МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра фітнесу і адаптивного спорту

О. А. Мерзлікіна, Л. П. Сущенко, Є. Ю. Качур

Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни «Сучасні технології адаптивного спорту» здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт



Київ 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
Факультет фізичної культури і спорту
Кафедра фітнесу і адаптивного спорту

О. А. Мерзлікіна, Л. П. Сущенко, Є. Ю. Качур

Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни «Сучасні технології адаптивного спорту» здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт

Київ 2025

Київ 2025
УДК 378.22:001.891]:[796:615.825](072)

Рецензенти:

Василь БЕРЕЗОВСЬКИЙ, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Юрій ДУТЧАК, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету.

Затверджено Вченою радою факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол №1 від 15.11.2025 року).

Мерзлікіна О. А., Сущенко Л. П., Качур Є. Ю. Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни «Сучасні технології адаптивного спорту» здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт. Запоріжжя : Крокус, 2025. 24 с.

Укладачами методичних рекомендацій до написання курсових робіт з навчальної дисципліни «Сучасні технології адаптивного спорту» здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт є О.А. Мерзлікіна, доцентка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка; Л.П. Сущенко, завідувачка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, докторка педагогічних наук, професорка; Є.Ю. Качур, доцент кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат медичних наук, доцент. Рекомендовано здобувачам другого (магістерського) рівня вищої освіти спорту та науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, всім, хто цікавиться написанням наукових праць у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у сфері адаптивного спорту.

УДК 378.22:001.891]:[796:615.825](072)
©УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025
© Мерзлікіна О. А., Сущенко Л. П., Качур Є. Ю., 2025

ВСТУП

Курсова робота – наукова праця, спрямована на поглиблене вивчення студентом пов'язаної з фахом проблеми. Її виконують, зазвичай, на основі вивчення літературних джерел з обраної теми із застосуванням в процесі роботи методів педагогічного спостереження й узагальнення даних власних спостережень. Курсова робота допомагає майбутньому магістру фізичної культури і спорту систематизувати отримані теоретичні знання з вивченої навчальної дисципліни, перевірити якість цих знань та оволодіти первинними навичками проведення сучасних досліджень.

Магістранти фізичної культури і спорту виконують курсову роботу з навчальної дисципліни «Сучасні технології адаптивного спорту».

Курсова робота – це навчальне завдання для студента, яке надає можливість майбутньому магістру фізичної культури і спорту виконувати самостійне дослідження, що за своїм змістом головною мірою відповідає науково-методичному пошуку. Тому курсова робота не повинна обмежуватись реферуванням літературних джерел, а включає елементи оволодіння новими знаннями.

Виконання курсової роботи передбачає таку послідовність дій:

- вибір теми та висвітлення її актуальності;
- складання списку використаних джерел та його критичний аналіз;
- визначення теоретичного підходу до розв'язання визначеної проблеми, мети, завдань і методики дослідження;
- обґрунтування практичних рекомендацій та формулювання висновків проведеного дослідження;
- оформлення курсової роботи за існуючими вимогами та її захист.

На особливу увагу заслуговує визначення теоретичного підходу до розв'язання проблеми та розроблення методики її дослідження. Ці складові курсової роботи мають бути взаємопов'язаними між собою і розкривати зв'язок педагогічної науки і практики.

Варто підкреслити, що мета підготовки курсової роботи є навчально-пізнавальною. Втім усі дослідницькі процеси мають виконуватись чіткіше, конкретніше, повніше та обґрунтовано.

2. Складові курсової роботи магістранта фізичної культури і спорту

За структурою **курсова робота** повинна містити:

- Титульний аркуш;
- **ЗМІСТ** (1-2 сторінки);
- **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ** (за необхідністю);
- **ВСТУП** (2-3 сторінки);

- **РОЗДІЛ 1 СТАН ПИТАННЯ** (за результатами опрацювання літературних джерел) (10-12 сторінок);
- **РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ** (3-5 сторінок);
- **РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** (10-12 сторінок);
- **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ** (1-2 сторінки);
- **ВИСНОВКИ** (2-3 сторінки);
- **ДОДАТКИ** (за необхідності);
- **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** (20-30 джерел).

Загальний обсяг курсової роботи повинен складати 25-40 сторінок друкованого тексту.

