

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету
фізичного виховання, здоров'я та туризму

Микола МАЛІКОВ

«28» серпня 2025



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

КУРСОВА РОБОТА З ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З ОСНОВАМИ МЕТОДИК
підготовки бакалаврів
денної та заочної форм здобуття освіти

освітньо-професійна програма Фізичне виховання
освітньо-професійна програма Спорт

спеціальності 017 Фізична культура і спорт
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

ВИКЛАДАЧ: Свасьєв А.В., д. пед. наук, професор, професор кафедри фізичної культури і спорту
Воронкова Т.В., викладач кафедри фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від "19" 08. 2025р.
Завідувач кафедри фізичної культури і спорту

Андрій СВАТЬЄВ

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми
д.н.фіз.вих. і спорту, професор

Світлана КАРАУЛОВА

2025 рік



Зв'язок з викладачем (викладачами): викладач кафедри фізичної культури і спорту,
Воронкова Тетяна Володимирівна

Сезн ЗНУ повідомлення: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=17547>

Телефон: +380664745950

Інші засоби зв'язку: Viber, Skype, Facebook Messenger, WhatsApp, Telegram – за вибором викладача

Кафедра: Фізичної культури і спорту, вул. Дніпровська, 35 Спортивно-оздоровчий комплекс,
ауд. 217

1. Опис освітнього компонента

Курсова робота є першою серйозною науковою розвідкою студента, виконується з метою закріплення, поглиблення та узагальнення знань, засвоєних здобувачами вищої освіти під час опанування курсу «Теорія спортивного тренування з основами методик».

Виконання курсової роботи носить самостійний пошуково-творчий характер і передусім спрямовано на формування у студентів вміння проводити наукові дослідження, навичок творчої самостійної роботи; оволодіння загальнонауковими і спеціальними методами сучасних наукових досліджень; поглиблене вивчення будь-якого ключового питання або теми дисципліни.

У ході її виконання здобувачі освіти мають виявити вміння застосовувати теоретичні знання на практиці, ставити та вирішувати пізнавальні завдання, а також продемонструвати знання основних принципів методології та організації наукового дослідження, правил оформлення та демонстрації його результатів.

Мета курсової роботи з дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик» полягає в поглибленні знань студентів з актуальних проблем методики спортивного тренування; систематизації і розширенні теоретичних знань із навчальної дисципліни; розвиток умінь самостійно й критично опрацьовувати наукові джерела, переосмислювати й узагальнювати отриману інформацію; набутті дослідницьких умінь; удосконаленні здатності до самостійного наукового пошуку; розвитку умінь аналізувати передовий практичний досвід із проблеми дослідження та узагальнювати власні спостереження; набутті умінь практичної реалізації результатів дослідження; розвитку навичок доповідача в процесі захисту курсової роботи.

Завдання курсової роботи:

- забезпечити закріплення, поглиблення та практичне застосування знань, набутих студентами під час вивчення дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик»;
- спрямувати самостійну роботу здобувачів з опрацювання та аналізу фахової літератури;
- сформувати навички пошуку необхідних джерел і матеріалів для виконання самостійної навчально-наукової роботи з елементами дослідження;
- виробити у здобувачів уміння чітко, послідовно і грамотно викладати в письмовій формі зміст і результати проведеного дослідження, робити узагальнення і висновки;
- сформувати дослідницькі вміння у процесі самостійної роботи над конкретною темою (проблемою).

У результаті написання курсової роботи здобувач повинен

знати:

- основні засади планування наукової роботи;
- правила проведення наукових досліджень;



– вимоги до структурування та змістового наповнення структурних складових курсової роботи;

– базові вимоги до оформлення результатів наукових досліджень;

уміти:

– збирати, систематизувати й аналізувати теоретичний та практичний матеріал з теорії спортивного тренування з основами методик;

– стисло та чітко їх формулювати власні висновки та обґрунтувати їх;

– оформлювати роботу відповідно до визначених вимог.

