

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

ГЕОЛОГО - ГЕОГРАФІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Електронні методичні вказівки до
ВИКОНАННЯ ТВОРЧОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності: «В 11 Філологія»

ОДЕСА

ОНУ

2025

Укладачи:

О. В. Адєєва, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту;

Чебан В.Ф., старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту;

Єфімов Г.О., старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту.

Соколов В.І., викладач кафедри фізичного виховання та спорту.

Рецензенти: **Бобошко В.В.**, к.пед.н., доцент, завідувач кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»,

Тітова Г.В., к. пед. н., доцент кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

*Рекомендовано до друку Вченою Радою
Геолого-географічного факультету ОНУ імені І.І. Мечникова
Протокол № 5 від 4 грудня 2025 р.*

Методичні рекомендації до виконання творчої роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності « 11 Філологія» / О. В. Адєєва, В.Ф. Чебан, Г.О. Єфімов, В.І. Соколов – Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2025.- 28с.

У методичних рекомендаціях подано основні положення з написання та оформлення самостійної творчої роботи з дисципліни «Фізичне виховання». Методичні рекомендації підготовлено для здобувачів вищої освіти та викладачів кафедри фізичного виховання та спорту.

УДК 796:378.147 (072)

Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ З ВИКОНАННЯ ТВОРЧОЇ РОБОТИ.....	7
2. ОСНОВНІ ЕТАПИ ВИКОНАННЯ ТВОРЧОЇ РОБОТИ.....	13
3. СТРУКТУРА ТВОРЧОЇ РОБОТИ ТА ВИМОГИ ДО ЇЇ ОФОРМЛЕННЯ	17
4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ.....	26
5. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	27

ВСТУП

У професійній підготовці фахівця будь-якого профілю значну роль відіграє творча робота. На сучасному етапі розвитку вищої освіти в Україні фундаментальним і стратегічно важливим завданням закладів вищої освіти є створення належних умов для саморозвитку та самовдосконалення здобувачів вищої освіти, оволодіння ними сучасними та ефективними методиками, проведення наукових досліджень, формування навичок творчої-дослідницької Положенням про організацію роботи.

Згідно з навчального процесу у закладах вищої освіти України творча робота виконується з метою закріплення, поглиблення і узагальнення знань, отриманих здобувачами вищої освіти за час навчання, та їх застосування до комплексного вирішення конкретного фахового завдання.

Науково-педагогічні працівники використовують сучасні підходи у залученні здобувачів до наукової діяльності, дієва організація наукової роботи на кафедрах, залучення студентів до участі у проведенні (допомозі) наукових досліджень є фактором підвищення зацікавленості та росту мотивації здобувачів до наукової діяльності та освітнього процесу в цілому.

Творча робота з дисципліни “Фізичне виховання” уявляє собою самостійне навчально-наукове дослідження студента, яке відповідає завданням дисципліни.

Мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання» - збереження та зміцнення здоров'я здобувачів, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; розвиток основних фізичних та психічних якостей, рухових здібностей; формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати і дотримуватися здорового способу життя, використовувати фізичну культуру та спорт в умовах майбутньої професійної діяльності.

Дисципліна спрямована на вирішення наступних завдань:

- підвищення функціональних можливостей організму здобувачів;
- розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, координації рухів, спритності, гнучкості;
- формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом;
- формування потреби у дотриманні норм здорового способу життя та дбайливому ставленню до власного здоров'я.;
- формування навичок спостереження за власним організмом;
- освоєння здобувачами здоров'язберігаючого потенціалу фізичної культури з метою профілактики захворювань та підвищення професійної працездатності.

Фізичне виховання є специфічним **предметом** дослідження та вивчення. Це зумовлюється тим, що на його функціональні характеристики своєрідним чином переноситься логіка реалізації двох основних сторін:

- функціональної – представленою всім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей,
- результативної - представленою позитивними результатами у фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів і умов.

Тому виконання творчої роботи покликане надати можливість здобувачам вищої освіти всіх спеціальностей закріпити формування системи теоретичних знань і набуття практичних навичок у галузі фізичної культури.

Виконання творчої роботи має сприяти:

- інтеграційно-цілісному осмисленню всієї сукупності компонентів, принципів, властивостей, що утворюють різні сторони фізичного виховання;
- оволодінню навичками аналізу стану власного здоров'я, своєї фізичної природи, ефективності і перспектив розвитку ведення здорового образу життя;

- вивченню особливостей фізичного виховання, форм і методів його впливу на майбутніх спеціалістів;

- встановленню діяльнісного та предметно-ціннісного аспекту фізичного виховання;

- оволодінню здобувачами новими знаннями та навичками роботи з науковою літературою, удосконаленню застосування методів дослідження для вирішення практичних завдань;

- формуванню мислення, адаптованого до вимог ринкової економіки.

