

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії та методики спорту

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАПИСАННЯ КУРСОВИХ  
РОБІТ ІЗ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**Методичні рекомендації**



Суми  
Вид-тво СумДПУ імені А. С. Макаренка  
2024

УДК 796.011.1:378.014.15

М54

Рекомендовано до друку вченою радою Навчально-наукового інституту фізичної культури (протокол №8 від 29.02.2024 р.) та редакційно-видавничою радою (протокол №7 від 21.02.2024) Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Укладачі:**

**Д. В. Бермудес** - к. пед. н., доцент кафедри теорії та методики спорту, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Л. М. Максименко** – к. н. з фіз. вих. і с., доцент кафедри теорії та методики спорту, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Рецензенти:**

**Д. І. Балашов** - к. пед. н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Г. А. Заїкіна** - к. психол. н., доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**М54 Теоретико-методичні основи написання курсових робіт з психології та педагогіки фізичної культури і спорту:** метод. рек. / [уклад.: Д. В. Бермудес, Л. М. Максименко]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. – 33 с.

У методичних рекомендаціях обґрунтовано і систематизовано інформацію з урахуванням нормативно-правової бази щодо організації освітнього процесу в Університеті.

Методичні рекомендації призначені для здобувачів вищої освіти ОР «Бакалавр» 2 курсу спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форми навчання. Написання курсової роботи – самостійний вид навчальної діяльності, який виконується в межах навчальної дисципліни, або після закінчення вивчення певної навчальної дисципліни або групи дисциплін. Написання та захист курсової роботи передбачено навчальним планом освітньо-професійної програми і є обов'язковим.

УДК 796.011.1:378.014.15

## Зміст

Вступ .....	4
1. Загальні положення .....	8
2. Мета і завдання курсової роботи .....	14
3. Організація виконання курсової роботи .....	16
4. Структура курсової роботи .....	17
5. Обсяг і правила оформлення курсової роботи .....	19
6. Перевірка та захист курсової роботи .....	21
7. Академічна доброчесність .....	24
Список використаних джерел .....	26
Додатки .....	27

## ВСТУП

У методичних рекомендаціях обґрунтовано і систематизовано інформацію з урахуванням нормативно-правової бази щодо організації освітнього процесу в Університеті. Методичні рекомендації призначені для здобувачів вищої освіти ОР «Бакалавр» 2 курсу спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форми навчання. Написання курсової роботи – самостійний вид навчальної діяльності, який виконується в межах навчальної дисципліни, або після закінчення вивчення певної навчальної дисципліни або групи дисциплін. Написання та захист курсової роботи передбачено навчальним планом освітньо-професійної програми і є обов'язковим.

### Компоненти освітньо-професійної програми

Код н/д	Компоненти освітньої програми (навчальні дисципліни, курсові роботи, практики, кваліфікаційна робота)	Кількість кредитів	Форма підсумкового контролю
<b>Цикл професійної підготовки</b>			
ОК-37	Курсова робота з психології та педагогіки фізичної культури та спорту	3,0	залік

### Програмні компетентності

<b>Програмні компетентності</b>	
<b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>	ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного

	виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	<p>ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p>
<b>Фахові компетентності (ФК)</b>	<p>ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>
<b>Програмні результати навчання</b>	
<b>Програмні результати навчання (ПРН)</b>	<p>ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.</p> <p>ПРН 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p> <p>ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p>

	<p>ПР 6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.</p> <p>ПР 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p> <p>ПР 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p>
--	---

### Результати навчання

<b>Знання</b>	<p>ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p>	<p>ПР 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>ПР 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p>
<b>Уміння</b>	<p>ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій</p> <p>ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p>	<p>ПР 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p> <p>ПР 6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.</p>

		ПР 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
<b>Комунікація</b>	ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом. ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.	ПР 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
<b>Автономія та комунікація</b>	ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.	ПР 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

### Оцінювання

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	<b>A</b>	<b>відмінно</b>

82 - 89	<b>B</b>	<b>добре</b>
74 - 81	<b>C</b>	
64 - 73	<b>D</b>	<b>задовільно</b>
60 - 63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	<b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>
1 - 34	<b>F</b>	<b>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b>

**Критерії оцінювання виконання студентами денної та заочної форми навчання курсової роботи з психології та педагогіки фізичної культури і спорту**

За виконання курсової роботи з психології та педагогіки студент може отримати 100 балів.

Об'єктами оцінювання є три складові:

1. Зміст курсової роботи оцінюється до «40» балів.
2. Оформлення курсової роботи оцінюється до «20» балів.
3. Захист курсової роботи оцінюється до «40» балів.

## **1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1. Положення про курсову роботу у Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка (далі – Положення, далі – Університет) розроблено з урахуванням нормативно-правової бази щодо організації освітнього процесу в Університеті.

1.2. Курсова робота – самостійний вид навчальної діяльності здобувача вищої освіти, який виконується в межах навчальної дисципліни, або після закінчення вивчення певної навчальної дисципліни або групи дисциплін. Написання та захист курсової роботи передбачено навчальним планом освітньо-професійної програми і є обов'язковим.