Курсову роботу друкують на комп'ютері з використанням текстового редактора Word розмір шрифту 14 із міжрядковим інтервалом 1,5. Мінімальна висота шрифту – 1,8 мм. Можна також використати папір форматів у межах від 203х288 до 210х297 мм і подати таблиці та ілюстрації на аркушах формату А3.

Поля у тексті курсової роботи таких розмірів: ліве – не менше 30 мм, праве – не менше 10 мм, верхнє і нижнє – не менше 20 мм. Шрифт друку повинен бути чітким.

Текст основної частини курсової роботи поділяють на розділи, підрозділи, пункти та підпункти.

Заголовки структурних частин курсової роботи: «ЗМІСТ», «ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «ВИСНОВКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ», «ДОДАТКИ» друкують великими літерами симетрично до тексту.

Заголовки підрозділів друкують маленькими літерами (крім першої великої) з абзацу. Крапку в кінці заголовка не ставлять. Якщо заголовок складається з двох або більше речень, їх розділяють крапкою.

Відстань між заголовком (за винятком заголовка пункту) та текстом повинна дорівнювати 3–4 інтервалам.

Кожен розділ курсової роботи треба починати з нової сторінки.

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

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

Зміст, перелік умовних позначень, вступ, висновки, список використаних джерел не нумерують. Номер розділу ставлять після слова «РОЗДІЛ», після номера крапку не ставлять, потім із нового рядка друкують заголовок розділу.

Підрозділи нумерують у межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу і порядкового номера підрозділу, між якими ставлять крапку. В кінці номера підрозділу повинна стояти крапка, *наприклад*: «2.3» (третій розділ другого розділу). Потім у тому ж порядку йде заголовок підрозділу.

Пункти нумерують у межах кожного підрозділу. Номер пункту складається з порядкових номерів розділу, підрозділу, пункту, між якими ставлять крапку. В кінці номера повинна стояти крапка, *наприклад:* «1.3.2.» (другий пункт третього підрозділу першого розділу). Потім у тому ж рядку йде заголовок пункту.

Підпункти нумерують у межах кожного пункту за такими ж правилами, як пункт.

Текст курсової роботи повинен бути поділений на ті розділи і підрозділи, які вказані у змісті. Кожен розділ роботи починається з нової сторінки. Між підзаголовками розділів і наступним текстом потрібно зберігати відстань не менше як 10 мм або 3 інтервали (комп'ютерний варіант).

У науковій роботі не можна вживати мовні звороти від першої особи: «Я спостерігав», «На мою думку», «Мені здається». Потрібно – «Ми отримали» тощо. Найкраще висловлювати свою думку так: «Вивчення передового досвіду свідчить, що... « або: «На основі аналізу можна стверджувати, що...» .

Усі сторінки остаточно оформленої і перевіреної курсової роботи нумерують за порядком. Першою сторінкою вважається титульний лист, але цифра 1 на ньому не ставиться. Робота переплітається або зшивається у спеціальну папку.

ЗМІСТ подається на початку курсової роботи і містить найменування та номери початкових сторінок усіх розділів, підрозділів і пунктів (якщо вони мають заголовок) (додаток А).

3. Вступ до курсової роботи магістранта фізичної культури і спорту

ВСТУП складається з чіткого і короткого обґрунтування вибраної теми, визначення її актуальності, формулювання мети, завдань, об'єкта, предмета, наукової новизни і практичного значення дослідження. Оскільки вступ повинен сформувати загальне враження від виконаної роботи, тому варто на заключному етапі роботи, коли очевидними є її результати, повернутися до кінцевого редагування змісту. Вступ пишуть на 2-3 сторінки, за необхідності максимальний обсяг цієї частини роботи буде збільшено до 5 сторінок друкованого тексту.

Структурні компоненти вступу подані в рекомендованій послідовності (кожен з цих пунктів слід розпочинати з абзацу, назву пункту потрібно виділяти жирним шрифтом) (додаток Б).

Актуальність теми

Актуальність теми відображає важливість, суттєве значення, відповідність теми дослідження сучасним потребам розвитку адаптивного спорту та практичним завданням відповідної сфери фізичної культури і спорту, зокрема сфери адаптивного спорту. Вона характеризує співвідношення між тим, що з цієї проблеми вже відомо і що досліджується здобувачем вищої освіти уперше, і свідчить про те, що для адаптивного спорту має цінність наукові результати курсової роботи.