Пререквизитами засвоєння курсу Курсова робота з дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик» є дисципліни циклу загальної підготовки спеціальності, професійної підготовки спеціальності, які здобувачі освіти опанували на першому та другому курсі, а також дисципліни п'ятого та шостого семестрів, а саме: «Спортивна метрологія»,

Засвоєні за результатами вивчення курсу знання та набуті компетентності (постреквизити) є базисом для вивчення таких дисциплін: ППОП9 «Методи оцінки та прогнозування в спорті», ППОП11 «Олімпійський та професійний спорт», ППОП12 «Професійна майстерність тренера» та стануть у пригоді під час проходження та підготовки звіту з ППС23 навчальної (спортивно-педагогічної), ППС24 виробничої (тренерської) практики, ППС25 складання атестаційного екзамену.

Згідно з освітньо-професійною програмою «Спорт» дисципліна «Теорія спортивного тренування з основами методик» належить до циклу дисциплін професійної підготовки освітньої програми.

Паспорт освітнього компонента

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
1	2	3
Статус освітнього компонента	Обов'язковий цикл професійної підготовки освітньої програми	
Семестр	6-й	6-й
Кількість кредитів ECTS	1	1
Кількість годин	30	30
Вид підсумкового семестрового контролю	захист курсової роботи	
Посилання на електронний контент освітнього компонента в СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=17547	



2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності та результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним. СК14. Здатність до безперервного професійного розвитку. СК 15. Здатність до розуміння основ та особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту. СК16. Здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, методику підготовки спортсменів у системі багаторічного вдосконалення в обраному виді спорту. СК17. Здатність управляти, планувати та організовувати навчально-тренувальний процес та змагальну діяльність на різних етапах підготовки спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації.. РН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. РН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. РН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини. РН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом. РН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства. РН 22 Демонструвати набуті теоретичні знання та практичні навички у процесі тренерської діяльності в обраному виді спорту. РН 23 Проводити спортивний відбір та орієнтацію в обраному виді спорту з оцінюванням задатків та здібностей спортсменів, демонструвати вміння з методики, планування підготовки спортсменів, контролю за тренувальним процесом у системі багаторічного вдосконалення в обраному виді спорту. РН 24 Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами в обраному виді спорту з урахуванням їх	Методи: організаційний (виконання завдань та консультації за графіком), евристичний, репродуктивний, дослідницький, творчо-пошуковий, демонстраційний	Форми: самостійна робота, самостійна робота під керівництвом викладача; поточний контроль (оцінювання якості виконання кожного завдання виконання курсової роботи протягом семестру відповідно до графіка виконання, розділ 4), підсумковий контроль – публічний захист курсової роботи, рейтингове її оцінювання (розділ 5)



вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.		
--	--	--

3. Орієнтовна тематика курсових робіт

Тематика курсових робіт відповідає завданням дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик» і тісно пов'язана з формуванням професійних компетентностей майбутнього тренера-викладача з обраного виду спорту.

Здобувач самостійно обирає одну із тем курсової роботи. Тематика курсових робіт обрати здобувач може тему протягом першого місяця навчального семестру (весняний семестр – до 28 лютого).

Орієнтовна тематика

Структура фізичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).

2. Спеціальна фізична підготовка на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).

3. Методика розвитку силових якостей на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).

4. Методика розвитку швидкісних якостей на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).

5. Методика розвитку витривалості на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).

6. Методика розвитку координаційних якостей на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).

7. Методика розвитку гнучкості на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).

8. Особливості підготовки спортсменів на прикладі обраного виду спорту.

9. Оптимізація фізичної підготовки спортсменів шляхом акцентованого розвитку провідних якостей.

10. Індивідуалізація системи підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) спортсмена (на прикладі обраного виду спорту).

11. Основи використання засобів і методів відновлення працездатності спортсмена.

12. Система відбору спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).

13. Структура і зміст змагальної діяльності (на прикладі обраного виду спорту).

14. Оцінка та контроль основних компонентів підготовленості спортсменів (за вибором).

15. Структура багаторічного тренування спортсменів на прикладі обраного виду спорту.

16. Співвідношення показників різних сторін підготовленості (за вибором) на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).

17. Застосування тренажерів для навчання і тренування (на прикладі обраного виду спорту).