1.3. Курсова робота виконується з навчальних дисциплін циклу професійної підготовки, має навчально-дослідницький характер. Залежності від специфіки навчальної дисципліни та завдань підготовки фахівця, курсова робота може бути як суто теоретичним дослідженням, так і мати експериментальну складову.

1.4. Курсова робота виконується з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних здобувачами за час навчання, та їх застосування для комплексного вирішення конкретного фахового завдання.

1.5. Курсова робота повинна засвідчити вміння здобувача здійснювати пошук та аналіз джерел інформації, самостійно систематизувати теоретичні знання, робити обґрунтовані висновки, викладати текстовий матеріал у стислій формі грамотно й логічно, виступати із презентацією результатів роботи, апробувати, висвітлювати та захищати отримані результати дослідження.

1.6. Тематика курсових робіт щорічно визначається і затверджується кафедрою та оголошується здобувачам освіти на початку навчального року науковими керівниками. Вона повинна відображати актуальні питання відповідної галузі, містити елементи науковості та дослідництва, передбачати практичну значимість, сприяти набуттю здобувачем навичок самостійної творчої діяльності. Здобувачі можуть обрати власну тему дослідження або подати власні пропозиції щодо уточнення тематики курсових робіт на розгляд відповідної кафедри. Запропоновані здобувачами теми погоджуються керівником і затверджуються рішенням кафедри.

### **Орієнтовні теми курсових робіт для студентів 2 курсу денної і заочної форм навчання**

#### **Науковий керівник з педагогіки фізичної культури і спорту**

**к. пед. н., доцент Бермудес Д. В.**

1. Використання сучасних інформаційних технологій в процесі підготовки спортсменів (в обраному виді спорту).

2. Використання сучасних педагогічних технологій в процесі тренувальних занять (в обраному виді спорту).
3. Інтерактивні форми тренування як засіб активізації спортивної діяльності вихованців ДЮСШ.
4. Моделювання проблемних ситуацій в процесі тренувальних занять (в обраному виді спорту) як засіб підготовки до майбутньої тренерської діяльності.
5. Формування моральних якостей в процесі тренувальних занять (в обраному виді спорту).
6. Формування вольових якостей в процесі тренувальних занять (в обраному виді спорту).
7. Формування національної самосвідомості в процесі тренувальних занять (в обраному виді спорту).
8. Виховання патріотизму спортсменів в процесі тренувальних занять (в обраному виді спорту).
9. Завдання і зміст естетичного виховання спортсменів в процесі тренувальних занять (в обраному виді спорту).
10. Стратегія і тактика управління конфліктною поведінкою спортсменів (в обраному виді спорту).
11. Причини девіантної поведінки спортсменів (в обраному виді спорту) і шляхи їх усунення в практиці роботи сучасного тренера.
12. Індивідуальний підхід як засіб формування особистості спортсмена.
13. Дидактичні принципи навчання в процесі багаторічної підготовки спортсмена (в обраному виді спорту).
14. Імітаційно-ігрове навчання як засіб формування техніки рухових дій (в обраному виді спорту).
15. Педагогічний досвід і шляхи його впровадження у навчально-тренувальний процес вихованців ДЮСШ.
16. Формування естетичної культури спортсменів в процесі тренувальних занять (в обраному виді спорту).

17. Роль і місце наглядного методу у навчанні спортсменів групи початкової підготовки (в обраному виді спорту).

18. Профілактика шкідливих звичок серед спортсменів в процесі виховної роботи тренера ДЮСШ. сучасної школи.

19. Шляхи вдосконалення формування культури здоров'я спортсменів.

20. Дидактичні принципи і правила в педагогічній теорії Я. А. Коменського.

21. Дотримання режиму дня спортсмена як чинник системи спортивної підготовки.

22. Педагогічне спілкування як система взаємодії тренера і вихованця.

23. Традиції козацької педагогіки як засіб морального виховання спортсменів.

24. Школа й педагогічна думка України в епоху українського національного відродження XVI – XVIII ст.

25. Педагогічні ідеї Я.А. Коменського та їх реалізація в практиці роботи спортивного педагога.

26. Педагогічні ідеї К.Д. Ушинського та їх реалізація в практиці роботи спортивного педагога.

27. Педагогічні ідеї Ф.В.-А. Дістервега та їх реалізація в практиці роботи спортивного педагога.

28. Духовно-гуманістичні ідеї В. О. Сухомлинського та їх реалізація в практиці роботи спортивного педагога.

29. Педагогічні ідеї А.С. Макаренка та їх реалізація в практиці роботи спортивного педагога.

### **Науковий керівник з психології фізичної культури і спорту**

**к. н. фіз. вих., доцент Максименко Л. М.**

1. Психологічні особливості спортивного змагання (в обраному виді спорту).

