

## **Загальна структура курсової роботи**

Структура та оформлення курсової роботи мають відповідати вимогам ДСТУ 3008:2015 «Звіти у сфері науки і техніки».

**Обов'язкові структурні елементи курсової роботи та порядок їх розташування:**

- ТИТУЛЬНИЙ АРКУШ
- ЗМІСТ
- ВСТУП
- ОСНОВНИЙ ТЕКСТ
- ВИСНОВКИ
- СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

Структурні елементи, які **не є обов'язковими**, але включаються в курсову роботу за необхідності:

- ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ
- ДОДАТКИ.

**Структурні елементи вступної частини:**

- титульний аркуш;
- зміст;
- перелік умовних скорочень (за необхідності).

**Структурні елементи основної частини:**

- вступ;
- основний текст роботи, який складається з 3-х розділів;
- висновки;
- список використаних джерел;
- додатки (за необхідності).

## **Структура вступної частини курсової роботи**

**ТИТУЛЬНИЙ АРКУШ** є першою сторінкою курсової роботи і являє собою основне джерело бібліографічної інформації, необхідної для обробки та пошуку документа. Оформлюється відповідно до поданого зразка (додаток Б).

Титульний аркуш обов'язково повинен містити такі відомості про курсову роботу:

- назву міністерства і закладу вищої освіти;
- назву кафедри, за якою виконується дослідження;
- назву курсової роботи;
- відомості про автора, наукового керівника;
- рік виконання курсової роботи.

**Рекомендовано заздалегідь уточнити на кафедрі:**

- шифр спеціальності, назву освітньо-професійної програми;
- відомості про наукового керівника (посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали).

**ЗМІСТ** відображає структуру курсової роботи та являє собою перелік заголовків її складових частин. У ньому перераховуються всі її елементи із зазначенням номера сторінки, з яких кожен із них починається. Заголовки змісту повинні точно повторювати заголовки в тексті. Складниками змісту є перелік умовних позначень (за наявності); вступ; заголовки розділів і підрозділів; висновки; список використаних джерел; додатки (за наявності).

Усі заголовки у змісті починаються з великої літери без крапки в кінці. Останнє слово кожного заголовка з'єднують крапками з відповідним номером сторінки. Зміст є структурним елементом курсової роботи, він слугує заголовком і друкується великими літерами із вирівнюванням по довжині сторінки. Зразок оформлення змісту подано в додатку В.

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ (за наявністю)** є додатковим складником роботи. У ньому наводять необхідні скорочення термінів, використовуваних у роботі, а також тлумачення символів, умовних одиниць тощо. Його подають після змісту, починаючи з нової сторінки та розташовуючи елементи в алфавітному порядку – спочатку кирилицею, потім латиницею. Незалежно від наявності переліку, при першій появі цих елементів у тексті роботи обов'язково наводять їх тлумачення. Наприклад, ударів за 1 хвилину (тут і далі – уд/хв).

### **Структура основної частини курсової роботи**

Структурний елемент «**ВСТУП**» розміщують після переліку скорочень (за наявності), починаючи з наступної сторінки. У вступі обґрунтовують актуальність обраної теми курсової роботи, ступінь її наукової розробленості, формулюють мету й завдання роботи, визначають об'єкт і предмет дослідження.

*Актуальність теми дослідження* являє собою ступінь важливості та своєчасності досліджуваної проблеми, її значущість для науки, практики або суспільства загалом. Актуальність відображає затребуваність теми дослідження, її відповідність сучасним тенденціям і потребам.

Актуальність характеризує співвідношення між тим, що з даної проблеми вже відомо і що досліджується здобувачем вищої освіти вперше; вона свідчить про цінність наукових результатів курсової роботи для певної галузі знань або професійної сфери.

У ході характеристики *розробленості теми* потрібно вказати не лише авторів класичних підходів, але й сучасних вітчизняних і зарубіжних учених, які займаються дослідженням обраної теми. Також потрібно відзначити недостатньо вивчені положення, які потребують подальшого розвитку та обумовлюють вибір теми курсової роботи.