Запорізький національний університет
Силабус освітнього компонента
«Курсова робота з дисципліни
«Теорія спортивного тренування з основами методик»



спорту).

18. Аналіз техніки змагальних вправ на прикладі обраного виду спорту.
19. Порівняльний аналіз структури та змісту розминки в обраному виді спорту.
20. Характеристика видів навантаження, які застосовуються в процесі тренування кваліфікованих спортсменів (у різних мікроциклах).

Аналіз співвідношення видів підготовки спортсменів в обраному виді спорту на різних етапах багаторічної підготовки.

22. Спортивний відбір на різних етапах багаторічної підготовки.
23. Порівняльний аналіз розвитку олімпійських видів спорту (спортивних ігор, видів гімнастики та інших (за вибором) у різних країнах світу.

24. Структура та основні напрямки діяльності міжнародних організацій, які забезпечують неолімпійський спорт (федерацій, асоціацій, ліг тощо (за вибором)).

Керівництво курсовими роботами здійснюють досвідчені науково-педагогічні працівники кафедри фізичного виховання і спорту.

Відповідно до теми курсової роботи науковий керівник надає консультативну й методичну допомогу студенту щодо алгоритму організації дослідження, змісту, структури та оформлення роботи, підбору матеріалу, а також контролює дотримання здобувачем освіти графіка виконання роботи.

4. Структура навчальної дисципліни

Завдання	Опис навчальної діяльності (завдання)	Кількість годин		Кінцевий термін виконання
		о/д.ф.	з.ф.	
Підготовчий етап				
	Вибір теми курсової роботи			тиждень 26/ до 08.03.2026
	Пошук та аналіз літератури			тиждень 29/ до 22.03.2026
	Визначення об'єкта і предмета дослідження			тиждень 30/ до 25.03.2026
	Постановка мети та конкретних завдань дослідження			тиждень 31 / до 31.03.2026
Основний етап. Робота над текстом курсової роботи				
	Розробка плану роботи			тиждень 32/ до 12.04.2026
	Збір та аналіз даних			тиждень 33 / до 27.04.2026
	Написання вступу, розділів роботи			тиждень 36/ до 03.05.2026
	Формулювання висновків та оцінка отриманих результатів			тиждень 37/ до 17.05.2026
	Оформлення роботи. Оформлення бібліографії та додатків			тиждень 37 / до
Завершальний етап				
	Підготовка до захисту. Захист курсової роботи			Заліковий тиждень 38/

Запорізький національний університет
Силабус освітнього компонента
«Курсова робота з дисципліни
«Теорія спортивного тренування з основами методик»



Усього годин				

5. Система та критерії оцінювання курсової роботи

№ з/п	Вид навчальної діяльності (завдання)	Критерії оцінювання*	Усього балів (max)
Поточний контроль			
	Теоретична частина	Показники, за якими оцінюється якість виконання навчальних завдань: - ступінь ґрунтовності здійсненого аналізу основних аспектів досліджуваної проблеми; - глибина та критичність аналізу зібраного фактичного матеріалу з проблеми дослідження; - ступінь реалізації визначеної мети та завдань; - практична цінність результатів дослідження - логіка викладення матеріалу , його структурування, - мовно-стилістичне й технічне оформлення; - відповідність визначених висновків поставленим завданням, - практична значущість дослідження; - дотримання термінів виконання завдань згідно із затвердженим графіком.	15
	Практична частина		15
	Вступ і висновки		10
	Мовне і стилістичне оформлення		10
	Технічне оформлення		5
	Дотримання графіку виконання		5
Усього за поточний контроль			60
Підсумковий контроль			
Захист курсової роботи	Виступ	Змістовність і переконливість виступу, повнота розкриття реалізованого дослідження, якість презентаційного матеріалу, повнот, вичерпність та коректність відповідей на питання членів комісії	10
	Презентаційний матеріал		
	Відповіді автора курсової роботи під час захисту		
Усього за підсумковий контроль			
Загалом			

*Загальні критерії оцінювання видів навчальних завдань

5-0 балів

5 балів – високий рівень виконання завдання з дотриманням визначених вимог;

4 бали – достатній рівень виконання завдання з дотриманням основних вимог, з незначними неточностями;