2. Динаміка збудження перед змаганням та фактори, що його зумовлюють (в обраному виді спорту).
3. Передстартові психічні стани: характеристика, причини виникнення, методи корекції (в обраному виді спорту).
4. Стан психічної готовності спортсмена (в обраному виді спорту).
5. Значення, види та місце психологічної підготовки у спорті (в обраному виді спорту).
6. Загальна психологічна підготовка: ціль, завдання, засоби (в обраному виді спорту).
7. Психологічна підготовка спортсмена до змагання: ціль, завдання, засоби (в обраному виді спорту).
8. Психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу (в обраному виді спорту).
9. Управління спілкуванням у команді: безпосереднє та опосередковане (в командних видах спорту).
10. Комунікативна компетентність: поняття, структура (в обраному виді спорту).
11. Структура спортивної діяльності, психологічна характеристика спорту, як виду діяльності (в обраному виді спорту).
12. Психологічні основи формування рухової навички (в обраному виді спорту).
13. Психологічна структура рухової дії (в обраному виді спорту).
14. Психологічні особливості рухових навичок (в обраному виді спорту).
15. Психологічні особливості технічної підготовки (в обраному виді спорту).
16. Зв'язок технічної підготовки спортсмена з розвитком психічних процесів (в обраному виді спорту).
17. Взаємозв'язок тактичної підготовки з розвитком психічних процесів (в обраному виді спорту).

18. Психологічна характеристика фізичних аспектів (в обраному виді спорту).
19. Психологічна характеристика діяльності тренера (в обраному виді спорту).
20. Зміст психологічного забезпечення спортивної діяльності (в обраному виді спорту).
21. Психологічні особливості тренувального процесу (в обраному виді спорту).
22. Психологічні умови ефективності тренувального процесу (в обраному виді спорту).
23. Загальна психологічна підготовка спортсмена (в обраному виді спорту).
24. Самооцінка та процес самовиховання у структурі загальної психологічної підготовки (в обраному виді спорту).
25. Роль темпераменту у спортивній діяльності (в обраному виді спорту).
26. Психологічні особливості спортивного змагання (в обраному виді спорту).
27. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання (в обраному виді спорту).
28. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена (в обраному виді спорту).
29. Ситуативне управління станом та поведінкою спортсмена в умовах змагань (в обраному виді спорту).
30. Регулювання психічних станів у спорті (в обраному виді спорту).
31. Психологічні особливості спортивного колективу (в обраному виді спорту).
32. Психологічні особливості навчання та вдосконалення у спорті (в обраному виді спорту).
33. Психологія особи спортсмена (в обраному виді спорту).
34. Роль ідеомоторного тренування (в обраному виді спорту).

35. Психічна саморегуляція: поняття, значення у спорті (в обраному виді спорту).

1.7. Текст курсової роботи викладається державною мовою або мовою, що вивчається відповідно до спеціальності, індивідуально кожним студентом.

1.8. У курсовій роботі необхідно стисло, логічно, точно, послідовно і аргументовано викладати зміст і отримані результати досліджень, обов'язково посилатися на праці авторів і джерела, з яких запозичено матеріали або окремі результати. За достовірність відомостей, фактичного матеріалу, висновків безпосередню відповідальність несе студент-автор курсової роботи.

1.9. Контроль за написанням курсової роботи здійснює науковий керівник, який у межах виділених навчальних годин систематично консультує здобувача, перевіряє роботу, допомагає у підготовці до захисту, контролює хід виконання курсової роботи відповідно до встановлених термінів.

1.10. Облік курсових робіт веде лаборант кафедри у відповідному журналі.

1.11. Курсова робота може виконуватися як окрема самостійна робота, або бути складовою кваліфікаційної роботи. У такому разі її тема може бути тісно пов'язана з визначеною проблематикою кваліфікаційної роботи.

1.12. Після захисту курсові роботи передаються на кафедру, де зберігаються 3 роки. Реєстр курсових робіт веде лаборант кафедри у відповідному журналі.

## **2. МЕТА І ЗАВДАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ**

### **2.1. Метою курсової роботи є:**

- закріплення, поглиблення і узагальнення знань, одержаних здобувачами за час навчання та їх застосування для комплексного вирішення конкретних завдань з даного курсу;
- поглиблення, узагальнення і закріплення фахових знань здобувачів з актуальних проблем відповідних наук;

- подальший розвиток умінь підбору й опрацювання довідкової, навчальної і наукової літератури за темою курсової роботи;
- стимулювання здобувачів до самостійного наукового пошуку;
- виявлення знань здобувачем законів України, постанов і декретів уряду та інших нормативно-правових актів, спеціальної літератури;
- надання можливості здобувачу навчитися самостійно працювати з різними інформаційними джерелами, аналізувати матеріали періодичних видань;
- творче розв'язання фахового завдання з відповідної навчальної дисципліни.