Актуальність теми характеризує наукову зрілість і фахову компетентність магістранта фізичної культури і спорту.

Здобувачу вищої освіти потрібно викласти:

- ✓ сутність проблеми дослідження;
- ✓ соціальну значущість проблеми дослідження, вирішення якої має значення в умовах України;
- ✓ значення для подальшого розвитку теорії і практики сфери фізичної культури і спорту, зокрема сфери адаптивного спорту.

Наприклад:

Актуальність теми. Зір є однією з найважливіших сенсорних функцій людини, яка забезпечує отримання близько 90-95% інформації про навколишній світ [23]. Завдяки зору ми можемо орієнтуватися в просторі, розрізняти кольори, форми, розміри предметів, сприймати красу природи і мистецтва. Зорова система бере участь у формуванні рухових навичок, координації рухів, підтриманні рівноваги тіла. Тому порушення зору значно погіршує якість життя людини, обмежує її можливості в навчанні, трудовій діяльності, самообслуговуванні та соціальній активності.

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у світі налічується понад 285 мільйонів людей з порушеннями зору, серед яких 39 мільйонів є повністю сліпими, а інші мають знижений зір різного ступеня [69]. Головними причинами втрати зору є некориговані аномалії рефракції, такі як

короткозорість, далекозорість чи астигматизм, а також очні захворювання - катаракта, глаукома, вікова макулярна дегенерація, діабетична ретинопатія, трахома тощо.

В Україні спостерігається тривожна тенденція до зростання кількості людей із вадами зору та високий рівень поширеності зорової патології й інвалідності, спричиненої офтальмологічними захворюваннями. Нинішня ситуація війни у країні також є вагомим фактором, який провокує збільшення випадків порушення та втрати зору. Через бойові дії багато людей зазнають травм та ушкоджень органів зору, що призводить до сліпоти чи інвалідності. Це створює додаткове навантаження на систему охорони здоров'я та реабілітації.

Люди з значними порушеннями зору стикаються з численними проблемами в повсякденному житті – труднощами в пересуванні та самообслуговуванні, обмеженнями в отриманні інформації та комунікації, соціальною ізоляцією та стигматизацією. Вони потребують комплексної медичної, психологічної, соціальної та професійної реабілітації для максимально можливого відновлення втрачених функцій, розвитку компенсаторних навичок, інтеграції в суспільство. Важливу роль у цьому процесі відіграють заняття фізичною культурою і спортом, які сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної та розумової працездатності, покращенню емоційного стану людей з інвалідністю по зору [3].

Питання розглядали такі вітчизняні вчені, як Р. С. Бутов [4], Ю. Дзіндзюра [5], В. В. Журов [7], І. Кравченко та В. Гладов [15], І. М. Скрипка [24], Р. Руденко [21], Т. В. Рускан, Н. А. Стратійчук, Н. М. Козік [23] та ін. Питання психологічного супроводу спортсменів з інвалідністю висвітлені в роботах Г. М. Бойко [1-3], О. Луковської [17], К. К. Сотнікової та О. В. Федорової [25]. Підготовку спортсменів в адаптивному спорті досліджували А. Єфременко та С. Коваль [6], А. В. Передерій та М. С. Розторгуй [20], М. Б. Чхайло, І. М. Кравченко та В. В. Гладов [28], R. Rudenko [75-77] та ін.

Проблемі адаптивного спорту спортсменів із порушенням зору приділили увагу зарубіжні вчені Haegele J. A. [48], V. Alcaraz-Rodríguez [29], F. Esatbeyoğlu [40], S. Finocchietti [43], M. Mansori [66], B. Ilhan [52], M. Buckley [36], R. Chun [39] та ін.

Для ефективного застосування заосбів адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт» необхідно методику, яка дозволить покращити якість життя спортсменів з порушеннями зору та підвищити ефективність їх підготовки в адаптивному спорті. Це актуальний і перспективний напрямок досліджень, що сприятиме інтеграції людей з інвалідністю у суспільство.

Мета і завдання дослідження

Мета дослідження пов'язана з об'єктом і предметом дослідження, а також з його кінцевим результатом і шляхом його досягнення. Мета дослідження визначає головний напрямок вирішення проблеми.

Наприклад: **Мета дослідження** полягає у полягає у розробці методики адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт».

Мета досягається через вирішення поставлених завдань дослідження.