3 бали – середній рівень виконання завдання з незначним порушенням основних вимог, з деякими неточностями щодо реалізації завдання, затримкою у виконанні – для

Запорізький національний університет
Силабус освітнього компонента
«Курсова робота з дисципліни
«Теорія спортивного тренування з основами методик»



поточних завдань;

2 бали – рівень виконання завдання нижче середнього з порушеннями основних вимог, з неточностями щодо реалізації завдання, затримкою у виконанні – для поточних завдань;

1 бал – низький рівень виконання завдання, зі значними порушеннями основних вимог і неточностями щодо реалізації завдання, затримкою у виконанні – для поточних завдань

0 балів – завдання не виконано.

10-0 балів

10-9 балів – завдання виконано якісно, в повному обсязі;

9-8 балів – завдання виконано достатньо якісно, але з незначними і несуттєвими неточностями;

7-6 балів – завдання виконано на достатньому рівні з певними неточностями, помилками, затримкою у виконанні – для поточних завдань

5-0 балів – завдання виконано на низькому рівні з порушенням вимог до його виконання, затримкою у виконанні – для поточних завдань.

15-0 балів

15-14 балів – завдання виконано якісно, в повному обсязі;

13-8 балів – завдання виконано достатньо якісно, але з несуттєвими помилками та неточностями;

7-4 балів – завдання виконано на достатньому рівні, зі значними з несуттєвими помилками, деякими неточностями, затримкою у виконанні – для поточних завдань;

3-0 балів – завдання виконано на низькому рівні, вимоги порушені, є затримка у виконанні – для поточних завдань

Підсумкова оцінка виконаної курсової роботи визначається шляхом отримання загальної суми балів, одержаних студентом, за всі види навчальної діяльності (завдань) із урахуванням критеріїв оцінювання. Захищена курсова робота оцінюється у діапазоні 60-100 балів.

100-90 балів «відмінно»:

- тема роботи відрізняється актуальністю та новизною, зміст роботи відповідає темі дослідження;

- у роботі використано сучасні літературні джерела з досліджуваної проблеми і здійснено їх ґрунтовний критичний аналіз;

- застосовано методи, відповідні меті та завданням дослідження;

- дослідження проведено самостійно, матеріал роботи добре структурований і логічно викладений;

- висновки аргументовані, відповідають завданням роботи;

- рекомендації чітко узгоджуються з висновками і становлять практичну значущість;

- робота має якісне мовно-стилістичне й технічне оформлення;

- процедура захисту пройшла успішно, в лаконічному виступі повною мірою розкрито сутність реалізованого дослідження, представлені висновки чітко обґрунтовано;

- під час захисту студентом продемонстровано вільне володіння темою, здатність обґрунтовувати власну позицію; на питання членів комісії надано вичерпні й коректні відповіді.

89-75 балів «добре»:

- робота містить вичерпну систематизовану інформацію за актуальною темою;

- у роботі здійснено аналіз основних аспектів досліджуваної проблеми, зроблено оцінку використаних джерел, чітко сформульовано мету та завдання дослідження;

- використані джерела розкривають фундаментальні та прикладні аспекти теми;

- висновки відповідають завданням роботи, рекомендації становлять практичну

Запорізький національний університет
Силабус освітнього компонента
«Курсова робота з дисципліни
«Теорія спортивного тренування з основами методик»



значущість;

- оформлення роботи загалом відповідає вимогам, проте відзначаються незначні недоліки, які не знижують її загальної оцінки як закінченого самостійного дослідження (окремі неточності у висновках, поодинокі випадки порушення логіки викладу, вимог стилю, перевантаженість цитатами, мовні огріхи, огріхи в оформленні тощо);

- у виступі достатньою мірою розкрито сутність проведеного дослідження;

- на всі питання комісії надано змістовні відповіді.