## **2.2. Завданнями курсової роботи є (додаток А):**

- вироблення первинних навичок проведення наукових досліджень; - самостійного виявлення та осмислення проблеми;
- збирання, аналіз та систематизація літературних джерел, нормативноправових актів;
- узагальнення отриманих теоретичних знань; - формулювання висновків, пропозицій і рекомендацій;
- закріплення, систематизація і поглиблення набутих знань;
- розвиток умінь знаходити невирішені проблеми обраної теми дослідження;
- засвоєння реферативних форм наукової діяльності;
- розвиток навичок практичного застосування теоретичних знань;
- формування способів відбору, групування та узагальнення інформації;
- формування умінь самостійно проводити наукове дослідження, аналізувати і узагальнювати отримані теоретичні та практичні результати;
- ознайомлення з методами та методикою проведення наукового дослідження;
- формування навичок виконання емпіричної науково-дослідницької діяльності;

- набуття досвіду проведення наукового дослідження та обробки його результатів.

### **3. ОРГАНІЗАЦІЯ ВИКОНАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ**

3.1. Тематика курсових робіт, що виконується в межах навчальної дисципліни, повинна відповідати робочій програмі цієї дисципліни, а курсові роботи, як окремий освітній компонент можуть відповідати певній навчальній дисципліні, а можуть бути міждисциплінарними. В будь-якому випадку тематика курсової роботи повинна бути пов'язаною з актуальними напрямками відповідної галузі науки, мати професійну спрямованість.

3.2. Закріплення тем курсових робіт за здобувачами, визначення наукових керівників та термінів захисту затверджується протоколом засідання кафедри. Захист курсових робіт має відбутися до початку підсумкової атестації.

3.3. У разі потреби можна змінювати тему курсової роботи з дозволу завідувача кафедри за письмовою заявою здобувача та після погодження з науковим керівником, проте не пізніше, ніж за місяць до закінчення терміну виконання курсової роботи. Змінена тема курсової роботи заноситься до журналу реєстрації курсових робіт.

3.4. Протягом місяця від дати отримання теми здобувач повинен подати науковому керівнику розгорнутий план курсової роботи, а також огляд опрацьованої літератури.

3.5. Завершена курсова робота подається на кафедру не пізніше, ніж за три дні до захисту. У випадку порушення термінів і порядку подання курсової роботи здобувач не допускається до захисту.

3.6. За умов відсутності здобувача під час захисту з поважних причин завідувач кафедри може перенести дату захисту курсової роботи.

3.7. Кафедра на основі цього положення розробляє методичні рекомендації щодо написання курсових робіт з урахуванням специфіки викладання навчальної дисципліни, де розкриваються завдання курсової роботи, обсяг і зміст окремих її частин та порядок виконання. Визначаються

особливості курсової роботи, що пов'язані зі специфікою навчальної дисципліни.

3.8. Виконання курсової роботи складається з наступних етапів:

- вибір теми, ознайомлення з проблематикою теми, обґрунтування її актуальності;
- закріплення теми курсової роботи, визначення термінів подання роботи та захисту;
- складання графіку виконання курсової роботи як обов'язкової форми контролю за виконанням курсової роботи;
- опрацювання, систематизація, узагальнення наукових джерел та систематичних даних;
- проведення теоретичного та/або експериментального дослідження;
- викладення змісту роботи за планом;
- формулювання висновків, пропозицій, рекомендацій;
- подання роботи науковому керівникові для перевірки;
- у разі потреби, доопрацювання роботи з урахуванням зауважень наукового керівника;
- підготовка ілюстративного матеріалу (презентації);
- подання курсової роботи до захисту (див. п. 6.1);
- захист курсової роботи.

## **4. СТРУКТУРА КУРСОВОЇ РОБОТИ**

4.1 Курсова робота має характер завершеного наукового дослідження за змістом, логічністю викладу теми, структурою та оформленням відповідно до вимог.

4.2. Курсова робота має таку структуру: – титульний аркуш; – зміст; – вступ; – основна частина: розділи, підрозділи; – висновки; – список використаних джерел; – додатки (за необхідністю).

4.3. Титульний аркуш курсової роботи повинен містити повну назву Університету, навчально-наукового інституту/факультету, кафедри, де виконана робота; прізвище, ім'я, по батькові автора; назву роботи; шифр і найменування спеціальності; науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по-батькові наукового керівника, оцінку курсової роботи за національною шкалою, кількість балів та оцінку ECTS, місто і рік (додаток Б).

4.4. У змісті послідовно вказуються назви розділів і підрозділів курсової роботи із зазначенням сторінок. Формулювання назв має бути лаконічним та відповідати змісту розділів/підрозділів (додаток В).

4.5. У вступі обґрунтовується актуальність теми дослідження; вказується ступінь її досліджуваності, визначається науковий апарат дослідження: об'єкт, предмет, мета, завдання та методи дослідження та методика, його етапи (додаток Г).

4.6. У основній частині висвітлюються результати теоретичного пошуку та експериментальної роботи відповідно до специфіки спеціальності навчання та навчальної дисципліни, з якої виконується курсова робота. Кожен розділ завершується лаконічним висновком, що логічно узагальнює викладене.