*Мета дослідження* – це загальна спрямованість дослідження на кінцевий результат, якого прагне досягти здобувач освіти у процесі власного дослідження. Мета дослідження повинна бути тісно пов'язана з назвою теми курсової роботи. Залежно від того, наскільки зрозуміло й точно сформульовано мету роботи, настільки вдалими будуть її основні завдання,

зміст, організація дослідження. Правильне визначення мети роботи дасть змогу виділити в ній основний напрямок дослідження, впорядкувати пошук і аналіз матеріалу, підвищити якість роботи, уникнути загальних розмитих міркувань.

*Об'єктом дослідження* є процес або явище, що породжує проблемну ситуацію, обрану для вивчення. Об'єкт дослідження спрямований на процес пізнання. У фізичній культурі і спорті об'єктами можуть виступати : процес розвитку фізичних якостей та здібностей спортсменів, процес підготовки та вдосконалення, навчально-тренувальний процес на різних етапах спеціалізованої підготовки тощо.

*Предмет дослідження* – це чітко окреслений аспект наукового вивчення процесу чи явища в межах об'єкта. Предметом дослідження є найбільш значущі властивості, сторони об'єкта, які підлягають вивченню. Предмет дослідження відповідає на запитання «Що саме в об'єкті вивчається?». Отже, предмет обов'язково має бути вужчим за об'єкт і стосуватися наукової проблеми, яка реально існує.

---

***Приклад формулювання мети, об'єкта та предмета дослідження в курсовій роботі:***

*Тема: Розвиток координаційних здібностей у дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.*

*Мета дослідження – розробка й експериментальна перевірка ефективності комплексів вправ для розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.*

*Об'єкт дослідження – процес розвитку координаційних здібностей спортсменок, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.*

*Предмет дослідження – комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.*

---

Остаточне редагування вступної частини доцільно виконувати на завершальній стадії дослідження, коли досліджувана проблема постає перед автором у повному обсязі. Рекомендований обсяг «Вступу» – 2-3 сторінки. Приклад написання «Вступу» наведено в додатку Г.

***Основна частина курсової роботи включає три розділи:***

- 1 – ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ за темою дослідження;
- 2 – ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ – розділ, присвячений детальному опису методології наукового дослідження;
- 3 – РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ – розділ, присвячений опису й аналізу результатів власних досліджень в обсязі, достатньому для розкриття сутності окресленої наукової проблеми.

Розділи курсової роботи можуть поділятися на підрозділи, пункти і підпункти. Кожен підрозділ, пункт і підпункт повинен містити закінчену

інформацію.

У першому розділі «ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ», як правило, викладаються результати теоретичного аналізу проблеми дослідження, роз'яснюється термінологія та основні поняття, що будуть розглядатись у курсовій роботі, аналізуються праці тих авторів, які досліджували обрану проблему.

Огляд літературних джерел у курсовій роботі має продемонструвати, як дослідники та фахівці оцінюють досліджувану проблему. Він повинен охоплювати основні концепції, теоретичні підходи, сучасні дослідження та практичні напрацювання з обраної теми.

Отже, всі літературні джерела, які аналізуються, повинні бути впорядкованими та систематизованими за напрямками. При такому підході «ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ» буде складатися з кількох підрозділів і за структурою матиме логічний вигляд. Така структура дає можливість більш цілеспрямовано робити підбір та аналіз літературних джерел.

---

***Приклад структурування першого розділу:***

*Тема: Розвиток координаційних здібностей у дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.*

***1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ***

*1.1 Анатомо-фізіологічні особливості ковзанярів 10-12 років*

*1.2 Значимість координаційних здібностей у ковзанярському спорті*

---

Орієнтовно в кожному другому абзаці ОГЛЯДУ ЛІТЕРАТУРИ має бути посилання на літературне джерело, наведене в СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

Другий розділ «ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ» складається з трьох підрозділів:

1 Завдання дослідження.

2 Методи дослідження.

3 Організація дослідження.