Наприклад: **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми щодо особливостей адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт».
2. Визначити етіологію і патогенез при порушеннях зору.
3. Розробити методику адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт».

Об'єкт і предмет дослідження

Об'єкт дослідження – це процес або явище, що породжують проблемну ситуацію і обрані для вивчення.

Наприклад: **Об'єкт дослідження** – адаптивний спорт для спортсменів із

порушенням зору.

Предмет дослідження – це теоретичне відтворення об'єктивної дійсності, тих суттєвих зв'язків і відношень, які підлягають безпосередньому вивченню в роботі; предмет є головними, визначальними для конкретного дослідження.

Наприклад: **Предмет дослідження** – засоби, методи та форми адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт».

Методи дослідження

Магістрант подає перелік використаних методів дослідження для досягнення сформульованої в курсовій роботі меті. Перераховувати їх потрібно коротко визначаючи, що саме досліджувалося тим чи іншим методом.

Наприклад: **Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичні: аналіз літератури з фізичної культури і спорту, медичної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури – з метою аналізу стану дослідження проблеми щодо особливостей адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт»; узагальнення – для визначення етіології і патогенезу при порушеннях зору; аналогія та моделювання – для розроблення методики адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт».

Практичне значення одержаних результатів

До практичних результатів дослідження належить розробка практичних рекомендацій, які спрямовані на застосування засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації.

Наприклад: **Практичне значення одержаних результатів** полягає у розробці практичних рекомендацій щодо застосування засобів адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт».

Структура та обсяг роботи

У цьому пункті необхідно подати перелік структурних елементів курсової роботи, обґрунтувати послідовність їх викладу, вказати обсяг роботи, обсяг тексту та списку використаних джерел.

Наприклад: **Структура та обсяг роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел. Робота викладена на 36 сторінках тексту, містить 4 рисунки, 1 таблицю, бібліографічний покажчик вміщує 27 джерел.

РОЗДІЛ 1 СТАН ПИТАННЯ

У першому розділі, як правило, викладаються результати теоретичного аналізу проблеми дослідження. Цей розділ за структурою повинен мати кілька підрозділів. Тому всі літературні джерела, які аналізуються, повинні бути об'єднані за напрямками. В такому випадку «Стан питання» буде складатися з кількох підрозділів і за структурою матиме наступний вигляд.

Наприклад:

РОЗДІЛ 1

РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ У ЦЕНТРАХ «ІНВАСПОРТ»

1.1. Особливості методики адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору: визначення основних понять

1.2. Характеристика функціональних порушень, що виникають у спортсменів внаслідок порушенням зору

1.3. Сучасні підходи до методики адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт»

В огляді літератури магістрант фізичної культури і спорту окреслює основні етапи розвитку наукової думки у сфері адаптивного спорту.

Стило та критично висвітлюючи роботи попередників (слід охопити праці вітчизняних та іноземних вчених), здобувач вищої освіти має назвати ті питання, що залишаються невирішеними і, отже, визначити своє місце у розв'язанні проблеми.

Бажано закінчувати теоретичні розділи коротким підсумком стосовно необхідності проведення досліджень у сфері адаптивного спорту.

Цитати. У наукових дослідженнях часто використовуються цитати – дослівні уривки з використаних джерел, щоб за їхньою допомогою обґрунтувати, підтвердити або доповнити власну думку. Текст цитати береться у лапки (« ») і наводиться без жодних змін, зі збереженням особливостей авторського написання, зокрема орфографії, пунктуації і шрифтових виділень.

Якщо потрібно цитувати не все речення, а лише окремі слова чи фрази (« »), пропуск позначається трьома крапками ([…]), вказується джерело, звідки запозичена думка. У такому разі може змінюватися навіть відмінок у слові чи словосполученні, якщо цитати не є повною і підпорядковується синтаксичній будові фрази, частиною якої вона стає.

При цитуванні та переказі джерел найчастіше використовуються такі словосполучення:

Вчений писав / пише: «… »;
Як твердив / твердить…;
Згідно з уявленням…;
За словами…;
На думку…;
Як влучно зазначив / зазначає…;
Учений так характеризує (описує, подає)…;
Наведемо такі слова видатного вченого…;
Науковець наголошує на…;
Вчений виділяє (пропонує, рекомендує, вважає, стверджує, підкреслює)…

Кожна цитата неодмінно супроводжується посиланням на використане джерело. Наприклад: В.М. Шимон, М.В. Шимон та А.А. Шерегій зазначають, що «переломи тіл хребців складають 37,4 % пошкоджень хребта і 0,5-1,0 % від усіх переломів кісток скелета, а переломи грудо-поперекового відділу хребта трапляються найчастіше і складають 17–87 % від усіх переломів хребта» [79, с. 125].