4.7. У висновках стисло викладаються результати вирішення завдань дослідження. Зазначаються основні наукові та практичні результати проведеного дослідження, пропозиції і рекомендації з їх стислим обґрунтуванням, визначаються можливості практичного використання результатів дослідження, а також зазначаються проблеми, що залишилися невирішеними і потребують подальшого дослідження.

4.8. Список використаних джерел складається лише з тих першоджерел, на які у тексті курсової роботи робилися посилання.

4.9. У додатки вносяться таблиці, схеми, карти, малюнки, фотографії, зразки планів-конспектів уроків, дидактичного матеріалу, робіт учнів, анкети, тести тощо. Вони розміщуються на окремих аркушах в кінці роботи після списку використаних джерел. Кожен з них повинен мати тематичну назву і нумерацію.

## 5. ОБСЯГ І ПРАВИЛА ОФОРМЛЕННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ

5.1. Курсова робота оформлюється у вигляді рукопису в друкованому вигляді. Кожна сторінка повинна мати однакові поля: розмір лівого поля – 30 мм, правого – 10 мм, верхнього та нижнього – по 20 мм, рамки для сторінок не використовуються.

5.2. Обсяг основного тексту курсової роботи становить 25-35 сторінок. Набір тексту повинен задовольняти таким вимогам: шрифт Times New Roman, кегль 14, через 1,5 комп'ютерного інтервалу. Формат тексту: вирівнювання по ширині, без переносів, абзац – відступ 1,25 мм, щільність тексту – 100%.

5.3. Заголовки структурних частин курсової роботи: «ЗМІСТ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «ВИСНОВКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ», «ДОДАТКИ» – друкують великими літерами, напівжирним, з вирівнюванням по центру. Заголовки підрозділів друкують маленькими літерами (крім першої великої), напівжирним, з абзацу. Крапку в кінці заголовка не ставлять. Основний текст оформляється без використання оригінальних стилів, бажано уникати підтекстових зносок; він має бути ретельно вичитаний, не містити прихованого тексту та тексту, розміченого кольорами. По тексту використовуються однакові лапки, а саме: «» та апостроф: '.

5.4. Першою сторінкою курсової роботи є титульна, яка включається до загальної нумерації сторінок роботи. На титульній сторінці номер не ставлять, на наступних сторінках номер проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки. До основного обсягу курсової роботи не входять додатки, список використаних джерел, таблиці, картосхеми та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Однак, усі сторінки зазначених структурних частин та елементів курсової роботи підлягають суцільній нумерації.

5.5. Нумерацію сторінок, розділів, підрозділів, пунктів, підпунктів, рисунків, таблиць, формул подають арабськими цифрами без знака №.

5.6. Такі структурні частини курсової роботи, як зміст, вступ, висновки, список використаних джерел, додатки не мають порядкового номера. Номер розділу ставлять після слова «РОЗДІЛ». Після номера крапку не ставлять,

потім з нового рядка друкують заголовок розділу. Назву розділу друкують великими літерами з вирівнюванням по центру.

5.7. Підрозділи нумерують у межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу і порядкового номера підрозділу, між якими ставлять крапку. У кінці номера підрозділу теж ставиться крапка, наприклад: «2.3.» (третій підрозділ другого розділу). Потім, у тому ж рядку, наводять заголовок підрозділу. За необхідності, у межах підрозділу можуть бути виокремлені пункти. Пункти нумерують у межах кожного підрозділу. Номер пункту складається з порядкових номерів розділу, підрозділу, пункту, між якими ставлять крапку. У кінці номера теж ставиться крапка, наприклад: «1.3.2.» (другий пункт третього підрозділу першого розділу). Потім, у тому ж рядку, наводять заголовок пункту. Пункт може не мати заголовка. Номери та назви підрозділів і та пунктів друкують з абзацу з вирівнюванням по ширині.

5.8. Ілюстрації (фотографії, креслення, схеми, графіки, карти, діаграми, рисунки) і таблиці необхідно подавати в курсовій роботі безпосередньо після тексту, де вони згадані вперше, або на наступній сторінці. Ілюстрації і таблиці, розміщені на окремих сторінках, включають до загальної нумерації сторінок. Ілюстрації (за винятком ілюстрацій, поданих у додатках) позначають словом «Рис.» і нумерують послідовно в межах розділу з абзацу з вирівнюванням по ширині.

5.9. Таблиці нумерують послідовно (за винятком таблиць, поданих у додатках) в межах розділу. У правому верхньому куті над відповідним заголовком таблиці розміщують напис «Таблиця» із зазначенням її номера.

5.10. Формули, рівняння в курсовій роботі (якщо на них є посилання в тексті) нумерують у межах розділу. Номер формули складається з номера розділу і порядкового номера формули в розділі, між якими ставлять крапку. Номери формул пишуть біля правого поля аркуша на рівні відповідної формули в круглих дужках, наприклад: (3.1) (перша формула третього розділу).