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ З ВИКОНАННЯ ТВОРЧОЇ РОБОТИ

Тематика творчих робіт розробляється і затверджується кафедрою у відповідності завданням дисципліни “Фізичне виховання” та практичним потребам підготовки фахівців всіх напрямів та всіх спеціальностей. Рівень підготовки творчої роботи значною мірою свідчить про ступінь засвоєння студентом здобутих знань, його грамотність та ерудицію. Основна мета виконання творчої роботи – глибоко й творчо засвоїти питання теорії і практики дисципліни «Фізичне виховання» на основі оволодіння методами наукового дослідження.

У процесі виконання роботи студенти вдосконалюють і розвивають наступні навички та вміння:

- самостійно формулювати проблему дослідження;
- визначати мету, основні завдання, предмет і об’єкт дослідження;
- здійснювати пошук і добір необхідної наукової інформації;
- аналізувати сутність, особливості та основні форми фізичної культури;
- обґрунтувати сучасні підходи та концепції формування навичок здорового способу життя здобувачів вищої освіти;
- обґрунтовувати сучасні тенденції і закономірності розвитку фізичної культури та її специфіки;
- аналізувати специфіку світових тенденцій розвитку фізичної культури та спорту;
- обґрунтовувати участь України в процесах розвитку спорту та фізичної культури у всьому світі;
- вивчати концепції, засоби формування та ключові характеристики особистісної фізичної культури здобувача вищої освіти;
- аналізувати сучасні тенденції в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти;

- вивчати особливості системи фізичного виховання в ЗВО Україні;
- визначати специфіку державного регулювання фізичного виховання, фізичної культури та спорту;
- аналізувати місце та роль фізичного виховання людини в сучасному житті.
- логічно та аргументовано висловлювати свої думки, пропозиції, робити висновки;
- правильно оформляти науково-дослідний матеріал;
- публічно захищати підготовлену роботу (робити наукові повідомлення, відповідати на запитання, захищати свою точку зору).

Вибір теми творчої роботи

Теми творчих робіт призначаються здобувачам вищої освіти, виходячи з наступних вимог:

- охопити в межах академічної групи весь перелік рекомендованих до виконання тем творчих робіт;
- досягти максимальної самостійності у роботі здобувачів вищої освіти при виконанні творчих робіт;
- не припускається виконання однієї теми двома або більшою кількістю здобувачів.

Для дотримання цих вимог, теми творчих робіт в межах академічної групи розподіляються пропорційно кількості здобувачів вищої освіти в групі. Розподіл тем творчих робіт здійснюється ведучим викладачем, який розробляє порядок і графік виконання робіт.

Перелік тем рекомендованих здобувачам для творчої роботи:

I курс

1. Складові здорового способу життя здобувачів вищої освіти.
2. Чинники, що мають вплив на стан здоров'я людини студентського віку.
3. Вплив освітнього середовища університету на стан здоров'я здобувачів

вищої освіти спеціальності «В 11 Філологія».

4. Взаємозв'язок способу життя та стану здоров'я здобувачів вищої освіти спеціальності «В 11 Філологія» ОНУ імені І.І. Мечникова.
5. Фізичне виховання та спорт як необхідна складова здорового способу життя майбутнього фахівця.
6. Проблема формування навичок здорового способу життя здобувачів вищої освіти в сучасних умовах .
7. Формування здорового способу життя здобувачів засобами фізичної культури.
8. Проблема профілактики шкідливих звичок у здобувачів вищої освіти спеціальності «В 11 Філологія» ОНУ імені І.І. Мечникова.
9. Використання фізичної культури та спорту для формування навичок здорового способу життя здобувачів.
10. Спортивні ігри як ефективний засіб формування навичок здорового способу життя студентської молоді.
11. Шляхи позбавлення від шкідливих звичок серед студентської молоді засобами фізичної культури та спорту.
12. Проблеми фізичного розвитку та стану здоров'я здобувачів вищої освіти під час навчання у ЗВО.
13. Здоровий спосіб життя майбутніх вчителів як умова успішної професійної діяльності.
14. Вплив способу життя на фізичне здоров'я та успішність студентів.
15. Здоров'я здобувачів вищої освіти та фактори освітнього середовища університету, що мають на нього вплив.
16. Спосіб життя студентів та його оптимізація під час навчання у ЗВО.
17. Основні методи та засоби розвитку силових якостей.
18. Основні методи та засоби розвитку гнучкості.
19. Основні методи та засоби розвитку координації рухів та спритності.