Завдання дослідження – це конкретні питання, які потребують вирішення в процесі дослідження для досягнення поставленої мети. Завдання дослідження мають містити як теоретичний, так і практичний аспекти роботи, чітко показувати, що планується зробити (які теоретичні аспекти будуть проаналізовані, які підходи будуть порівнюватися, на що буде спрямовано експериментальну частину дослідження, які рекомендації мають бути розроблені на основі одержаних даних).

Завдання дослідження розкривають зміст предмета дослідження і формулюються у вигляді стислих і конкретних тез: «Проаналізувати...», «Встановити...», «Обґрунтувати...», «Оцінити...», «Систематизувати...», «Розкрити...», «Дослідити...» «Визначити...», «Розробити й апробувати...». Необхідно пам'ятати, що поставлені завдання визначають внутрішню логіку написання всієї курсової роботи.

---

## ***Приклад формулювання завдань дослідження:***

### ***2.1 Завдання дослідження***

*Мета дослідження – розробка та експериментальна перевірка ефективності комплексів вправ для розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.*

*Завдання:*

*1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо питання розвитку координаційних здібностей у фігурному катанні на роликових ковзанах.*

*2. Виявити особливості розвитку координаційних здібностей спортсменок віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.*

*3. Розробити комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах, та експериментально перевірити їх ефективність.*

---

*У підрозділі «Методи дослідження» автор подає перелік використаних у роботі методів для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження. Методи подаються в безпосередньому зв'язку зі змістом курсової роботи – спочатку теоретичні методи, потім емпіричні та методи математичної статистики. Необхідно також вказати методи опрацювання наукових даних (якісні та кількісні).*

*Методи дослідження, які мають чіткий алгоритм їх застосування, повинні бути докладно описані у відповідних підпунктах. Якщо в дослідженні було застосовано апаратні методи дослідження, то необхідно вказати назву й методику використання кожного з апаратів. На початку підрозділу подається повний перелік усіх методів дослідження, а опис окремих методів надається у відповідних підпунктах.*

---

## ***Приклад подання методів дослідження:***

### ***2.2 Методи дослідження***

*Для реалізації визначених завдань, застосовано такі методи дослідження:*

- 1) аналіз науково-методичною літератури;*
- 2) анкетування;*
- 3) тестування;*
- 4) педагогічний експеримент;*
- 5) методи математичної статистики.*

*Аналіз науково-методичною літератури спрямований на визначення актуальності дослідження та ступеня розробленості проблеми вченими. Були розглянуті літературні джерела стосовно фігурного катання на*

роликових ковзанах як виду спорту, розвитку координаційних здібностей в цьому виді спорту та їх особливостей. Вказані теми допомагають визначити актуальність дослідження, ступінь вивченості проблеми.

Анкетування використано для збору результатів опитування респондентів на основі спеціально розробленого переліку питань. Проводилося воно з метою виявлення особливостей розвитку координаційних здібностей спортсменок віком 10-12 років. Анкета складалася з 10 питань, розподілених на 3 блоки. У ході проведення анкетування було опитано 11 респондентів – тренерів-викладачів спортивної школи.

Тестування. В експерименті було використано контрольні вправи для визначення рівня розвитку координаційних здібностей спортсменок віком 10-12 років.

У нашому дослідженні використано такі тести:

Тест №1 – Прокат на 2-х ногах стоячи.

Процедура тестування:

Початкове положення – ноги прямі, в колінному суглобі трохи зігнуті, стопи поставлені на відстань 5-7 см паралельно, обидва ковзани стоять на положі, спина пряма. Вправа виконується в русі, після коридору розбігу 30 м спортсмен приймає вихідне положення та зберігає його до кінця контрольного відрізка довжиною 50 м. Дозволяється 2 спроби, фіксується найкращий результат. Результат визначається в метрах, подоланих у коридорі тестування.

Тест №2 – Прокат на одній нозі.

