразок визначення мети, об'єкта, предмета
та завдань курсової роботи**

№	Тема курсової роботи	Мета, об'єкт, предмет та завдання курсової роботи
1.	<i>Параметри фізичних якостей у боксерів різних спортивних розрядів</i>	<p>Мета дослідження: визначення параметрів фізичних якостей у боксерів різних спортивних розрядів.</p> <p>Об'єкт дослідження: тренувальний процес боксерів різних спортивних розрядів.</p> <p>Предмет дослідження: оптимальні параметри фізичних якостей для боксерів різних спортивних розрядів.</p> <p>Завдання дослідження:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) здійснити теоретичний аналіз методичного забезпечення щодо розвитку та контролю фізичних якостей у спорті; 2) дослідити зміст методик оцінювання рівня фізичних якостей у боксі;

Продовження таблиці 4.1

		<p>3) визначити рівень та обґрунтувати оптимальні параметри фізичних якостей для боксерів різних спортивних розрядів:</p> <p>4) розкрити методику виконання тренувальних вправ для вдосконалення швидкісно-силової підготовленості боксерів.</p>
2..	<i>Спортивний відбір у групи попередньої базової підготовки стрибунів у воду</i>	<p>Мета дослідження - теоретично обґрунтувати основи спортивного відбору у групи попередньої базової підготовки стрибунів у воду.</p> <p>Об'єкт дослідження – процес спортивної підготовки стрибунів у воду.</p> <p>Предмет дослідження – відбір у групи попередньої базової підготовки стрибунів у воду.</p> <p>Завдання дослідження:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) дати загальну характеристику основам спортивного відбору у спорті; 2) розкрити особливості спортивної підготовки у стрибках у воду; 3) обґрунтувати основи спортивного відбору у групи попередньої базової підготовки стрибунів у воду.
3.	<i>Фізична підготовленість юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бої</i>	<p>Мета дослідження – визначення параметрів фізичної підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бої.</p> <p>Об'єкт дослідження – тренувальний процес юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бої.</p> <p>Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бої.</p> <p>Завдання дослідження:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) дослідити стан і проблеми в організації підготовки юних спортсменів;

Продовження таблиці 4.1

		<p>2) установити характеристики фізичної підготовленості спортсменів рукопашного бою на етапі попередньої базової підготовки;</p> <p>3) визначити показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів рукопашного бою на етапі початкової підготовки;</p> <p>4) дослідити взаємозв'язок показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів рукопашного бою на етапі початкової підготовки.</p>
4.	Розвиток загальної і спеціальної витривалості в юних плавців	<p>Мета дослідження – теоретично обґрунтувати методи розвитку загальної і спеціальної витривалості у юних плавців та розробити методичні рекомендації щодо їхнього застосування.</p> <p>Об'єкт дослідження – процес спортивної підготовки в плаванні.</p> <p>Предмет дослідження – засоби й методи розвитку загальної та спеціальної витривалості у юних плавців.</p> <p>Завдання дослідження:</p> <p>1) вивчити і проаналізувати літературні джерела щодо питань розвитку загальної та спеціальної витривалості у юних плавців;</p> <p>2) здійснити аналіз основних засобів і методів розвитку загальної та спеціальної витривалості у юних плавців;</p> <p>3) розробити методичні рекомендації щодо розвитку загальної та спеціальної витривалості у юних плавців.</p>
5.	Спортивно-оздоровчі програми як засіб підвищення функціональних можливостей спортсменів	<p>Мета дослідження: проведення теоретичного аналізу та експериментального порівняння відмінностей показників функціональних можливостей спортсменів, які застосовують спортивно-оздоровчі програми у тренувальному процесі.</p>