74-60 балів «задовільно»:

- у роботі розкрито обрану тему, але лише на основі реферування опублікованих джерел;

- використані джерела розкривають лише окремі аспекти теми;

- досліджувана проблема загалом розглянута, але не зроблено самостійних аргументованих висновків;

- запропоновані рекомендації чітко не узгоджені з висновками та їх практична значущість не обґрунтована;

- в оформленні роботи відзначаються суттєві мовно-стилістичні та технічні недоліки;

- виступ носить поверховий характер, що свідчить про неповне опрацювання студентом досліджуваної проблеми;

- студент відповідає на питання членів комісії, але відповіді занадто загальні, поверхові або неточні.

59-0 балів «незадовільно»:

- зміст роботи не відповідає темі дослідження;

- у роботі відсутній аналіз досліджуваної проблеми, поставлені завдання не вирішені;

- сформульовані в роботі висновки відсутні або не впливають з досліджуваної проблеми;

- у тексті курсової роботи відзначаються грубі порушення принципів наукового стилю та правописних норм української мови;

- технічне оформлення роботи не відповідає вимогам чинних державних стандартів;

- робота виконана не самостійно, у тексті використано запозичений матеріал без посилання на джерело;

- доповідь не структурована, під час виступу студент виявляє повне нерозуміння досліджуваної проблеми;

- під час захисту студент не відповів на поставлені питання членів комісії або надав на них помилкові відповіді, виявив повну студент не дотримувався графіку виконання роботи, не враховував порад наукового керівника.

Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
	75 – 84 (добре)		
	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
	60 – 69 (достатньо)		



	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

6. Основні навчальні ресурси

Законодавчі та нормативні документи:

1. ДСТУ 3008:2015. Звіти у сфері науки і техніки. Структура та правила оформлення. В
- и 2. ДСТУ 3582:2013. Національний стандарт України. Бібліографічний опис. Скорочення слів і словосполучень українською мовою. Загальні вимоги та правила. URL: <https://library.znu.edu.ua/site/obyavlenia/3582.pdf>
3. ДСТУ 8302:2015. Національний стандарт України. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання. Київ : ДП «УкрНДНЦ». 2016. 16 с. URL: https://library.znu.edu.ua/site/obyavlenia/DSTU_8302_2015.pdf
- і 4. Кодекс академічної доброчесності Запорізького національного університету : затв. Вченою радою ЗНУ від 30.10.2018 протокол №2. URL: <https://cutt.ly/CYGWgpD>
- . 5. Положення про організацію освітнього процесу в Запорізькому національному університеті : затв. Вченою радою ЗНУ від 29.09.2015 протокол №3; зі змінами та доповненнями затв. Вченою радою ЗНУ від 23.02.2021 протокол №7. URL: <https://surl.li/kpzkeh>
- и 6. Положення про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання : затв. Вченою радою ЗНУ від 29.09.2020 протокол №2. URL: в

Рекомендована література:

1. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.
2. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2022. 60 с.
3. Конверський А. Є. Основи методології та організації наукових досліджень : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 350 с.
- р 4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
5. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навчальний посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120с.
- Ц 6. Кутек Т. Б. Відновлювальні засоби на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів : наук.- метод. реком. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 28 с.
7. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
8. Мітова ОО. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки. Дніпро. 2022:396.
9. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
10. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів : монографія. Дніпро: Інновація, 2019. 327 с.
11. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : Планер, 2018. 418 с.

«Теорія спортивного тренування з основами методик»

12. Хома Т. В. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті : опорні конспекти лекцій. Ужгород, 2023. 120 с.

13. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів ; МОНУ, НУФВСУ. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

14. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

Воронкова Т. В., Симонік А. В., Сватєєв А. В., Міфтахутдінова Д. А. Теорія спортивного тренування з основами методик : методичні рекомендації до виконання курсової роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запорізький національний університет, 2025. 79 с.