Jenna Gibbs та Norma MacIntyre зазначають, що компресійний перелом остеопорозного хребця є найчастотнішим у людей похилого віку, адже остеопороз здатен викликати уповільнення зростання та утворення гострого кіфозу (горба) [85, с. 31].

Недотримання цієї обов'язкової умови веде до плагіату. Коли текст дослідження перевантажений цитатами і суцільними посиланнями на авторитетів, то виникає підозра у відсутності авторських міркувань і знань самого дослідника; робота набуває характеру компіляції, перетворюється на «дайджест» чи хрестоматію «розумних ідей» вчених.

Дотримання академічної доброчесності магістрантами

фізичної культури і спорту при написанні курсової роботи

Академічна доброчесність – це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт, при написанні курсових робіт з навчальної дисципліни «Сучасні технології адаптивного спорту» користуються Положенням «Про академічну доброчесність в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова», затвердженого на засіданні Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова протокол №6 від 11 травня 2023 року.

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

Здобувачі вищої освіти беруть на себе відповідальність щодо коректної роботи із джерелами інформації та дотримання норм цитування.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

Цей розділ складається з двох підпунктів:
2.1. Методи досліджень.
2.2. Організація досліджень.

2.1. Методи досліджень

Відповідно до обраної теми курсової роботи потрібно вивчити праці вітчизняних і зарубіжних учених.

Наприклад: Відповідно до обраної теми дослідження вивчалися праці вітчизняних і зарубіжних учених. Аналізувалися питання, пов’язані з застосуванням засобів адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору.

Опрацьовано фонди наступних бібліотек: Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського, Наукової бібліотеки Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, а також матеріали інтернет-ресурсів.

2.2. Організація досліджень

Закінчується другий розділ описанням **організації дослідження**. У цій частині треба описати етапи виконання курсової роботи.

Наприклад:

На першому етапі (лютий 2026 року) опрацювання курсової роботи було обрано тему курсової роботи, сформульовано мету та завдання дослідження, актуальність теми, об'єкт, предмет і методи дослідження. А також усвідомлено практичне значення одержаних результатів, що мали бути отримані.

Під час *другого етапу* (*березень - травень 2026 року)* було проаналізовано наукову література вітчизняних і зарубіжних науковців, інформація, що опублікована у всесвітній електронній мережі (інтернет) на тему курсової роботи. Були написані розділи курсової роботи, розроблені практичні рекомендації, зроблені висновки та була підготовлена мультимедійна презентація курсової роботи для демонстрації під час захисту.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Третій розділ складається з двох підрозділів.

Наприклад:

3.1. Особливості методики адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт».
3.2. Застосування фізичних вправ у адаптивному спорті для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт».

ВИСНОВКИ

Закінчувати курсову роботу необхідно «ВИСНОВКАМИ».

Висновки мають містити стисле викладення результатів, отриманих магістрантом фізичної культури і спорту при написанні курсової роботи.

У висновках розкривають відповіді на поставлені завдання курсової роботи. Кількість пунктів у висновках залежить від кількості завдань, які були поставлені у роботі. Кожний висновок повинен бути відповіддю на завдання курсової роботи.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації містять конкретні практичні поради автора курсової роботи, які, на його думку, необхідно впровадити у практику фізкультурно-спортивної реабілітації. Кількість рекомендацій може відповідати кількості висновків, але рекомендації повинні бути більш докладними, ніж висновки. Обсяг друкованого тексту рекомендацій сягає 1-2 сторінок.

ДОДАТКИ

У додатках подають протоколи дослідження та інші первинні матеріали, а також розлогі таблиці, графіки, рисунки, які можуть перевантажити третій розділ.

Додатки оформлюють як продовження курсової роботи на наступних її сторінках, розміщуючи їх у порядку черговості посилань у тексті курсової роботи.