Продовження таблиці 4.1

		<p>Об'єкт дослідження: тренувальний процес спортсменів із застосуванням спортивно-оздоровчих програм.</p> <p>Предмет дослідження: спортивно-оздоровчі програми, що спрямовані на підвищення функціональних можливостей спортсменів.</p> <p>Завдання дослідження:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) виконати аналіз матеріалів літературних джерел за темою дослідження; 2) визначитися з найбільш практичними спортивно-оздоровчими програмами, що можуть бути застосовані до спортсменів на різних етапах тренувального процесу; 3) здійснити порівняння функціональних можливостей спортсменів, які застосовують спортивно-оздоровчі програми в тренувальному процесі та спортсменів, які виконують традиційну програму підготовки; 4) узагальнити практичні рекомендації щодо впровадження їх в тренувальну практику спортивно-оздоровчих програм.
6.	<p>Характеристики фізичної та психологічної підготовленості футболістів юнацького віку</p>	<p>Мета дослідження: обґрунтування оптимальних характеристик фізичної та психологічної підготовленості футболістів юнацького віку.</p> <p>Об'єкт дослідження: тренувальний процес футболістів юнацького віку.</p> <p>Предмет дослідження: характеристики фізичної та психологічної підготовленості футболістів юнацького віку.</p> <p>Завдання дослідження:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) висвітлити теоретичні основи побудови й контролю спортивного тренувального процесу;

Продовження таблиці 4.1

		<p>2) обґрунтувати збалансованість різних за направленістю тренувальних навантажень для футболістів;</p> <p>3) визначити показники фізичної підготовленості футболістів юнацького віку;</p> <p>4) встановити психологічні характеристики футболістів юнацького віку.</p>
--	--	--

У заключній частині розділу «Вступ» курсової роботи в інформації **«Структура і обсяг курсової роботи»** необхідно вказати кількість розділів, ілюстрацій, літературних джерел, додатків, сторінок тексту [7, с. 11].

У розділах подають:

- огляд літератури за темою й вибір напрямів досліджень. Стисло, критично висвітлюючи роботу попередників, автор має порушити ті питання, що залишились не вирішеними, потребують уточнення, і визначити своє місце в розв'язанні проблеми;

- виклад загальної методики й основних методів досліджень;

- експериментальну частину й методику досліджень;

- відомості про проведені теоретичні й / або експериментальні дослідження;

- аналіз та узагальнення результатів власних досліджень автора.

У кінці кожного розділу подають стислий висновок.

У висновках формують відповіді до завдань курсової роботи. Необхідно наголосити на якісних і кількісних показниках здобутих результатів, обґрунтувати достовірність результатів, викласти рекомендації щодо їхнього подальшого використання.

У списку використаних джерел подають наукові публікації різного рівня та року видання, використані автором для обґрунтування позицій його роботи. Бібліографічний опис

джерел складають відповідно до чинних стандартів з бібліотечної та видавничої справи.

У додатки доцільно виносити допоміжний матеріал, необхідний для повноти сприйняття роботи: таблиці, рисунки, графіки, анкети, тести, програми спостережень, питання до інтерв'ю, методичні розробки та ін. Додатки розміщують у порядку появи посилань у тексті.

5. ПРАВИЛА ОФОРМЛЕННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Курсову роботу **виконують державною мовою**, для іноземних студентів допускається використання англійської мови. Наукова робота повинна бути виконана друкованим способом за допомогою комп'ютера на одному боці аркуша білого паперу формату **A4 (210x297 мм)**.

Обсяг основного тексту курсової роботи має становити 30–35 сторінок.

Текст курсової роботи необхідно друкувати з міжрядковим інтервалом 1,5; поля: угорі, внизу – 20 мм, з лівого боку – 30 мм, з правого боку – 15 мм; абзац – 1,25 мм; шрифт – Times New Roman, кегль – 14. Друк повинен бути чітким, чорного кольору, середньої жирності.

Заголовки структурних частин курсової роботи друкують великими літерами симетрично до тексту. Заголовки підрозділів (параграфів) друкують з абзацу звичайним шрифтом. Крапку в кінці заголовків не ставлять. Якщо заголовок складається з двох або більше речень, їх розділяють крапками.

Кожну структурну частину курсової роботи слід починати з нової сторінки. Нумерацію сторінок, розділів, рисунків, таблиць подають арабськими цифрами без знаку №.

Першою сторінкою курсової роботи є титульний аркуш, який включають до загальної нумерації сторінок. На титульному аркуші номер сторінки не ставлять, на наступних сторінках номер проставляють у правому верхньому кутку без крапки в кінці.

Номер розділу ставлять після слова «РОЗДІЛ» (крапку не ставлять). Назву розділу друкують з нового рядка.

Підрозділи нумерують у межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу й порядкового номера параграфа, між якими ставлять крапку.

Ілюстрації позначають словом «Рис.» і нумерують послідовно в межах розділу (за винятком ілюстрацій, поданих у додатках). Номер ілюстрації складається з номера розділу й порядкового номера ілюстрації, між якими ставлять крапку. Номер ілюстрації, її назву й пояснювальний підпис розміщують безпосередньо під ілюстрацією.