II курс

1. Характеристика психофізичних особливостей майбутньої професійної діяльності здобувачів вищої освіти спеціальності «В 11 Філологія» .
2. Фізичне виховання та спорт як засіб профілактики професійних захворювань.
3. Фізичні вправи як метод профілактики професійні захворювань майбутнього педагога.
4. Засоби фізичної культури для корекції та лікування порушень постави.
5. Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання.
6. Фізичні вправи для профілактики серцеве - судинних захворювань.
7. Фізичні вправи для корекції надмірної ваги.
8. Характеристика чинників, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності «В 11 Філологія».
9. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності «В 11 Філологія» .
10. Мета та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
11. Зміст та основні особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей
12. Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі вищого навчального закладу.
13. Здоров'язберігаючі технології та їх використання у повсякденній та майбутньої професійної діяльності.
14. Вправи дихальної гімнастики як засіб ППФП майбутнього фахівця.
15. Вправи з елементами йоги та вправи аутогенного тренування як засіб ППФП майбутнього фахівця.
16. Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця.

Весь цикл, запропонованих тем спрямований на вирішення тих завдань, що позначені у вступі. Всі роботи припускають елементи дослідження в галузі фізичної культури. Проте ці дослідження мають різноманітну спрямованість, що варто враховувати студентам при остаточному виборі теми творчої роботи.

Не виключається, що теми робіт можуть бути обрані студентами згідно їх побажань в залежності від наукових та спортивних інтересів, тем наукових досліджень, що здійснюють студенти під час роботи в наукових студентських гуртках. Студент має право запропонувати свою тему творчої роботи, але при цьому він повинен обґрунтувати викладачу доцільність її розробки. Матеріал творчої роботи може бути використаний студентом для підготовки наукової доповіді на конференцію, реферату, статті.

Вихідна інформація для дослідження береться в динаміці за 3-5 років. Для дослідження динаміки окремих явищ і процесів та виявлення тенденції їх розвитку окремі показники можуть бути взяті за більш тривалий період.

Здобувачі вищої освіти подають роботу на кафедру для перевірки згідно затвердженого графіку. Робота, яка не виконана самостійно (у разі надходження на кафедру однакових за змістом робіт), залишається на кафедрі, а студент самостійно виконує нову роботу.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами вищої освіти.

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в ОНУ імені І.І. Мечникова»: «академічна доброчесність – сукупність етичних принципів і правил, визначених законодавством, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та впровадження наукової/творчої діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових/творчих досягнень.

Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання».

Дотримання академічної доброчесності здобувачами вищої освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право та суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

2. ОСНОВНІ ЕТАПИ ВИКОНАННЯ ТВОРЧОЇ РОБОТИ

Виконання творчої роботи охоплює декілька етапів. Перший або **підготовчий** етап починається з вибору і затвердження теми роботи, її осмислення та обґрунтування. На цьому етапі студентом з'ясовується об'єкт і предмет дослідження і визначається мета виконання роботи, яка має бути тісно пов'язана з назвою її теми. На основі сформульованої мети студент має визначити основні завдання, які слід розв'язати в процесі виконання роботи.

Приклад формулювання мети і завдань творчої роботи на тему «Дослідження теорії фізичного виховання»:

«Основна *мета* дослідження полягає у вивченні існуючих наукових суджень та гіпотез щодо виникнення поняття «фізичне виховання» та його сутності.

Для досягнення поставленої мети вирішуються такі *завдання*:

- визначення сутності поняття “фізичне виховання”;
- вивчення існуючих підходів до встановлення сутності поняття «фізичне виховання»;
- провести аналіз форм та видів фізичного виховання;
- оцінити ефективність фізичного виховання студентів вищих учбових закладів України;
- визначення шляхів оптимізації процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти ЗВО України.

Кожне завдання має логічно впливати з попереднього і сприяти досягненню кінцевої мети.

Об'єкт дослідження – це процес або явище, що породжує наукову проблему та методи для її вивчення. Об'єктом є певна система, процес або група явищ, що підлягає вивченню.

Об'єкт вказує на те, що саме розглядається в дослідженні з глобальної точки зору.

Предмет дослідження – частина об'єкту дослідження, конкретний аспект або характеристик об'єкта, на яке спрямоване дослідження.

Предмет визначає, які саме властивості, закономірності чи елементи об'єкта будуть вивчені. Він є вузькою категорією, що розкриває специфіку дослідження.

