

**Міністерство освіти і науки України**

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
СТУДЕНТІВ**

освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник:  
ст. викладач  
кафедри  
фізичного  
виховання і  
спорту  
Приймак А.Ю.

Краматорськ-Тернопіль  
2022 р.

### *Вимоги до оформлення рефератів*

**Мета** написання реферату (контрольної роботи) – це формування активної творчої діяльності студентів з елементами, в основному теоретичної, наукової роботи, яка включена в навчальний процес. Завданнями даної роботи є:

- перевірка знань студентів з основних питань фізичної культури;
- формування навичок самостійної роботи з літературними джерелами;
- формування умінь пов'язувати теоретичні знання з практикою фізичного виховання;
- робити аргументовані висновки.

Кожна із виконаних робіт повинна відповідати таким вимогам:

- а) самостійного виконання відповідно до назви теми;
- б) орфографічної, синтактичної і стилістичної грамотності викладу, виключення повторів і недопустимість перекручення загальноприйнятих слів;
- в) наявність ілюстрацій і належного зовнішнього оформлення роботи.

У роботі студенти повинні розкрити тему шляхом вивчення й узагальнення відповідних літературних джерел. Основна література підбирається за списком, який рекомендується кафедрою, а додаткова, що дозволяє більш повно розкрити окремі питання теми, підбирається студентами самостійно.

Перш ніж написати реферат необхідно вивчати рекомендовану літературу, скласти план написання роботи і підготувати ілюстративний матеріал.

Робота буде мати цінність, якщо в ній одне положення порівнюється з іншим, аргументується краще передове, доводиться необґрунтованість поглядів окремих авторів або не актуальність їх думок.

Робота повинна буди написана в такій послідовності: титульний лист, детальний план або зміст з вказівкою номерів сторінок, з яких починається те чи інше питання плану, вступ, виклад теми за розділами, висновки, список літератури, яка використовувалась при написанні роботи, додаток.

У додатку можуть бути описані тестові методики, наводяться громіздкі таблиці, ілюстративний матеріал. У випадку наведення наочних ілюстрацій необхідно їх пронумерувати і під кожним помістити коротке пояснення її змісту. У тексті роботи, де повинні мати місце ілюстрації, слід посилатися на їх порядкові номери.

Обсяг реферату повинен складати приблизно 10 сторінок, українською мовою у редакторі Word шрифтом Times New Roman, розмір 14, міжрядковий інтервал – 1,5, у форматі А 4, поля зверху та знизу – 2 см, зліва – 2,5 см, справа – 1,5 см. Розмір шрифту для формул и діаграм – 10 мм. У контрольній роботі можна використовувати графічні матеріали: рисунки, таблиці, формули і таке інше. Заголовки кожного питання підкреслювати і виділяти від попереднього тексту на 3 – 4 інтервали. При використанні цитат або висловлювань авторів слід тут же поруч вказувати джерела. В роботі повинно бути узагальнено від 5 до 10 літературних джерел (в залежності від наявної з даної теми наукової літератури).

Тематика робіт розподіляється серед студентів у період, який перед екзаменаційній сесії. На кафедрі у переліку варіантів роботи студент вказує

своє прізвище, групу, дату і розписується. Змінити варіант роботи студент може з дозволу завідуючого кафедрою або викладача, що веде дисципліну.

### **Оформлення реферату.**

Незалежно від обраної теми, структура реферату (контрольної роботи) має бути такою:

- титульний аркуш;
- зміст;
- вступ;
- аналітичний огляд літератури;
- методи дослідження;
- основні результати роботи;
- висновки;
- список використаної літератури.

#### **Титульний аркуш**

Робота відкривається титульним аркушем (рис. 1). На ньому вказується міністерство, назва вищого закладу, назва кафедри, повна назва теми, прізвище та ініціали студента, курс, група, факультет, прізвище, ініціали, вчене звання наукового керівника.

#### **Зміст**

На наступній сторінці розміщується зміст із позначенням сторінок на яких кожен пункт викладений у роботі. Всі розділи і підрозділи, що наведені у змісті, мають бути виділені в тексті заголовками та підзаголовками.

#### **Вступ**

Вступ – коротка характеристика роботи. У вступі: обґрунтується актуальність теми; формується мета і завдання дослідження; розкривається структура роботи (наприклад: Робота викладена на 10 сторінках і складається зі змісту, вступу, розділів запитань, висновків та список використаної літератури. Перелік використаної літератури налічує 12 найменувань.

## **Аналітичний огляд літератури**

Огляд має бути систематизованим аналізом теоретичної, методичної й практичної новизни, значущості, переваг та недоліків розглянутих робіт. В огляді не слід наводити повний бібліографічний опис публікацій, що аналізується, достатньо поруч у дужках проставити порядковий номер бібліографічного запису цієї роботи в списку літератури. Закінчити огляд треба коротким **висновком** про ступінь висвітлення в літературі основних аспектів теми.