Таблиці нумерують послідовно (за винятком таблиць, поданих у додатках) у межах розділу. У правому верхньому кутку сторінки над відповідним заголовком таблиці розміщують слово «Таблиця» із зазначенням її номера. Номер таблиці повинен складатися з номера розділу й порядкового номера таблиці, між якими ставлять крапку.

Якщо таблиця переноситься на наступну сторінку, то над нею пишуть «*Продовження таблиці*» й указують її номер. Назви граф у таблиці пишуть з великої літери, підзаголовки – з маленької, якщо вони складають одне речення із заголовком. Якщо вони самостійні, то їх пишуть з великої літери.

Якщо в тексті роботи використано ілюстрації (рисунки, графіки, схеми) й таблиці, то їх подають безпосередньо після тексту, де про них згадано вперше. Якщо ілюстрація чи таблиця мають формат більший за А4, то її можна розмістити в додатках.

Для підтвердження власних аргументів посиланням на авторитетне джерело або для критичного аналізу твору слід наводити **цитати**. Науковий етикет вимагає точно відтворювати цитований текст, оскільки найменше його скорочення може спотворити зміст, закладений автором. Кожна цитата обов'язково супроводжується посиланням на джерело. Посилання в тексті курсової роботи на джерела слід зазначати у квадратних дужках порядковим номером цього джерела за бібліографічним списком і відповідною сторінкою, наприклад: [5, с. 15]. Посилання на джерела без прямого цитування подають у квадратних дужках, наприклад: [14], а якщо посилаються на кілька джерел, то їх подають у квадратних дужках через крапку з комою [1; 3; 8].

Певні особливості в курсовій роботі мають **вимоги до оформлення списку використаних джерел**. Список

використаних джерел – це елемент бібліографічного апарату, який містить бібліографічні описи використаних джерел і розміщується після висновків. Список джерел слід розміщати в алфавітному порядку прізвищ авторів. У списку літератури містяться всі публікації вітчизняних і зарубіжних авторів, на які є посилання в роботі. Усі джерела подають тією мовою, якою їх видано. Неприпустимим є переклад назв видань українською мовою. Літературу іноземними мовами наводять у кінці списку використаних джерел. Відомості про джерела, які включено до списку, подають згідно з вимогами державного стандарту з обов’язковим наведенням назв праць. Приклади оформлення списку використаних джерел відповідно до ДСТУ 8302:2015 подано в таблиці 5.1.

Таблиця 5.1

**Приклади оформлення списку використаних джерел
відповідно до ДСТУ 8302:2015**

Вид джерела	Оформлення
Один автор	Мазін В. М. Організація виховного процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах (теоретико-методичний аспект). Запоріжжя : ЗНТУ, 2015. 470 с.
Два автори	Кадемія М. Ю., Шахіна І. Ю. Інформаційно-комунікаційні технології в навчальному процесі: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Планер», 2011. 220 с.
Від трьох до семи авторів	Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ: МП Леся, 2013. 160 с.
без автора	Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевіч. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

Продовження таблиці 5.1

багатотомне видання	Енциклопедія історії України: у 10 т. / НАН України, Ін-т історії України. Київ: наукова думка. 2005. Т. 9. 944 с.
автореферати дисертацій	Зубко А. М. Організаційно-педагогічні умови удосконалення навчального процесу в системі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2002. 22 с.
дисертації	Проценко О. С. Формування життєвої компетентності учнів професійно-технічних навчальних закладів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2015. 20 с.
архівні документи	Наукове товариство ім. Шевченка. Львів. наук. б-ка ім. В. Стефаніка НАН України. Ф. 1. Оп. 1. Спр. 78. Арк. 1–7.
розділ книги	Антонова О. Є. Практико-орієнтований підхід у формуванні професійної майстерності майбутнього вчителя. Теорія і практика професійної майстерності в умовах цілежиттєвого навчання: монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во Рута, 2016. С. 262–285.
тези, доповідь	Дутчак М. Методологія формування системи спорту для всіх в Україні. Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти: матеріали II Міжнар. наук.-теор. конф. кафедри соціально-гуманітарних дисциплін (Київ, 16–18 берез. 2010 р.). Київ : НУФВСУ, 2010. С. 33–38.
стаття з довідкового видання	Плагиат. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод., допов. та CD)/ уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2007. С. 977.