Другий етап починається з вивчення та конспектування літератури з теми творчої роботи. На цьому етапі студент підбирає та складає список літературних джерел. Для цього необхідно використати каталог бібліотеки та бібліографічні посібники. Вивчення літератури необхідно починати з праць, де проблема відображається в цілому, а потім перейти до вузьких досліджень. Так, спочатку ґрунтовно опрацьовуються відповідні розділи підручників та навчальних посібників, Законів України, що регламентують обрану проблематику. Потім вивчаються наукові праці (монографії, статті) та нормативні довідники. На основі теоретичного аналізу науковометодичної літератури, даних мережі інтернет, законодавчої та нормативної баз розкриває сутність обраного об'єкту і предмету дослідження, висвітлює роботи попередніх досліджень, а також повинен вирізнити ті питання, що залишились невирішеними та визначити своє місце у розв'язанні завдання.

Літературні джерела дають можливість ознайомитись з науковими дослідженнями з даної проблеми й обґрунтувати методику виконання роботи, а також сформулювати пропозиції щодо вирішення окремих проблем.

З літературних джерел необхідно виписувати окремі положення або коротко формулювати їх суть і розподіляти ці записи до розділів творчої роботи. Конспектуючи матеріал літературних джерел, слід виписувати цитати на одну сторону аркушів або картки, що допоможе краще орієнтуватися в накопиченому матеріалі, систематизувати його за розділами і пунктами роботи, кожна цитата при цьому має супроводжуватися точним описом джерела з позначенням сторінок, на яких опубліковано матеріал, що допоможе оформити згідно вимог список використаних джерел. Чим ширшим

і різноманітнішим буде коло джерел, що використовував студент, тим вищим буде теоретичний і практичний рівень виконання роботи. Після ознайомлення з літературою та джерелами інформації слід скласти та уточнити план творчої роботи, який має бути узгоджений з викладачем кафедри фізичного виховання та спорту, здійснює керівництво роботою студента.

Етапи складання розгорнутого плану творчої роботи:

1. Вивчення літературні джерела з обраної теми.
2. Визначення напрямів основної проблематики дослідження, надати їм назву - це основні пункти плану.
3. Визначення головні аспекти кожного напрямку дослідження, надати їм назву – це підрозділи кожного з пунктів плану.
4. при потребі в окремих підрозділах визначити підпункти та надати їм назву.

План роботи будується за логічною послідовністю – кожне наступне положення необхідно органічно пов'язувати з попереднім, щоб висвітлення всіх питань забезпечило проведення комплексного та завершеного дослідження. При цьому виділяються теоретичні та методичні питання, аналітична частина дослідження, а також обґрунтовуються пропозиції.

Далі слід приступити до складання таких підготовчих елементів:

- система показників;
- система методів дослідження;
- схеми аналітичних розрахунків;
- макети таблиць.

Склавши проекти вказаних вище елементів, можна приступити до виписування інформації та її опрацювання. Це дасть змогу заповнити і оформити таблиці, побудувати графіки і приступити до наступного етапу - написання тексту роботи.

На **третьому** етапі здійснюється викладення тексту творчої роботи. Проаналізований та систематизований матеріал викладається відповідно до

змісту у вигляді окремих розділів і підрозділів. Кожний розділ в цілому висвітлює самостійне питання, а підрозділ (параграф) – окрему частину цього питання. Найкращих результатів у викладенні тексту роботи можна досягти при комплексному застосуванні традиційних методів дослідження та їх прийомів.

На **заключному** етапі передбачається написання тексту вступу, висновків, оформлення списку використаних джерел, додатків, редагування тексту, його доопрацювання з урахуванням зауважень наукового керівника.

3. СТРУКТУРА ТВОРЧОЇ РОБОТИ ТА ВИМОГИ ДО ЇЇ ОФОРМЛЕННЯ

Творча робота виконується студентами з дотриманням рекомендованої структури та вимог оформлення. Робота повинна мати титульну сторінку, зміст, вступ, основну частину (три розділи, кожен з яких може мати від двох до чотирьох пунктів), висновки та пропозиції, список використаних джерел, додатки.

1. *Титульна сторінка* формується згідно загальноприйнятих положень (Додаток).

2. У *змісті* вказуються заголовки розділів та підрозділів і сторінки, на яких вони починаються.

3. У *вступі* розкриваються актуальність теми, її практичне значення та роль проблеми, якій присвячена тема роботи. У вступі також вказуються мета і завдання дослідження, характеризується структура роботи, вказується об'єкт дослідження, дається перелік методів дослідження, вказуються період дослідження та джерела інформації. Обсяг вступу – 2-3 сторінки.

4. *Основна частина* складається з трьох основних розділів (кожен обсягом до 10 сторінок), які поділяються на підрозділи і за змістом відповідають спрямованості теми, підпорядковуються основній меті та завданням. Підрозділи мають бути органічно та логічно пов'язані.