5.11. Під час написання курсової роботи здобувач освіти повинен посилатися на джерела, включені до бібліографії за текстом, після згадування про них у квадратних дужках вказують номер, під яким вони зазначені в переліку, наприклад, [13] або [15, с. 9]. Якщо ж посилаються на кілька джерел, між ними ставиться крапка з комою, наприклад, [6; 12]. При посиланні на розділи, підрозділи, пункти, підпункти, ілюстрації, таблиці, формули, рівняння, додатки зазначають їх номери (зокрема: «у розділі 2», «відповідно до 2.3.4», «рис. 1.3.», «за формулою (3.1)», «у рівнянні (1.12)», «у додатку Б», «у табл.1.2»). У повторних посиланнях на таблиці та ілюстрації потрібно вказувати скорочено слово «дивись» (див.).

5.12. Список використаних джерел містить бібліографічні описи використаних джерел і розміщується після висновків. Здобувач повинен дотримуватися вимоги щодо використання наукових джерел (АРА чи ДСТУ або інше за вибором кафедри). Дозволяється використання наукових джерел, опублікованих за останні 5-10 років (додаток Д).

5.13. Додатки оформлюють як продовження курсової роботи, розміщують після списку використаних джерел у порядку посилань на них у тексті роботи. Кожний додаток починається з нової сторінки. Він повинен мати заголовок, надрукований угорі малими літерами з першої великої симетрично до тексту сторінки. Посередині рядка над заголовком малими літерами з першої великої друкується слово «Додаток \_\_\_» і велика літера, що позначає додаток, наприклад, додаток А. Додатки слід позначати послідовно великими літерами української абетки, за винятком літер Г, Є, І, Ї, О, Ч, Ь.

## **6. ПЕРЕВІРКА ТА ЗАХИСТ КУРСОВОЇ РОБОТИ**

6.1. Курсова робота подається на кафедру в терміни, передбачені графіком навчального процесу, але не пізніше 3 днів до захисту. До курсової роботи додається звіт перевірки на ознаки плагіату, з використанням програм, які можна використовувати в Україні (додаток Е).

6.2. Здобувач освіти допускається до захисту курсової роботи при наявності в ній не менше 51% унікального тексту.

6.3. Захист курсової роботи проводиться публічно до початку заліково-екзаменаційної сесії згідно з розкладом.

6.4. Процедура захисту передбачає стислий виклад здобувачем головних завдань дослідження, отриманих результатів, висновків та відповідей на запитання.

6.5. Оцінка якості виконання і захисту здобувачем освіти курсової роботи, що включена до структури навчальної дисципліни, входить до кількості балів, відведених на поточне оцінювання навчальних досягнень здобувачів (за рішенням кафедри при оцінюванні можуть використовуватися різноманітні коефіцієнти). Оцінка якості виконання і захисту здобувачами курсової роботи, що виконується як окремий вид самостійної навчальної діяльності відбувається за 100-бальною шкалою.

6.6. Критерії оцінювання курсової роботи розробляються провідними викладачами та затверджуються на засіданні кафедри. Об'єктами оцінювання є три складові: зміст, оформлення та захист курсової роботи.

6.6.1. Критерії оцінювання змісту курсової роботи:

- якість обґрунтування теми (опрацювання навчально-наукової проблеми, її зв'язок з практикою, сучасними інноваційними процесами в галузі);

- науково-теоретичний рівень змісту: творчий підхід до аналізу явищ і процесів, вміння самостійно працювати з інформаційними джерелами, аналізувати концепції й використовувати теоретичні положення стосовно теми дослідження, узагальнювати окремі факти і процеси, робити висновки;

- науково-прикладний (практичний) рівень змісту: вміння виокремлювати практичні елементи наукової проблеми й формулювати припущення, які можна перевірити експериментально; вміння здійснювати обробку одержаних результатів; наявність і практична цінність додатків; практичне застосування результатів роботи;

- ступінь розкриття теоретичних аспектів проблеми, обраної для дослідження; - логічний взаємозв'язок теоретичного матеріалу;
- наочність та якість ілюстративного матеріалу;
- дослідження вітчизняних та зарубіжних інформаційних джерел (літератури);
- рівень обґрунтування запропонованих рішень;
- ступінь самостійності проведеного дослідження;
- відповідність побудови структури роботи поставленим цілям і завданням;
- використання методів дослідження, їх різноманітність та логіка застосування;
- систематичність роботи здобувача, дотримання графіку та проходження проміжної атестації (облік результатів проміжної атестації – оцінка «атестовано» або «не атестовано» – ведеться у окремій відомості проміжного контролю, яка зберігається на кафедрі у паперовому вигляді).