Процедура тестування:

Спортсмен набирає швидкість у стартовому коридорі розміром 25 м. У підготовчому коридорі розміром 5 м котиться на двох ногах. Заїжджаючи в коридор тестування розміром 25 метрів, відриває ногу та котиться на одному ковзані. Потім розвертається і приступає до спроби на іншій нозі. Дозволяється 2 спроби на кожну ногу, фіксується найкращий результат. Результат визначається в метрах, подоланих у коридорі тестування.

Тест № 3 – Балансування на гімнастичній півсфері.

Процедура тестування: спортсмен встає на півсферу двома ногами, після команди «Приготувалися!» приймає положення «чаплі». За командою «Почали!» включається секундомір. Спортсмен повинен простояти 60 с. Дозволяється 2 спроби на кожну ногу, фіксується найкращий результат.

Педагогічний експеримент проведено з метою з'ясування ефективності застосування тих або інших методів, засобів, форм, видів, прийомів і нового змісту навчання та тренування.

На початку експерименту було проведено первинне тестування, було сформовано контрольну та експериментальну групи, між якими не було виявлено достовірних відмінностей у результатах тестів.

Далі контрольна група займалася за звичною програмою, що включає стандартні засоби розвитку координаційних здібностей.

Експериментальна група займалася за тією ж програмою підготовки,

але з включенням у її структуру експериментальним комплексом вправ для розвитку координаційних здібностей. У контрольній та експериментальній групах проведено однакову кількість занять протягом усього експерименту. Експеримент тривав протягом трьох місяців – із січня по березень 2024 року.

Для обробки результатів дослідження було використано загальноприйняті методи математичної статистики. Одержані дані було оброблено за допомогою Microsoft Office Excel. Для кожного з досліджуваних показників розраховувалися середнє арифметичне ( $M$ ); середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ); помилка середньої арифметичної ( $m$ ). Оцінка достовірності відмінностей середніх значень показників визначалася за критерієм вірогідності Ст'юдента ( $t$ ).

---

**У підрозділі «Організація дослідження» подається інформація про:**

- етапи виконання курсової роботи;
- базу та терміни проведення експериментальної / практичної частини дослідження;
- кількість осіб, що брали участь у дослідженні;
- вікові, статеві та інші характеристики основної та контрольної груп (за наявності), критерії включення осіб в основну та контрольну групу;
- етапи організації, реалізовані в експериментальній частині дослідження.

---

**Приклад написання підрозділу «Організація дослідження»**

### **2.3 Організація дослідження**

1 етап – збір та аналіз літературних джерел стосовно ковзанярського спорту, розвитку координаційних здібностей в ковзанярському спорті та їх особливостей. Визначення мети й завдань роботи, об'єкта та предмета дослідження.

2 етап – розробка анкети (додаток Д), спрямованої на виявлення особливостей розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах, проведення анкетування. У ході проведення анкетування було опитано 11 респондентів – тренерів-викладачів спортивної школи.

3 етап – розробка комплексів вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах. Комплекси вправ використовувалися в період із січня по березень 2024 року. Було розроблено 2 комплекси, кожен з яких включає в себе по 6 вправ.

4 етап – проведення педагогічного експерименту для з'ясування ефективності застосування експериментального комплексу вправ для розвитку координаційних здібностей. У експерименті взяло участь 2 групи

спортсменок – контрольна та експериментальна. У дослідженні взяли участь 30 спортсменів групи початкової підготовки.

5 етап – обробка й аналіз одержаних результатів, формулювання висновків, оформлення роботи.

---

Третій розділ «РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ» є основою курсової роботи. В ньому подають та аналізують фактичний матеріал, одержаний при проведенні експериментальної частини дослідження; зіставляють результати основної та контрольної груп; роблять узагальнення; порівнюють дані власного дослідження з даними наукової літератури. Подавати фактичний матеріал доцільно у вигляді зведених таблиць або із застосуванням ілюстративного матеріалу. Варто зазначити, що саме цей розділ свідчить про рівень теоретичної підготовки студента, його вміння аналізувати отримані дані, робити правильні висновки.