Якщо додатки оформлюють на наступних сторінках курсової роботи, кожний такий додаток повинен починатися з нової сторінки. Додаток повинен мати заголовок, надрукований угорі малими літерами з першої великої літери симетрично відносно до тексту сторінки. Посередині рядка над заголовком малими літерами з першої великої літери друкується слово «Додаток» і велика літера, що позначає додаток.

Додатки слід позначати послідовно великими літерами української абетки, за винятком літер Г, Є, І, Ї, Й, О, Ч, Ь, наприклад додаток А чи додаток Б. Один додаток позначається, як додаток А.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Бібліографія свідчить про обсяг аналізу літературних джерел, рівень знань і вмінь здобувача вищої освіти працювати з літературою.

На окремій сторінці подається список використаних джерел, кількість яких складає 40-50 найменувань. Крім кількості джерел необхідно враховувати сучасні вимоги до написання (оформлення) списку літератури відповідно до вимог «ДСТУ 8302:2015. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання», що вступив в дію 01.07.2016. Список літературних джерел може містити монографії, підручники, автореферати, дисертації, статті, тези доповідей у збірниках. Послідовність джерел формують по прізвищах авторів цих джерел або в порядку їх цитування відповідно до правил оформлення бібліографії (додаток Д).

1. Ахметов Р. Ф. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2018. 204 с.
2. ДСТУ 8302:2015. Інформація та документація. Бібліографічні посилання. Загальні положення та правила складання. Чинний від 2016–07– 01. Київ : ДП «УкрНДНЦ», 2016. 16 с.
3. Кувалдіна О. В. Методичні вказівки до написання та захисту кваліфікаційної роботи магістра для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / О. В. Кувалдіна, В. М. Деркач, І. Б. Марцінковський, О. О. Адаменко, І. В. Наконечний, В. О. Дрюков. Миколаїв : НУК, 2021. 44 с.
4. Особливості методики і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Укладачі : Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.
5. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступенями магістра та доктора філософії (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт) : навч. посіб. / В. М. Костюкевич [та ін.]. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. 528 с.
6. Положення «Про академічну доброчесність в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова», затверджене на засіданні Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова протокол №6 від 11 травня 2023 року. URL : https://udu.edu.ua/universytet/prozoryi-universytet#polozhennia-pro-akademichnu-dobrochesnist-v-udu.
7. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 280 с. URL : http://elar.kpnu.edu.ua:8081-/xmlui/bitstream-/handle/-123456789-/6005/Naukovi-doslidzhennia-u-fizychnomu-vykhovanni-ta-sporti2021.pdf.

ДОДАТКИ

Додаток А

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

імені Михайла ДРАГОМАНОВА

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра фітнесу і адаптивного спорту

КУРСОВА РОБОТА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ У ЦЕНТРАХ «ІНВАСПОРТ»

Виконав здобувач **Ірина МОСЕЙКО**,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт»
галузі знань А Освіта
спеціальності А 7 Фізична культура і спорт д
Керівник: **Людмила СУЩЕНКО**, завідувачка кафедри,
докторка педагогічних наук, професорка.
Рецензент: **Юрій КРАВЧЕНКО**,
начальник Комунального закладу обласної ради
«Київський регіональний центр з фізичної культури і
спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт».

Київ – 2026 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ		3
ВСТУП		4
РОЗДІЛ 1.	**СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ У ЦЕНТРАХ «ІНВАСПОРТ»**	6
1.1.	Особливості адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору: визначення основних понять	6
1.2.	Характеристика функціональних порушень, що виникають у спортсменів внаслідок порушенням зору	10
1.3.	Сучасні підходи до методики адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт»	14
	Висновки до першого розділу	18
РОЗДІЛ 2	**МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ**	19
2.1.	Методи досліджень	19
2.2.	Організація досліджень	19
РОЗДІЛ 3	**РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**	20
3.1.	Особливості методики адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт».	20
3.2.	Застосування фізичних вправ у адаптивному спорті для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт»	24
	Висновки до третього розділу	32
		34
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ		36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		38
ДОДАТКИ		40

Додаток Б

Теми курсової роботи
з навчальної дисципліни
«Сучасні технології адаптивного спорту»
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт»
галузі знань А Освіта
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