Інформаційні ресурси:

1. Приклади оформлення бібліографічного опису у списку джерел з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015 / уклад. науковою бібліотекою ЗНУ. URL: <https://surl.li/kdqevh>

2. Як написати курсову роботу: покрокові рекомендації. URL: <https://best-work.com.ua/yak-napysaty-kursovuv/>

3. Як оформити курсову роботу. URL: https://kursach.in.ua/uk/blog/jak_oformiti_kursovuvu_robotu

4. Фізичне виховання і спорт: електронний журнал. URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/view/202>

5. Наука в олімпійському спорті. URL: <https://sportnauka.org.ua/>

6. Physical culture and sport: scientific perspective: електронний журнал. URL: <https://pcs.khmnmu.edu.ua/index.php/pcs>

7. Sciencedirect.com. URL: <https://sciencedirect.com>

7. Регуляції і політики написання та захисту курсової роботи

Вимоги до обсягу та структури курсової роботи

Оптимальний обсяг курсової роботи – 25-30 сторінок без урахування додатків і списку літератури. Мова викладення матеріалу – українська, стиль – науковий, чіткий, без орфографічних і синтаксичних помилок.

Курсова робота структурно повинна містити:

- титульний аркуш;
- завдання на курсову роботу;
 - зміст;
 - вступ;
 - 2 розділи основної частини: теоретична і практична (можливо з підрозділами);
 - висновки; – список використаних джерел;
 - додатки (за необхідності).

Порядок виконання курсової роботи

1. *Вибір теми.* При виборі теми потрібно враховувати рівень засвоєних із дисципліни знань. Також важливо обрати тему, яка є актуальною та становить науковий інтерес.

2. *Пошук та аналіз літератури.* Збирати матеріал і опрацьовувати літературу необхідно заздалегідь. Це забезпечить достатньо часу на аналіз даних і підготовку тексту курсової роботи.

3. *Формулювання проблеми та мети дослідження.* Після пошуку й ретельного аналізу

«Теорія спортивного тренування з основами методик»

літератури потрібно окреслити проблему й мету дослідження. Проблема має бути чітко визначена та відповідати обраній темі. Мета дослідження повинна відобразити те, що планується дослідити в курсовій роботі.

4. *Визначення завдань і методів дослідження.* Для досягнення мети дослідження необхідно визначити завдання та методи дослідження. Завдання повинні бути конкретними та пов'язаними з метою дослідження. Методи дослідження потрібно обирати з урахуванням теми й завдань.

5. *Збір та аналіз даних.* Після визначення завдань і методів дослідження переходять до збору й аналізу даних. На цьому етапі важливо дотримуватися наукових принципів збору й аналізу даних і використовувати різні джерела для дослідження теми курсової роботи. Це можуть бути наукові статті, книжкові видання, веб-сайти, інтерв'ю з провідними тренерами тощо.

6. *Формулювання висновків і рекомендацій.* Після аналізу даних потрібно сформулювати висновки та напрацювати рекомендації. Висновки повинні бути чіткими, узгодженими з метою дослідження, а рекомендації – корисними, доцільними та практично значущими.

7. *Написання тексту курсової роботи.* Після проведення дослідження, формулювання висновків і рекомендацій приступають до написання тексту курсової роботи. Курсова робота структурується та оформлюється згідно з вимогами. Важливо дотримуватись правил наукового стилю викладу матеріалів дослідження, чинних правописних норм і вимог ДСТУ, оскільки наявність помилок може вплинути на загальну оцінку курсової роботи.

8. *Оформлення бібліографії та додатків.* До бібліографічного списку необхідно включити всі використані джерела.

Додатки можуть містити додаткову інформацію на підтвердження висновків і рекомендацій автора курсової роботи.

Виконання кожного етапу передбачає консультацію з науковим керівником.

Після остаточного узгодження чернетки курсової роботи з керівником можна оформляти чистовий варіант. Перед тим як віддрукувати кінцевий варіант роботи, її необхідно старанно ще раз перевірити: уточнити назви розділів, підрозділів, рисунків, таблиць (за наявності), додатків, послідовність розміщення матеріалу; звірити наведені дані, обґрунтованість і чіткість формулювань, висновків та рекомендацій, точність зроблених у тексті посилань.

Захист курсової роботи

До захисту допускаються курсові роботи, теми яких узгоджені з науковим керівником, а структура, зміст і якість викладеного в них матеріалу, а також літературне й технічне оформлення відповідають вимогам, що підтверджує підпис керівника роботи.

Курсова робота, яка не відповідає вимогам до змісту, структури та оформлення, не містить матеріалів конкретного дослідження теми, обґрунтованих рекомендацій і практичних розробок, до захисту не допускається.