Продовження таблиці 5.1

стаття з періодичного видання (журнал, газета)	Сутула В. О. Системоутворювальна функція фізичної культури. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 1. С. 118–121. Свістельник І. Р. Вища фізкультурна освіта: тенденції інформаційного розвитку. <i>Теорія та методика фізичного виховання</i> . 2007. № 4. С. 8–10.
Електронні ресурси	Про фахову передвищу освіту : Закон України від 06.06.2019 р. №2745-VIII. URL : https://zakon.rada.gov.ua/Laws/show/2745-19 (дата звернення: 21.01.2021).
Законодавчі та нормативні документи	Конституція України: станом на 1 верес. 2016 р.: відповідає офіц. тексту. Харків: Право, 2016. 82 с. Національна доктрина розвитку освіти: затв. Указом Президента України від 17.04.2002 р. № 347. Освіта. 2002. 24 квіт. (№ 14). С. 2–4.

Додатки. У кінці навчально-дослідницької роботи розміщують додатки в порядку появи посилань у тексті. У правому верхньому куті сторінки малими літерами (перша – велика) подають слово «Додаток» із зазначенням його номера, але без знака №. Якщо до курсової роботи включено лише один додаток, то слово «Додаток» подають без номера. Заголовок додатка подається відповідно до правил оформлення структурних частин роботи.

6. АЛГОРИТМ ПЕРЕВІРКИ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Робота має бути добре вичитана, не містити граматичних та орфографічних помилок. Основний текст необхідно вирівнювати по ширині.

Не має бути:

- пропусків («пробілів») перед комами та крапками у тексті;
- стисненого або вирівняного по одному краю тексту, який з'являється, як правило, після копіювання з Internet;

– використання тире «—» (чи «-») замість дефісу «-» і навпаки, причому, слід пам'ятати, що до та після «тире» слід ставити пробіл;

– слова «Я».

Після завершення написання курсової роботи бажано здійснити перевірку за таким алгоритмом:

1. Перевірити, чи на всі пронумеровані в роботі рисунки та таблиці є посилання в тексті.

2. Перевірити, чи всі рисунки та таблиці пронумеровані підряд у межах кожного розділу.

3. Перевірити чи на всі джерела у списку використаної літератури у роботі є посилання.

4. Перевірити, чи на кожну авторську роботу є посилання в усіх розділах роботи, де це доцільно.

5. Перевірити, чи є коректною нумерація щодо «Додатки» та чи використані символи для їх номерів.

6. Перевірити, чи на всі «Додатки» є посилання в тексті.

7. Перевірити, чи відповідає кількість пунктів завдань у «Вступ» кількості сформульованих висновків у «Висновки»

8. Зверстати текст, щоб кожен підпис до рисунку «не відривався» від самого рисунку (те саме стосується таблиць). У крайньому випадку, варто змінити розмір рисунків, розірвати таблицю чи додати речення [11, с. 25-26].

7. ПРОЦЕДУРА ПІДГОТОВКИ ДО ЗАХИСТУ

Здобувач вищої освіти здійснює підготовку й написання курсової роботи під керівництвом наукового керівника й зобов'язаний подавати йому роботу для перевірки частинами в установлені терміни написання навчально-дослідницької роботи. Недотримання студентом узгодженого календарного графіка написання курсової роботи (несвоєчасне завершення розділів та роботи загалом) розглядається як невиконання ним навчального плану, що може бути підставою для його відрахування зі складу здобувачів.

Науковий керівник курсової роботи перевіряє виконану частину роботи й надає відповідні рекомендації. Після усунення всіх зауважень керівника здобувач вищої освіти завершує

оформлення роботи й подає її науковому керівникові для підсумкової перевірки на предмет відповідності встановленим вимогам.

За умови належного виконання роботи й відсутності в ній плагіату та самоплагіату науковий керівник допускає її до захисту. Термін захисту курсової роботи доводять до відома здобувачів вищої освіти. Робота подається на захист у завершеному вигляді. У разі виявлення несуттєвих недоліків йому може бути надано час для їх усунення.

Курсову роботу не допускають до захисту, якщо вона:

- містить плагіат та/або самоплагіат;
- надана науковому керівнику на перевірку з порушенням термінів щодо виконання курсової роботи;
- виконана на за темою, яку затверджено на кафедрі.

8. ОЦІНЮВАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Оцінюючи курсову роботу, науковий керівник бере до уваги такі чинники:

- актуальність обраної теми;
- чіткість формулювання мети, об'єкта, предмета, завдань дослідження;
- логічність структури та її відповідність темі роботи;
- системність і глибина теоретичного аналізу проблеми;
- наявність огляду наукових джерел з проблеми;
- достовірність та обґрунтованість висновків;
- відповідність вимогам щодо оформлення роботи;
- правильність, чіткість, аргументованість відповідей на питання наукового керівника;
- зауваження й рекомендації наукового керівника.

Захист курсової роботи включає:

1. Доповідь здобувача вищої освіти (5–7 хвилин): обґрунтування теми; ознайомлення з метою дослідження та її реалізацією; огляд змісту роботи; висновки та рекомендації.
2. Відповіді здобувача вищої освіти на запитання.
3. Виступ керівника. Оцінка курсової роботи.

Критерії оцінювання курсової роботи за національною шкалою та шкалою ECTS подано в Додатку 3, шкалу оцінювання представлено в таблиці 8.1.

Таблиця 8.1

Шкала оцінювання

Національна шкала	Відсоток	Шкала ECTS
«відмінно»	90 – 100%	A – відмінне виконання роботи з незначною кількістю помилок.
«добре»	83 – 89%	B – вище середнього рівня з кількома помилками.
«добре»	75 – 82%	C – загалом правильна робота з кількома грубими помилками.
«задовільно»	63 – 74%	D – посередньо, зі значною кількістю недоліків.
«задовільно»	50 – 62%	E – виконання задовольняє мінімальні критерії оцінки.
«незадовільно»	21 – 49%	FX – потрібне деяке доопрацювання.
«незадовільно»	0 – 20%	F – необхідне повторне вивчення освітнього компоненту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бекас О. О., Зуграва М. О. Методичні рекомендації для написання та оформлення курсових робіт з вікової анатомії і фізіології: для студентів СВО бакалавра спеціальності 6.010203 Здоров'я людини, 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини). Вінниця, 2018. 28 с.

2. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод., допов. та CD)/ уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2007. 1736 с.

3. 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.

4. Дубовой О. В., Саєнко В. Г., Павлюк О. М. Поліпшення психічних властивостей особистості студентів, які обрали університетський курс занять зі східних єдиноборств. Вісн. Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. № 4(301). Старобільськ. 2016. С. 90 – 95.

5. Козлова К. П., Іваськевич М. Я. Методичні рекомендації для виконання курсових та дипломних робіт з теорії і методики фізичного виховання. Вінниця, 1993. 36 с.

6. Костюкевич В. М., Коннова М. В. Методологія наукових досліджень: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 172 с.

7. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Методичні рекомендації до написання курсових і дипломних робіт. Житомир: ЖДУ, 2007. 26 с.

8. Лист МОН України «Про Рекомендації щодо запобігання академічному плагіату та його виявлення в наукових роботах (авторефератах, дисертаціях, монографіях, наукових доповідях, статтях тощо)» № 1/11-8681 від 15.08.2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v8681729-18#Text> (дата звернення: 09.04.2021).

9. Наказ МОН України «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року» № 193 від 15.02.2021 р. URL: http://sportmon.org/wp-content/uploads/2021/02/rekomenlacziiyi-shhodo-strategichnogo-rozvytku-fizychnogo-vyhovannya-ta-sportu-sered-studentskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku_compressed.pdf (дата звернення: 09.04.2021).

10. Освітньо-професійна програма «Спорт» першого рівня вищої освіти за спеціальністю «017 Фізична культура» галузі знань 01 Освіта / Педагогіка, Старобільськ: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2020. 11 с. URL: http://luguniv.edu.ua/wp-content/uploads/2020/07/op_017_sport_2020_bac.pdf (дата звернення: 09.04.2021).

11. Основи фізичної реабілітації: методичні вказівки до виконання курсової роботи для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» / укл. О. В. Осадчий, А. А. Демченко. Чернівці : ЧНТУ, 2017. 56 с.

12. Павлюк О. М. Основні ознаки та характеристики наукового дослідження. Вісн. Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. Старобільськ, 2018. № 4(2). С. 37-43.

13. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсменів. К. : Олімпійська література, 1995. 320 с.

14. Про вищу освіту : Закон України від 01 липня 2014 р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 09.03.2021).

15. Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти: Наказ МОНУ від 24.04.2019 р. №567. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf> (дата звернення: 09.04.2021).

16. Про освіту : Закон України від 5 вересня 2017 року № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 29.03.2021).

17. Саєнко В. Г. Теорія і методика олімпійського спорту : метод. рек. для студ. 4 курсу спец. «Олімпійський та професійний спорт» / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2011. 87 с.

18. Саєнко В. Г. Теорія і методика спортивного тренування : метод. рек. для студ. 3 курсу спец. «Олімпійський та професійний спорт» / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2011. 147 с.

19. Саєнко В. Г., Дубовой О. В. Характеристики фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 5(30)13. С. 270–273.

20. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія. Запоріжжя : Запорізький держ. ун-т, 2003. 442 с.

21. Товт В. А., Маріонда І. І. Курсові роботи в системі підготовки фахівців за спеціальностями фізична культура і спорт, середня освіта (фізична культура). Навчальний посібник. Ужгород: Фест-принт, 2018. 61 с.

22. Товт В. А., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я Нормативні вимоги та методика підготовки курсових, дипломних і магістерських робіт: Методичні рекомендації. Ужгород: «Ліра», 2004. 64 с.

23. Шинкарьов С. І. Основи відбору й спортивної орієнтації борців в системі багаторічної підготовки. Вісн. Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. Вид-во «ЛНУ імені Тараса Шевченка». №3 (308) квітень, 2017. С. 187-194.

24. Шинкарьов С. І. Особливості відбору юних спринтерів. Вісн. Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» № 4(301) травень, 2016. С. 109-116.

25. Шкробтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високою класу. К. : Олімпійська література, 2006. 257 с.

26. Ярчук Г. В. Методичні рекомендації щодо написання та оформлення курсової роботи. Ізмаїл, 2019. 20 с.

27. Babich V., Boychuk Yu., Poluljasshenko Yu., Zaytsev V., Dubovoyi O., Dolyyniy Yu. Development of diagnostic tools and determination of the state of formation of social health of male and female students assigned to a special medical group. Journal of Physical Education and Sport®. 2018. 18 Supplement issue 2, Art 164, ap. 1099-1107.

28. Babich V., Boychuk Yu., Poluljasshenko Yu., Zaytsev V., Malkova Ya A methodology for reducing the neuro-psychic stress of students with deviations in the state of somatic health. Journal of Physical Education and Sport®. 2018. 18 Supplement issue 2, Art 179, pp. 1203-1208.

ДОДАТКИ**Додаток 1****Зразок оформлення титульної сторінки курсової роботи**

Міністерство освіти і науки України
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
Навчально-науковий інститут фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Курсова робота
з освітнього компоненту
«Теорія і методика спортивного тренування»

Тема курсової роботи

Кількість балів:Оцінка

Виконав (ла):
здобувач вищої освіти 4 курсу
спеціальності «017 Фізична культура і
спорт»
денної (заочної) форми навчання
.....

(Прізвище та ініціали)

Науковий керівник:

.....
.....

(Посада, наукове звання, прізвище та
ініціали)

Старобільськ – 20...

Додаток 2

Зразок оформлення змісту курсової роботи

ЗМІСТ

ВСТУП
РОЗДІЛ 1	НАЗВА РОЗДІЛУ
	1.1. (Назва підрозділу)
	1.2. (Назва підрозділу)
	Висновки до розділу 1
РОЗДІЛ 2	НАЗВА РОЗДІЛУ
	2.1. (Назва підрозділу)
	2.2. (Назва підрозділу)
	Висновки до розділу 2
ВИСНОВКИ
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ
ДОДАТКИ

**Зразок
оформлення «Вступ» курсової роботи
«Харчування легкоатлета у змагальний період»**

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний спорт характеризується інтенсивними фізичними, психологічними й емоційними навантаженнями. Процес підготовки до змагань включає тренування, залишаючи все менше часу для відпочинку й відновлення фізичної працездатності. Вдала побудова раціону харчування спортсменів з обов'язковим заповненням витрат енергії й підтриманням водного балансу організму – важлива вимога при організації тренувального процесу. В основі стратегії харчування лежать загальні принципи збалансованого харчування, проте є і спеціальні завдання. Вони полягають у підвищенні працездатності та прискоренні процесів відновлення після фізичного навантаження.