#### 6.6.2. Критерії оцінювання оформлення курсової роботи :

- відповідність обсягу та оформлення роботи встановленим вимогам;
- наявність у додатках до роботи самостійно розроблених матеріалів (фрагментів уроків, анкет, журналів спостережень та ін.);
- посилання на використані джерела і нормативні документи;

#### 6.6.3. Критерії оцінювання захисту курсової роботи :

- вміння чітко, зрозуміло та стисло викладати основні положення проведеного дослідження;
- повнота, глибина, обґрунтованість відповідей на питання членів комісії за змістом роботи;
- ґрунтовність висновків та рекомендацій щодо практичного використання результатів дослідження.

6.7. Оцінка за курсову роботу, що виконується як окремий вид самостійної навчальної діяльності вноситься до відомості обліку успішності, індивідуального навчального плану здобувача та залікової книжки.

6.8. У випадку незадовільної оцінки курсової роботи оцінка виставляється у відомість обліку успішності, а робота повертається здобувачу. Повторний захист курсової роботи здійснюється під час ліквідації академічної заборгованості.

6.9. Здобувач не допускається до захисту курсової роботи у випадках:

6.9.1. Порухення термінів подачі робіт на кафедру без поважних причин, про що робиться відмітка в журналі обліку курсових робіт.

6.9.2. Грубих порушень академічної доброчесності – керівник курсової роботи повідомляє про такий факт завідувача кафедри, після чого приймається спільне рішення про допуск курсової роботи до захисту. В обох випадках вважається, що здобувач має академічну заборгованість з курсової роботи. Йому виставляється незадовільна оцінка й рішенням кафедри пропонується доопрацювання даної теми, яку здобувач повинен доопрацювати та захистити у встановлений в Університеті термін ліквідації академічної заборгованості. В інших випадках (хвороба, відрадження тощо) здобувач має право на продовження термінів семестрового контролю.

## 7. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

7.1. У процесі підготовки курсової роботи особлива увага звертається на недопущення порушення здобувачами правил академічної доброчесності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне та добросовісне виконання курсової роботи, відповідальне ставлення до своїх обов'язків;
- надання достовірної інформації про результати власної діяльності при написанні курсової роботи, використанні методики досліджень і джерела інформації;
- повага до честі та гідності інших осіб;
- посилання на джерела інформації у разі запозичення ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;

- використання у дослідницькій діяльності лише перевірених та достовірних джерел інформації, грамотне посилатися на них;

- у разі виникнення труднощів під час написання курсової роботи звернення до інших за допомогою, яка є у межах прийняттого, (щодо редагування тексту, обговорення власних ідей тощо).

7.2. До порушень академічної доброчесності належать:

- Плагіат передбачає наявність прямих запозичень без відповідних посилань з усіх друкованих та електронних джерел, захищених раніше курсових та випускних кваліфікаційних робіт, кандидатських і докторських дисертацій.

- Фальсифікація передбачає підробку або зміну вихідних даних з метою доведення правильності висновку (гіпотези тощо), а також умисне використання неправдивих даних як основу для аналізу.

- Помилковим вважається цитування, яке має посилання на джерело, яке такої інформації не містить.

7.3. За порушення норм академічної доброчесності здобувачі вищої освіти можуть бути притягнутими до таких форм відповідальності як:

- попередження;
- повторне проходження оцінювання курсової роботи;
- зниження оцінки за курсову роботу;
- недопущення до захисту курсової роботи

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кодекс академічної доброчесності СумДПУ імені А. С. Макаренка.

URL:

[https://www.sspu.edu.ua/images/2019/manual/kodeks\\_akademichnoyi\\_dobrochesnosti\\_6c82c.pdf](https://www.sspu.edu.ua/images/2019/manual/kodeks_akademichnoyi_dobrochesnosti_6c82c.pdf)

2. Положення про комісію з питань етики та академічної доброчесності СумДПУ імені А. С. Макаренка.

URL:

[https://www.sspu.edu.ua/images/2019/manual/polozhennya\\_pro\\_komisiyu\\_z\\_pitan\\_etiki\\_ta\\_akadem\\_dobrochesnosti\\_f788c.pdf](https://www.sspu.edu.ua/images/2019/manual/polozhennya_pro_komisiyu_z_pitan_etiki_ta_akadem_dobrochesnosti_f788c.pdf)

3. Положення про систему забезпечення академічної доброчесності у освітньо-науковій діяльності СумДПУ імені А. С. Макаренка.

URL:

[https://www.sspu.edu.ua/images/2020/doc/polozhennya\\_pro\\_sistemu\\_zabezpechennya\\_ad\\_2866f.pdf](https://www.sspu.edu.ua/images/2020/doc/polozhennya_pro_sistemu_zabezpechennya_ad_2866f.pdf)

4. Положення про курсову роботу у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка. URL:

[https://www.sspu.edu.ua/images/2021/pro\\_kursovu\\_robotu\\_974a8.pdf](https://www.sspu.edu.ua/images/2021/pro_kursovu_robotu_974a8.pdf)





---

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені А. С. МАКАРЕНКА

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту

Курсова робота з психології фізичної культури і спорту на тему:  
**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА ДО ЗМАГАНЬ  
У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ**