У *першому розділі* (теоретична частина) на основі вивчення на попередньому етапі дослідження спеціальної літератури по темі творчої роботи, нормативних актів, законодавчої бази, постанов уряду, висвітлюються наукові, теоретичні, методологічні основи дослідження.

Тут дається визначення сутності основних категорій, характеристика системи показників по темі дослідження та методика їх визначення. При викладі матеріалу першого розділу слід наводити ставлення провідних вчених до досліджуваної проблеми, їх критичні зауваження, пропозиції з

удосконалення існуючих методик, класифікацій, поліпшення існуючої ситуації з наведенням цитат і посиланням на джерело.

Доцільним є виклад здовачем вищої освіти своїх міркувань й ставлення до суті дискусійних питань чи проблем.

В **другому розділі** здобувач наводить данні та досліджує сучасний стан проблеми, якій присвячена тема роботи. Тут наводяться інформація, таблиці, графіки, робляться аргументовані висновки. Інформація аналізується в середньому або в динаміці за останні роки.

В **третьому розділі** здійснюється розробка основних напрямків та шляхів удосконалення розвитку основних форм та напрямків обранного дослідження (це проектна, конструктивна частина роботи).

Після оцінки сучасного стану досліджуваної проблеми важливо розглянути та намітити основні шляхи поліпшення виявленої в ході аналізу ситуації, навести конкретні пропозиції. Надані пропозиції мають бути конкретними, ґрунтуватися на результатах аналізу.

5. Висновки представляють собою узагальнення результатів роботи та викладення перспектив розвитку об'єкту дослідження.

Висновки подаються у вигляді окремих лаконічних положень, рекомендацій. Вони мають відповідати поставленим завданням. До висновків включають не лише те позитивне, що вдалося виявити, а й недоліки, проблеми та рекомендації з їх усунення. Тут не припускається повторення змісту вступу або основної частини роботи. Обсяг висновків до 3 сторінок.

6. Список використаних джерел розміщують після висновків в алфавітному порядку за прізвищем автора або назвою джерела (для тих, що видані за редакцією окремих вчених). При цьому спочатку вказуються окремо українські видання та такі, що надруковані кирилицею, а потім - зарубіжні видання латиницею.

Літературне оформлення роботи є важливим елементом її виконання. Список літератури є частиною будь-якої дослідницької роботи, його подають

після основного тексту. Список інформує про використані і цитовані документи та надає найважливішу бібліографічну інформацію за темою наукової роботи про книги, статті, дисертації та інші джерела, використані автором у роботі, підтверджує достовірність і точність запозичень: цитати, факти, таблиці, схеми, карти та ін., на основі яких будується дослідження.

У список варто включати усі матеріали, які були прочитані, переглянуті, проаналізовані. Бажано виявляти джерела якомога повніше, пам'ятаючи, що бібліографічний список до наукової роботи – це підсумок вивчення проблеми і передумова подальших наукових досліджень. Особливу увагу потрібно приділити відображенню літератури останніх 3–5 років, як показнику інформованості автора про сучасний стан досліджуваної теми.

При використанні в тексті цитат чи довільного переказу змісту творів інших авторів, обов'язково потрібно робити посилання, вказуючи в тексті в квадратних дужках номер бібліографічного запису зі списку літератури та сторінку цитування. Наприклад: [128, с. 287]

Для оформлення списку бібліографічних посилань в наукових роботах використовується Національний стандарт України ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання», цей стандарт є регламентуючим документом для оформлення бібліографічних посилань та бібліографічних списків посилань у наукових роботах.

Він установлює види бібліографічних посилань, правила та особливості їхнього складання й розміщення в документах. Стандарт поширюється на бібліографічні посилання в опублікованих і неопублікованих документах незалежно від носія інформації. «Список використаної літератури» (як частини довідкового апарату) наводять у формі бібліографічного запису (ДСТУ ГОСТ 7.1:2006). Згідно із наказом Міністерства освіти і науки України від 12 січня 2017 року № 40 (зареєстровано в Мін'юсті 3 лютого 2017 р. № 155/30023) МОН України спростило вимоги до оформлення списку використаних джерел.

Кожне джерело у списку повинне мати номер. У літературних і наукових джерелах вказують прізвище та ініціали автора, повну назву книги, місце видання, видавництво, рік видання, кількість сторінок або сторінки на яких знаходиться у виданні використаний матеріал.

Оптимальною є кількість джерел від 10 до 20.

7. **Додатки** включають допоміжні матеріали: таблиці допоміжних розрахунків, рисунки, первинну інформацію, анкети. Кожен додаток починають з нової сторінки, в правому верхньому куті пишуть слово “Додаток”. Додаток має тематичну назву. Якщо їх в роботі декілька, то їх нумерують літерами.