Захист курсової роботи проводиться публічно перед комісією у форматі круглого столу. Процедура захисту передбачає стислий виклад студентом основних проблем дослідження та шляхів їх вирішення, демонстрацію презентації та відповіді на запитання членів комісії.

Представлення основних результатів дослідження – до 6 хвилин: заздалегідь підготовлена доповідь (оперативне ознайомлення з методикою дослідження, фактичними результатами, практичне втілення досліджуваної теми й основними висновками) та презентація.

Виступ не повинен містити загальних відомостей, теоретичних положень, що містяться у літературних або нормативних документах, оскільки вони не є предметом захисту.

Особливу увагу необхідно сконцентрувати на власних розробках, висновках і рекомендаціях: акцент має бути зроблений на практичному втіленні досліджуваної теми.

Запорізький національний університет
Силабус освітнього компонента
«Курсова робота з дисципліни



«Теорія спортивного тренування з основами методик»

Необхідно навести приклади розроблених вправ, надати демонстрацію їх використання під час реального тренування у ДЮСШ, СДЮШОР тощо.

Основні положення курсової роботи мають бути представлені наглядно на слайдах комп'ютерної презентації. Рекомендовано 7–10 слайдів в презентації. За своєю структурою презентація має співвідноситися зі структурою доповіді, яку здобувач готує для захисту курсової роботи.

Курсові роботи оцінюються за результатами їх захисту перед комісією, визначеною випусковою кафедрою, до початку семестрового контролю знань у балах за національною та європейською шкалою оцінювання.

Захист курсової роботи з використанням технологій дистанційного навчання.

Проведення захисту курсових робіт при дистанційному форматі здійснюється згідно з Положенням про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання в Запорізькому національному університеті (<https://surl.li/xiramz>).

У разі захисту курсових робіт в дистанційному форматі слайди презентації демонструються під час відеоконференції в ZOOM.

Після виступу здобувач освіти має відповісти на запитання членів комісії.

Комісією оцінюється: глибина знань студентом досліджуваної теми, вільна орієнтація в матеріалах роботи, вільне володіння термінологією дослідження, розуміння природи й сутності досліджуваної проблеми, уміння застосовувати теоретичні положення до вирішення практичних завдань, вести наукову дискусію, обґрунтовувати й відстоювати свої погляди, чітко відповідати на поставлені запитання.

Загальна оцінка виставляється комісією за якість виконаної курсової роботи та якість її захисту.

Здобувач, який без поважної причини не подав курсову роботу у визначений термін або не захистив її, вважається таким, що має академічну заборгованість.

Процедура оскарження результатів оцінювання

Здобувач може реалізувати своє право на оскарження результатів оцінювання курсової роботи, умови і терміни подання заяви викладені в Положенні про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів Запорізького національного університету (<https://surl.li/hjehdn>)

Політики дотримання академічної доброчесності

Під час написання курсової роботи кожний здобувач зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Використання часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це плагіат. До здобувачів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки, можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи. Політика академічної доброчесності врегульована з

Визнання результатів неформальної/інформальної освіти

Процедура врахування результатів, отриманих здобувачем за рахунок реформальної/інформальної освіти визначена у Положенні Запорізького національного університету про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти від 28.02.2025 р. (URL: <https://surl.li/sussxg>).

у

в

а

н

н

НАВЧАННЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та

к

о

д

с

р

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ



ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (у тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Процедура повторного вивчення визначається [Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ](https://lnk.ua/9MVwgEpVz): <https://lnk.ua/9MVwgEpVz> .

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://lnk.ua/EYNg6GpVZ> .

Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://lnk.ua/QRVdWGwe3>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://lnk.ua/3R4avGqeJ>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ
Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**
Електронна адреса: v_banakh@znu.edu.ua
Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Спеціалізована допомога: (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://lnk.ua/5pVJr17VP>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА: <https://library.znu.edu.ua/>. Графік роботи абонементів: понеділок-п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ (СЕЗН ЗНУ): <https://moodle.znu.edu.ua/>.

Посилання для відновлення паролю: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

Ц
Е
Н
Т
Р

І
Н
Т
Е
Н
С