Можливість активно й раціонально використовувати фактори харчування на різних етапах процесу підготовки спортсменів, а також безпосередньо в ході змагань, завжди привертала увагу фахівців. Однак слід зазначити, що, незважаючи на важливість цього питання для спортсменів, практичне застосування нерідко знаходять концепції, які не мають наукового обґрунтування, або ж теоретичного підґрунтя, достовірність яких не підтверджена науковими дослідженнями. Без знання енергетичних потреб фізичної активності неможливо обґрунтувати основні рекомендації з харчування в конкретному виді спорту.

Важливо зазначити, що такі видатні науковці, як: Т. Круцевич, В. Платонов, Ж. Холодов та ін. працювали над дослідженнями щодо застосування спеціального харчування і спортивних харчових добавок спортсменами. Однак вони займалися цією проблемою в межах своїх наукових праць, а питання обґрунтування комплексу харчування легкоатлета у змагальний період потребує систематизації та уточнення.

Актуальність вищезазначеного питання обумовила вибір теми курсової роботи: «Харчування легкоатлета у змагальний період».

Мета дослідження – розкрити особливості комплексу харчування легкоатлета у змагальний період.

Об'єкт дослідження – змагальний період легкоатлета.

Предмет дослідження – комплекс харчування легкоатлета.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити аналіз основних теоретичних засад застосування комплексу харчування легкоатлета;
- 2) обґрунтувати комплекс харчування легкоатлета в підготовчий та змагальний періоди;
- 3) розробити методичні рекомендації щодо вдосконалення комплексу харчування легкоатлета у змагальний період.

Методи дослідження: методи теоретичного аналізу, синтезу й узагальнення інформації; методи аналізу програмно-нормативної і звітної документації, опитування й бесіди; методи педагогічного спостереження.

Апробація результатів курсової роботи (за наявності).

Основні результати дослідження доповідалися на XX Міжнародній науково-практичній конференції (Київ, 2020).

Публікації (за наявності). За матеріалами дослідження опубліковано одну наукову статтю (Харчування легкоатлета у змагальний період. Матеріали XXVI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії». Збірник наукових праць. Переяслав, 2020. С. 189–191).

Структура і обсяг курсової роботи. Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Матеріали дослідження містять 1 додаток, перелік використаних джерел – 39 найменувань. Текст викладено на 35 сторінках.

**Критерії оцінювання
курсної роботи з освітнього компоненту
«Теорія і методика спортивного тренування»
спеціальності «017 Фізична культура і спорт»
за національною шкалою та шкалою ECTS**

Національна шкала	Шкала ECTS	Відсоток, %	Орієнтовні критерії
«відмінно»	A	90-100	Робота відповідає всім вимогам, має творчий характер. Захист показав високу обізнаність здобувача вищої освіти в предметі дослідження.
«добре»	B	83–89	Робота відповідає всім вимогам. Захист показав обізнаність здобувача вищої освіти в предметі дослідження.
	C	75–82	Робота відповідає всім вимогам, але не має суттєвої новизни. Захист загалом засвідчив обізнаність здобувача вищої освіти в предметі дослідження
«задовільно»	D	63-74	Робота загалом відповідає вимогам, але не має новизни. Є деякі зауваження до роботи. Захист засвідчив неповну обізнаність здобувача вищої освіти в предметі дослідження.
	E	50-62	Робота загалом відповідає вимогам, але не має новизни. До роботи є суттєві зауваження. Захист засвідчив значні недоліки та неповну обізнаність здобувача вищої освіти в предметі дослідження.
«незадовільно»	F	21-49	Робота не відповідає вимогам, має багато суттєвих зауважень. Захист засвідчив відсутність необхідної підготовки здобувача вищої освіти, його необізнаність у предметі дослідження. Необхідно доопрацювати курсову роботу.
	FX	0-20	Робота не відповідає вимогам, захист показав відсутність необхідної підготовки здобувача вищої освіти та повну його необізнаність у предметі дослідження. Здобувач вищої освіти повинен повторно підготуватися до захисту курсової роботи.

Навчально-методичне видання

ПАВЛЮК Олена Михайлівна
БАБИЧ Вячеслав Іванович
ДУБОВОЙ Олександр Володимирович
ШИНКАРЬОВ Сергій Іванович

Методичні рекомендації
щодо написання курсової роботи з освітнього компоненту
«Теорія і методика спортивного тренування»
для здобувачів вищої освіти спеціальності
«017 Фізична культура і спорт»