1. Особливості методики застосування бочі в адаптивному спорті спортсменів з ураженням опорно-рухового апарату.
2. Особливості методики застосування баскетболу на візках в адаптивному спорті спортсменів з ураженням опорно-рухового апарату.
3. Особливості методики застосування волейболу сидячи в адаптивному спорті спортсменів з ураженням опорно-рухового апарату.
4. Особливості методики застосування пауерліфтингу в адаптивному спорті спортсменів з ураженням опорно-рухового апарату.
5. Особливості методики застосування голболу в адаптивному спорті спортсменів з порушенням зору.
6. Особливості методики застосування легкої атлетики в адаптивному спорті спортсменів з порушенням зору.
7. Особливості методики застосування плавання в адаптивному спорті спортсменів з порушенням зору у центрах «Інваспорт».
8. Особливості методики застосування легкої атлетики в адаптивному спорті спортсменів з порушенням слуху.
9. Особливості методики застосування волейболу в адаптивному спорті спортсменів з порушенням слуху.
10. Особливості методики застосування баскетболу в адаптивному спорті спортсменів з порушенням слуху.
11. Особливості методики застосування футзалу в адаптивному спорті

спортсменів з порушенням слуху.

12. Особливості методики застосування настільного тенісу в адаптивному спорті спортсменів з порушенням слуху.

13. Особливості методики застосування плавання в адаптивному спорті спортсменів з порушенням слуху у центрах «Інваспорт».

14. Особливості методики застосування плавання в адаптивному спорті спортсменів з порушенням інтелектуального розвитку.

15. Особливості методики адаптивного спорту для учасників бойових дій з ампутацією верхніх кінцівок.

16. Особливості методики адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

17. Особливості методики адаптивного спорту для учасників бойових дій з ураженням опорно-рухового апарату.

18. Особливості методики адаптивного спорту для учасників бойових дій з порушенням зору.

19. Особливості методики адаптивного спорту для учасників бойових дій з порушенням слуху.

20. Особливості методики адаптивного спорту для учасників бойових дій з черепно-мозковою травмою.

21. Особливості методики адаптивного спорту для дітей з ДЦП.

22. Особливості методики адаптивного спорту для підлітків з церебральним паралічем.

23. Особливості методики адаптивного спорту для юнаків 17-18 років з церебральним паралічем.

24. Особливості методики адаптивного спорту для дітей з аутизмом.

25. Особливості методики адаптивного спорту для підлітків з аутизмом.

26. Особливості методики адаптивного спорту для підлітків з порушеннями слуху у реабілітаційному центрі.

27. Особливості методики адаптивного спорту для підлітків з вадами розумового і фізичного розвитку у центрах «Інваспорту».

Додаток В

Приклади оформлення бібліографічного опису

Книги одного, двох або трьох авторів

1. Кучерявий О. Г. Педагогіка: особистісно-розвивальні аспекти : навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ : Слово, 2014. 440 с.

2. Козяр М. М., Коваль М. С. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. Київ : Знання, 2013. 327 с.

3. Синьова Є. П., Гребенюк Т. М., Серпутько Г. П. Основи психолого-педагогічного супроводу студентів з порушеннями зору : наук.-метод. посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. 153 с.

Книги чотирьох та більше авторів

1. Педагогіка розуміння як перспективний напрям розвитку вищої освіти : навч. посіб. / О. Г. Романовський та ін. Харків, 2014. 260 с.

2. Педагогіка розуміння як перспективний напрям розвитку вищої освіти : навч. посіб. / О. Г. Романовський, О. С. Пономарьов, С. М. Резнік, Ж. Б. Богдан; Харків, 2014. 260 с.

Статті наукових збірників

1. Прозар М. В. Адаптація учнів перших класів до навчальної діяльності в початковій школі. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка*. Тернопіль, 2015. Вип. 1. С. 49–55.

2. Стеценко В. І., Галуйко Р. М. Екзистенціалізм: історико- філософський та релігійний погляд. *Гілея. Історичні науки. Філософські науки. Політичні науки* : наук. вісник : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 100 (9). С. 156–160.

3. Мальцева О. Б., Дуло О. А., Качанова В. В. Особливості корекції функціонального стану і рухових функцій організму спортсменів, що перенесли перелом променевої кістки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3 К2 (71)16. 191–194.

4. Пропедевтика сприйняття понять «інваріант» та «напівваріант» при наданні математичної освіти молодшим спеціалістам компютерно-орієнтованих спеціальностей (ВНЗ І-ІІ рівнів акредитації) / О. Лещинський та ін. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 3 : Фізика і математика у вищій і середній школі.* Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 16. С. 83– 89.