## **Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань були застосовані теоретичні методи дослідження: узагальнення, аналіз, синтез, індукція і дедукція.

## **Висновки**

Логічним завершенням роботи є висновки. Головна їх мета – підсумок проведеної роботи.

Висновки подаються у вигляді окремих лаконічних положень, методичних рекомендацій. Дуже важливо, щоб вони відповідали поставленим завданням.

## **Список використаної літератури**

Список використаної літератури складається на основі робочої картотеки і відображає обсяг використаних джерел та ступінь вивченості досліджуваної теми, є «візитною карткою» автора роботи, його професійним обличчям, свідчить про рівень володіння навичками роботи з науковою літературою. «Список..» повинен містити бібліографічний опис джерел, використаних студентом під час роботи над темою. Укладаючи його, необхідно дотримуватися вимог державного стандарту. Кожний бібліографічний запис треба починати з нового рядка, літературу слід розташовувати в алфавітному порядку авторів та назв праць, спочатку видання українською і російською мовою, потім – іноземними. Бібліографічні записи в «Списку..» повинні мати порядкову нумерацію. У тексті роботи слід давати у квадратних дужках посилання на номери списку літератури.

Наприклад:

### Список використаної літератури:

1. Адашевский В. М. Физико-математическое моделирование для определения основных биомеханических характеристик в плавании / В. М. Адашевский, Д. А. Бородавченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2007. – № 8. – С. 3 – 5.
2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / Бальсевич В. К. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте / Баландин В.И., Блудов Ю. М., Плахтиенко В.А. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 193 с.
4. Боднарчук О. Оцінювання гармонійності фізичного розвитку учнів перших класів / Олена Боднарчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2012. – Вип. 15, т. 2. – С. 21 – 26.
5. Волков А. В. Планирование тренировочной нагрузки при развитии мышечной силы в связи с периодическими изменениями функционального состояния двигательного аппарата спортсмена (на примере гимнастов старших разрядов) : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Волков А. В. – Київ, 1970. – 128 с.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л. В. – Київ : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
7. Волков Л. В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды. Автореф. ... док.пед. наук. Москва, 1984. – 40 с.
8. Гавердовский Ю. К. Программированное обучение при физической подготовке по круговому методу тренировки / Гавердовский Ю. К., Лисицкий В. Н. // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 8. – С. 18–19.
9. Гаськов А. В. Модельные характеристики соревновательной деятельности боксёров-юношей / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин // Физическое воспитание студентов : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХГАДИ, 2008. – № 2. – С. 3 – 11.

10. Державна програма для 1 – 11 класів загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура». – К, 2001. – С. 4 – 38.
11. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. Зубалія М. Д. – Вид. 2-ге, перероблене і доп. – Київ, 1998. – 18 с.
12. Дешле С. А. Развитие силовых способностей у учащихся I – III классов / Дешле С. А. // Физическая культура в школе. – 1982. – № 4. – С. 21 – 23.
13. Коц Я. М. Спортивная физиология : учеб. для ин-тов физ. культуры / Коц Я. М. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
14. Марченко С. І. Особливості рухової підготовленості молодших школярів // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. – Харків: ОВС, 2007. – №5. – С.15 – 18, 35 – 36.
15. Худoley О. Н. Закономерности формирования двигательных навыков у юных гимнастов / Худoley О. Н. // Наука в олимпийском спорте. – 2012. – № 1. – С. 36 – 46.
16. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. – Вид. 2-ге. – Харків : ОВС, 2008. – 408 с.
17. Adashevskiy V. M. Physical mathematical modelling of difficult elements of acrobatic rockand-roll. / Adashevskiy V. M., Iermakov, S. S. // Physical Education of Students. – 2013. – № 3. – P. 3 – 10.
18. Raczek J. Teoretyczno-empiryczne podstawy kształtowania i diagnozowania koordynacyjnych zdolności motorycznych / Raczek J., Mynarski W., Ljach W. – Katowice, 1998. – 187 s.
19. Yates F. Experimental Design: Selected Papers / Yates F. – Griffin, London, 1970.

Міністерство освіти і науки України  
Донбаська державна машинобудівна академія

Кафедра фізичного виховання і спорту

**Тур Ірина Іванівна**  
студентка I курсу, ФКС-20-1  
факультету інтегрованих технологій і обладнання

ТЕМА  
РЕФЕРАТА  
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Науковий керівник:  
ст.викладач кафедри  
фізичного виховання і  
спорту  
Приймак А.Ю.

Краматорськ-Тернопіль  
2022 р.