Нумерація аркушів з додатками продовжує загальну нумерацію сторінок основного тексту роботи. Додатки розташовують в порядку посилання на них у тексті. Посилання на додатки в текстовій частині роботи є обов’язковим.

Загальний обсяг роботи має складати 15-30 сторінок, рядки тексту розташовуються з полуторним інтервалом (29-30 рядків на сторінці).

Текст роботи слід писати, додержуючись таких розмірів берегів: верхній і нижній – 20 мм, лівий – 25 мм, правий – 10 мм.

Під час виконання роботи необхідно дотримуватись рівномірної щільності, контрастності й чіткості зображення впродовж усієї роботи. У роботі мають бути чіткі, не розпливчасті лінії, літери, цифри та інші знаки. Всі лінії, літери, цифри, рисунки і знаки повинні бути однакового кольору впродовж усієї роботи (виконання окремих елементів олівцем не припускається).

Помилки, описки та графічні неточності допускається виправляти (не більше двох виправлень на сторінці) підчищенням або зафарбовуванням білою фарбою (коректором) і нанесенням на тому ж місці або між рядками виправленого зображення. Скорочення слів і словосполучень у роботі допускається тільки відповідно до чинних стандартів або загальноприйнятих скорочень.

Варто звернути увагу на виклад тексту роботи. Вона повинна подаватись в розрізі питань з їх обов'язковим виділенням. Кожен розділ слід починати з нової сторінки. Порушенням стандартів оформлення є залишення вільних місць після закінчення кожного питання розділу, перед таблицями, штучне розтягування обсягу роботи.

Після викладу одного параграфу слід робити відступ одну строку і вказувати наступний. В тексті слід уникати загальних фраз, повторень, тез, що не підтверджуються попередніми або наступними розрахунками, дотримуватись логічної послідовності, виділяти поля і абзаци.

Розділи і підрозділи повинні мати заголовки. Заголовки структурних елементів роботи і заголовки розділів слід розташовувати у центрі рядків без крапки в кінці, не підкреслюючи. Заголовки підрозділів, пунктів і підпунктів роботи слід починати з абзацного відступу, не підкреслюючи, без крапки в кінці. Абзацний відступ повинен бути однаковим в продовж усього тексту.

Сторінки роботи слід нумерувати арабськими цифрами, додержуючись наскрізної нумерації продовж усього тексту роботи. Номер сторінки проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки в кінці.

Титульний аркуш включають до загальної нумерації сторінок роботи.

Розділи, підрозділи, пункти, підпункти роботи слід нумерувати арабськими цифрами. Структурні елементи "Список використаних джерел", "Зміст", "Вступ", "Висновки" не нумеруються.

Формули і рівняння в роботі (за винятком формул і рівнянь наведених в додатках) слід нумерувати порядковою нумерацією в межах розділу.

Номер формули або рівняння складається з номера розділу і порядкового номера формули або рівняння, відокремлених крапкою, *наприклад*, формула (1.3) – третя формула першого розділу. Номер формули або рівняння зазначають на рівні формули або рівняння в дужках у крайньому правому положенні на рядку.

Пояснення значень символів і числових коефіцієнтів, що входять до формули чи рівняння, слід наводити безпосередньо під формулою у тій послідовності, в якій вони наведені у формулі чи рівнянні.

Важливим етапом роботи є складання макетів таблиць. Таблиці повинні відповідати змістові конкретного аналітичного завдання. Необхідно чітко встановити підмет і присудок таблиці, звернути увагу на її завершеність (наявність підсумків, загальної назви, редакції заголовків, одиниць виміру та ін.). Таблицю слід розташовувати безпосередньо після тексту, у якому вона згадується вперше, або на наступній сторінці. На всі таблиці мають бути посилання в тексті роботи.

Таблиці слід нумерувати арабськими цифрами порядковою нумерацією в межах розділу, за винятком таблиць, що наводять у додатках. Номер таблиці складається з номера розділу і порядкового номера таблиці, відокремлених крапкою, *наприклад*, 2.1. – перша таблиця другого розділу.

В тексті необхідно вміло, раціонально подати числові дані, таблиці, рисунки. Адже аналіз повинен в достатній мірі спиратись на розрахунки та ілюстрації, проте, з іншого боку, не слід перевантажувати роботу числовими даними.

У зв'язку з цим рекомендується дотримуватись таких правил:

- великі за обсягом розрахункові таблиці допоміжного характеру виносити у додатки;
- таблиці, рисунки, розрахунки за можливістю розміщуються рівномірно по тексті;
- кожна таблиця, схема розрахунків, рисунок повинні бути проаналізованими;
- таблиці повинні бути складені раціонально, детально.