Здобувача освіти другого курсу  
навчально-наукового інституту фізичної  
культури,  
924 групи  
Іваненко Аліси Олександрівни

Науковий керівник:  
кандидат наук з фізичного виховання і  
спорту, доцент кафедри ТМС

Максименко Людмила Михайлівна

Національна шкала \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_  
Оцінка:ECTS \_\_\_\_\_

Суми – 2024

## Зміст (зразок)

## ЗМІСТ

+		ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ.....		8
	1.1. Фізична та психологічна підготовка в системі тренувального процесу спортсменів.....		8
	1.2. Основні аспекти психічної саморегуляції в спорті її значення для досягнення високих спортивних результатів.....		11
	Висновки до розділу 1.....		13
РОЗДІЛ 2.	ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ ОДНОБОРЦІВ.....		14
	2.1. Методи, засоби та форми спортивної підготовки (фізичної, психічної).....		14
	Висновки до розділу 2.....		30
		ВИСНОВКИ.....	31
		СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	32

## Вступ (зразок)

## ВСТУП

**Актуальність.** Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей вимагає високого рівня організації тренувального процесу спортсменів. Правильний підхід є пріоритетним у практичному відношенні й одним із найскладніших у теоретичному відношенні, оскільки є показником високих спортивних досягнень. Складність правильно організованого тренувального процесу визначається багатфакторністю компонентів, що визначають стан фізичної і психічної підготовки і багатозначною залежністю спортивного результату від його проявів [4, 11].

Особливо складно керувати станом тренованості в такому виді спорту як футбол, в якому взаємовплив фізичних і психічних факторів визначається руковою складністю, тактичною непередбачуваністю і високим емоційним напруженням діяльності. Під час ігрових матчів характерною є висока щільність моторних дій, екстремальність ситуацій, що зумовлює значні фізичні і психічні реакції та навантаження на організм гравців [2, 15, 22].

У науковій літературі зазначається, що результат впливу таких навантажень зумовлює зміни в адаптаційних функціях, що може привести до їх неузгодженості і неадекватних реакцій організму футболістів на навантаження. Фахівцями (І. В. Вороновим, 2016; В. О. Прокопенком, 2018; І. П. Симоненком, 2016 та ін.) зроблено акцент на нормалізацію процесів збудження і гальмування нервової системи, оскільки вона «управляє організмом як цілісною системою» [1]. Тобто психологічна підготовка футболістів є актуальною. Розробка науково обґрунтованого підходу щодо психологічної підготовки футболістів у річному тренувальному циклі з урахуванням об'єктивних даних про фізіологічні та психологічні механізми адаптації до тренувальних навантажень у перспективі

**Мета роботи** – обґрунтувати особливості ідеомоторного тренування футболістів протягом річного тренувального циклу.

**Завдання роботи:**

1. Зробити аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей психологічної підготовки футболістів.
2. Визначити напрями використання психологічних засобів підготовки футболістів.
3. Теоретично обґрунтувати застосування ідеомоторних засобів у тренувальному процесі гравців.

**Об'єкт дослідження** – процес підготовки футболістів протягом річного тренувального циклу.

**Предмет дослідження** – засоби ідеомоторного тренування футболістів протягом річного тренувального циклу.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; соціологічний (анкетування); педагогічні методи дослідження (спостереження).

## Оформлення літератури (зразок)

1. Ващенко В. Багаторічна динаміка фізичної підготовленості футболістів команди вищої ліги Чемпіонату України ЦСКА, Київ, 2015. 162 с.
2. Крайник Я. Б. Використання спеціалізованих легкоатлетичних бігових і стрибкових вправ для формування фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів 13-14 років різного ігрового амплуа : дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Х. 2020. 262 с.
3. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №8. С. 51 – 55.
4. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
5. Ценцура К. Вплив технологій на досягнення футболістів.  
URL: <https://nv.ua/ukr/techno/innovations/de-mij-dzhojstik-jak-tekhnohiji-zminili-suchasnij-futbol-2476067.html>
6. Halouani J, Chtourou H, Dellal A, Chaouachi A, Chamari K. The effects of game types on intensity of small-sided games among pre-adolescent youth football players. *Biol Sport*. 2017. № 34 (2). P. 157-162.
7. Kormelink H. Developing Soccer Players: The Dutch. Versand: onLi Verlag, 2007. 143 p.
8. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018 Vol. 5 P. 234-238.

## АКТ

перевірки на унікальність тексту курсової роботи здобувача вищої освіти

---

(Прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

керівником курсової роботи

---

(Прізвище, ім'я, по батькові керівника)

Відповідно до даних програми \_\_\_\_\_  
(назва програми перевірки на плагіат)

перевірки на ознаки плагіату, (звіт про перевірку додається) курсова робота містить \_\_\_\_\_ % унікального тексту та рекомендована до захисту.

Керівник

\_\_\_\_\_ Підпис

\_\_\_\_\_ Прізвище, ініціали

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ рік