**При написанні третього розділу доцільно подавати матеріал у певній послідовності:**

- ❖ Спочатку наводиться загальна та порівняльна характеристика досліджуваного контингенту за визначеними показниками (методи дослідження).

- ❖ Досліджуються загальні особливості розвитку якостей або здібностей досліджуваного контингенту, аналізуються суб'єктивні дані за результатами анкетування щодо їх фізичного / функціонального / психічного стану. В таблицях, діаграмах подаються результати первинного обстеження контингенту контрольної та основної груп до проведення експериментальної частини дослідження, відзначається наявність або відсутність достовірних міжгрупових відмінностей.

- ❖ Обґрунтовується розроблений автором курсової роботи комплекс вправ, спрямованих на розвиток здібностей, який практично впроваджувався в ході дослідження.

- ❖ Аналізується вплив розробленої та експериментально перевіреної ефективності комплексів вправ для розвитку здібностей тощо.

Закінчувати розділ потрібно коротким висновком, в якому узагальнюються основні положення, на яких автор хотів би наголосити.

**ВИСНОВКИ.** Висновки розміщують на наступній сторінці після викладення основної частини курсової роботи. Висновки являють собою представлення у стислій формі підсумків проведеного дослідження. Саме тут коротко зазначають найбільш важливі теоретичні положення, які містять формулювання розв'язаної проблеми, оцінку результатів дослідження з точки зору відповідності меті курсової роботи та поставленим у вступі завданням; окреслюють елементи наукової новизни, надають пропозиції щодо вдосконалення досліджуваного напрямку діяльності.

Кількість пунктів у висновках залежить від кількості завдань, які було поставлено в роботі. Кожний висновок має бути відповіддю на завдання. Іноді може бути кілька відповідей-висновків на кожне завдання. У першому

пункті висновків, зазвичай, коротко оцінюють стан розробки проблеми. У другому-третьому пунктах подають якісні та кількісні показники одержаних результатів, обґрунтовують їх достовірність. У висновках необхідно наголосити, викласти рекомендації щодо використання результатів дослідження, доцільно висловити власне бачення подальших перспектив і напрямків дослідження проблеми.

Зразок «ВИСНОВКІВ» наведено в додатку Е.

*СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.* Подається після висновків на наступній сторінці. Використані джерела, на які автор робить посилання в тексті, характеризують обсяг роботи, яку виконав студент, рівень його знань і вміння працювати з літературою. До списку можуть включатися монографії, підручники, автореферати, дисертації, статті в періодичних виданнях, тези доповідей у збірниках, матеріали конференцій тощо. Посилатися рекомендовано на останні видання та публікації, які вийшли друком протягом останніх 5-7 років. Оптимальна кількість використаних джерел – 20-25 найменувань.

Бібліографічний опис використаних джерел складають відповідно до чинного стандарту з бібліотечної та видавничої справи (Національний стандарт України ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання»). У переліку джерел бібліографічні описи подають у порядку, за яким джерела вперше згадуються в тексті. Порядкові номери бібліографічних описів у переліку джерел мають відповідати посиланням на них у тексті курсової роботи (номерні посилання).

Усі джерела подаються мовою оригіналу, спочатку кирилицею, потім – латиницею. У тексті курсової роботи повинні бути посилання на всі джерела, які наведено у списку. Приклад оформлення бібліографічного опису різних видів джерел наведено в додатку Ж.

*ДОДАТКИ.* Необов'язкова частина роботи. У додатках подають матеріал, який є необхідним для повноти сприйняття курсової роботи, але не може бути розміщений в основній частині через великий обсяг або спосіб відтворення. Додатки можуть містити:

- ілюстрації або таблиці допоміжного характеру;
- інструкції та методики, опис алгоритмів, які не є основними результатами курсової роботи;
- опис технічних характеристик обладнання, що використовувалося тощо.

Додатки розміщують у порядку посилання на них у тексті курсової роботи.

Якщо в роботі один додаток, його позначають як ДОДАТОК А.