Вимоги до оформлення аналітичних таблиць творчих робіт:

- наявність порядкового номера (без знаку №), заголовка з посиланням на місце і час, коли відбувається досліджуване явище, загальних (в заголовку) або часткових (в рядках, графах) одиниць виміру;

- показники повинні бути названі правильно, згідно прийнятої термінології і повністю з використанням тільки загальноприйнятих скорочень (грн., кг, ц, шт. в т.ч. тощо);

- заповнювати потрібно всі графи. При відсутності показника на перетині рядка і графи ставиться знак "...", якщо показник не може мати значення - знак "х", а коли значення менше прийнятої точності - знак "0,00";

- загальні назви і одиниці виміру однорідних величин доцільно виносити

в окремий рядок чи графу:

- для наочності показники записуються з невеликою кількістю цифр, скорочуються до тисяч з одним десятковим знаком, з однаковою точністю, тобто в одній графі не припускається наведення даних по однорідних показниках з різною кількістю знаків після коми;

- таблиця мусить бути замкненою по графах підсумковими або середніми показниками, а по рядках – відсотками, індексами або відхиленнями.

Перехід від тексту до таблиць може бути такий: спочатку висловлюється думка (теза), а потім подається таблиця, тобто таблиця наводиться після першого посилання на неї в тексті і далі наводиться таблиця. Після таблиці має бути аналіз її цифрових даних. В ньому вказуються загальні тенденції зміни, рівень виконання плану або загальна оцінка. Не слід перераховувати цифрові дані таблиці, детально характеризувати кожен рік або показник. Якщо таблиця замкнена темпом зростання у відсотках, то при проведенні аналізу її даних краще оперувати абсолютними величинами змін показників і навпаки. Потрібно також обов'язково вказувати використаний прийом аналізу, а самих прийомів доцільно використати якомога більше. Але головна увага має приділятися не констатації фактів змін показників, а причинам, які обумовили ці зміни.

Не припускається розривати таблиці. крім випадку, коли їх розмір перевищує розмір сторінки. Але при цьому слід дотримуватись правил

переносу: крім назви кожна графа повинна містити номер, а з нової сторінки пишеться: "Продовження таблиці ... " і графи наводяться без назви, але з номерами.

В тих випадках, коли на сторінці залишилося мало місця і таблиця не поміститься, слід на цій сторінці продовжити текст, який мав бути після таблиці. З нової сторінки спочатку наводиться таблиця, а потім продовжується перерваний на попередній сторінці текст.

Широкі таблиці лише у виключному порядку розташовуються поперек сторінки, але так, щоб їх можна було читати, повернувши роботу за стрілкою годинника.

Вимоги до оформлення рисунків в творчій роботі:

Необхідно звернути увагу і на оформлення графіків, які в роботі називаються рисунками і нумеруються. Варто пам'ятати, що на графіках повинні бути вказані прийнятий масштаб, одиниці виміру показників, умовні позначення. Вимоги до побудови графіків (лінійних, секторних діаграм, картограм тощо) висвітлюються у підручниках з загальної теорії статистики. Слід пам'ятати, що на відміну від таблиць, назва рисунку вказується під графіком.

Масштаб обирається так, щоб графік не був занадто розтягнутим, а оптимальне співвідношення масштабу по вісях абсцис та ординат вважається рівним 1.62 : 1. Позитивним в оформленні роботи є застосування студентом пакетів прикладних програм комп'ютерної графіки.

Складаючи текст творчої роботи, необхідно звернути увагу також на загальну грамотність, редакцію, зовнішній вигляд роботи тощо. В цілому робота повинна мати охайний вигляд, виконується на стандартних аркушах, які підшиваються у папку з твердою палітуркою.

Список використаних джерел може формуватися одним із способів: - у порядку появи посилань у тексті; - в алфавітному порядку прізвищ перших

авторів або заголовків; - у хронологічному порядку. Список повинен містити від 30 літературних джерел, серед яких не менше 25 % літератури за останні 5 років та включати джерела, на які є посилання у тексті. Всі джерела вказуються тією мовою, якою вони видані. Бібліографічний опис списку використаних джерел у курсовій роботі може оформлятися здобувачем за його вибором з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання».

Завершена і оформлена згідно вимог робота подається на кафедру, де передається на рецензію викладачу. Рецензія надається протягом тижня після надання готової роботи на кафедру. У відзиві вказуються позитивні риси роботи та її недоліки. Зауваження мають бути конкретними і зрозумілими для студента, не обмежуватись лише підкресленням помилок викладачем.