5. Пропедевтика сприйняття понять «інваріант» та «напівваріант» при наданні математичної освіти молодшим спеціалістам компютерно-орієнтованих спеціальностей (ВНЗ І-ІІ рівнів акредитації) / О. Лещинський, В. Тихонова, Т. Бохонова, О. Томащук, В. Гроза. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія. 3 : Фізика і математика у вищій і середній школі.* Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 16. С. 83–89.

Електронний ресурс

1. Апостол М. В. Наукові пошуки академіка М. В. Зубця в контексті розвитку вчення про породотворення у тваринництві. *Історія науки і біографістика*: електрон. наук. фах. вид. 2016. № 1. URL : http://inb.dnsgb.com.ua/2016-1/01.pdf (дата звернення: 05. 04. 2023).

2. Борисенко В. Й., Візер С. О. Державотворчі та національно-духовні процеси Україні першої половини XVII ст. : навч. посіб. Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. Наукова бібліотека. Репозитарій. URL : http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/7206 (дата звернення: 11. 03. 2023).

3. Драгоманов Михайло Петрович [Електронний ресурс]. Вікіпедія : вільна енциклопедія. URL : https://ru.wikipedia.org/wiki/Драгоманов_Михайло_ Петрович (дата звернення: 15. 04. 2023).

Автореферат дисертації

1. Старовойт С. В. Видавнича діяльність Національної академії наук України у 1918–1933 рр. : автореф. дис. ... канд. іст. наук. Київ, 2003. 20 с.

Дисертації

1. Воскобойнікова-Гузєва О.В. Бібліотечно-інформаційна сфера України в контексті соціальних трансформацій кінця XX ст. – 10-х років XXI ст.: концепції стратегічного розвитку, динаміка змін, перспективи: дис. ... д-ра наук із соц. комунік.: 27.00.03 / Нац. б-ка України ім. В.І. Вернадського. Київ, 2014.

Додаток Д

Приклади оформлення рисунків

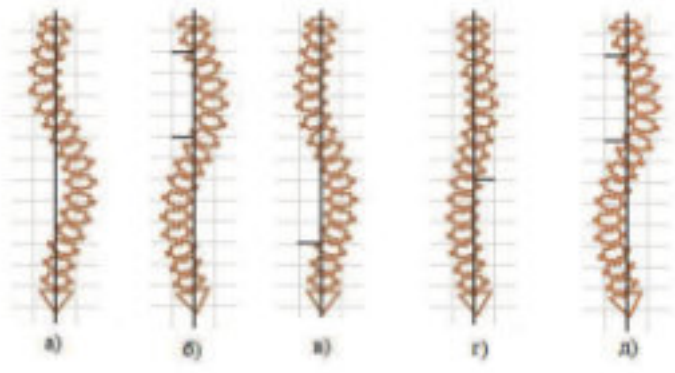


Рис.1.1. Локалізація вершин викривлення осі хребта: а) шийно-грудний; б) грудний; в) груднино-поперековий; г) поперековий; д) комбінований



Рис. 1.2. Фізична вправа Birddog

ЗМІСТ

ВСТУП…….....3

1. Складові курсової роботи магістранта фізичної культури і спорту…… 4

2. Вступ до курсової роботи магістранта фізичної культури і спорту…….....5

РОЗДІЛ І СТАН ПИТАННЯ…… 9

Дотримання академічної доброчесності магістрантами фізичної культури і спорту при написанні курсової роботи…… 12

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ……...12

РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ……....13

ВИСНОВКИ…… 14

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ…… 14

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...15

ДОДАТКИ……....16

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

(українською мовою)

Укладачі:

Мерзлікіна Ольга Анатоліївна, доцентка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка.

Сущенко Людмила Петрівна, завідувачка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, докторка педагогічних наук, професорка.

Качур Євген Юрійович, доцент кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат медичних наук, доцент.

Мерзлікіна О. А., Сущенко Л. П., Качур Є. Ю. Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни «Сучасні технології адаптивного спорту» здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт. Запоріжжя : Крокус, 2025. 24 с.

Підписано до друку
28.11.2025 р. Формат 60*84. Папір офсетний
Друк різограф. Умовн. друк. арк.
Замовлення №1746. Наклад 30 прим.

Видано друком ТОВ «Крокус 2018»
м. Запоріжжя, вул. Південноукраїнська, 7
тел. (098) 02 90 900