Після перевірки робота заслуховується в присутності студентів групи, курсу. Для цього студент готує виступ по темі роботи (на 5-7 хвилин) і дає відповідь на запитання студентів та викладача, що виникають в ході виступу.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Бали	Критерії
0 балів	Робота не виконана.
1-2	Завдання виконано формально і не повністю, об'ємом 1/2. Здобувач вищої освіти демонструє погану обізнаність з обраної теми.
3-5	Завдання виконане загалом формально не в повному обсязі, об'ємом 2/3. Здобувач освіти демонструє часткову обізнаність з обраної теми.
6-7	Завдання виконано з творчим підходом, містить авторські елементи, розгорнуте але не в повному обсязі і перевищує 3/4 від загального об'єму завдання. Здобувач демонструє достатню обізнаність з обраної теми. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладання матеріалу.
8-10	<p>Завдання виконано повністю. Продемонстровано творчий підхід, містить авторські елементи, обрана тема розгорнута і деталізована. Студент виявляє чітку обізнаність з обраної теми.</p> <p>Робота характеризується змістовною цілісністю і послідовністю викладення матеріалу. Студент володіє науковим мисленням, демонструє уміння аналізувати, виконувати дослідницьку роботу, узагальнювати інформацію зі спеціальної літератури.</p>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бібліографічні посилання. Загальні положення та правила складання. ДСТУ 8302 : 2015. URL : <http://lib.pnu.edu.ua/files/dstu-8302-2015.pdf>.
2. Васькін І. Г., Єремія Я. І. Оздоровчі види рухової діяльності : навч.-метод. посібник : Чернівці : Чернівецький нац. ун-т імені Ю Федьковича, 2020. 208с.
3. Вознюк Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 246 с.
4. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посібник : Київ : «Університетська книга», 2022. 127с.
5. Корнієнко О., Петрачков О., Шемчук В. Легка атлетика та прискорене пересування : навч. посібник : Київ : Нац. ун-т оборони України імені Івана Черняхівського, 2023 224с.
6. Крушельницька О. В. Методологія і організація наукових досліджень: навч. посібник. Київ : «Кондор», 2006. 206 с.
7. Олексієнко Я. І., Хоменко І. М., Субота В. В. Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти (теоретико-методичний курс для студентів ЗВО непрофільних спеціальностей) : навч. посібник :Черкаси : Вид. відділу ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2022. 372сГацко О. В., Диба Т. Г., Гнутова Н. П.
8. Положення про організацію освітнього процесу в Одеському національному університеті імені І.І. Мечникова: затверджено Вченою радою ОНУ імені І.І. Мечникова (протокол №1 від 30.08.2022 р.). URL: http://ohu.edu.ua/pub/bank/userfailes/document/polozennya/poloz-org-osvit-process_2022.pdf.
9. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 394 с.
- 10.Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною

культурою і спортом : прак. посібник для студ. вищ. навч. закл. III – IV рівнів акредитації. Київ : Кондор, 2011. 163 с.

11. Хорошуха М. Ф., Приймаков О. О., Ткачук В. Г. Основи здоров'я : навч. посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.
12. Цехмістрова Г. С. Основи наукових досліджень: навчальний посібник. Київ: ВД «Слово», 2004. 240 с.
13. Шиян Б. М., Вацеба О.М. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.
14. Ярославська Л. П., Мариненко С. І. Спортивні ігри у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навч. посібник для студентів усіх спеціальностей ВНЗ I-IV рівня акредитації. Черкаси : ЧДТУ, 2013. 436 с.

Інформаційні ресурси

1. Законодавство України : <http://www.rada.kiev.ua/>
2. Наукова бібліотека Одеського національного університету імені І. І. Мечникова : <http://www.lib.onu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського :
<http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Національна парламентська бібліотека України :
<http://www.nplu.kiev.ua/>
5. Одеська національна наукова бібліотека імені М. Горького:
<http://www.odnb.odessa.ua/>

Навчальне видання

Електронні методичні вказівки до теми
Електронні методичні вказівки до
ВИКОНАННЯ ТВОРЧОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності: «В 11 Філологія»

Електронне практичне видання

Укладачі:

Адєєва Ольга Вікторівна

Чебан Віталій Федорович

Єфімов Григорій Олександрович

Соколов Володимир Іванович

В авторській редакції

Затверджено авт. 28.09.2025. Шрифт Times New Roman.
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним
забезпеченням для читання файлів формату PDF.
Обсяг даних 1 МБ. Зам. № .

Видавець і виготовлювач:

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
вул. Університетська, 12, м. Одеса, 65082, Україна
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.
Тел.: (048) 723 28 39, e-mail: druk@onu.edu.ua