

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Інститут здоров'я, спорту і туризму ім. Т.Самоленко

Кафедра теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮЗавідувач кафедри теоретичних основ
фізичного та адаптивного виховання

(підпис)

Ірина ЄВСТІГНЕЄВА

« 26 » 08 2026 р.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНИХ РОБІТ**для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура та спорт,
освітня програма «Фізична культура та спорт»Запоріжжя
2026

Методичні рекомендації до виконання кваліфікаційних робіт для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт, освітня програма Фізична культура і спорт. Класичний приватний університет;— Запоріжжя: КПУ, 2026. – 19 с.

Розробники: доц. Євстігнєєва І.В., проф. Зубов В.О., доц. Кружило Г.Г.; доц. Клочко Л.І., викл. Воскобойник Т.А.

Рекомендовано кафедрою теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання. Протокол № 1 від 26 серпня 2026 р.

ВСТУП

Відповідно до освітньо-професійної програми другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності А7 Фізична культура та спорт кваліфікаційної роботи є формою атестації здобувачів, яка відбувається на завершальному етапі навчання.

Кваліфікаційна робота є одним з основних видів самостійної роботи студентів і спрямована на закріплення, поглиблення й узагальнення знань з навчальних дисциплін, оволодіння методами наукових досліджень, формування навичок вирішення актуальних проблем фізичної культури і спорту.

Підготовка кваліфікаційної роботи передбачає:

- систематизацію, закріплення, розширення теоретичних і практичних знань здобувачів та застосування їх при вирішенні конкретних наукових, педагогічних, методичних та інших завдань;

- розвиток навичок самостійної роботи й оволодіння методикою наукового дослідження та експерименту, пов'язаних із темою кваліфікаційної роботи.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Мета підготовки та захисту кваліфікаційної роботи: формування у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти здатності самостійно розв'язувати складні задачі та проблеми у сфері фізичної культури і спорту, проводити дослідження та/або здійснювати інноваційну діяльність за невизначеності умов і вимог, аналізувати й узагальнювати результати професійної діяльності, обґрунтовувати практичні рекомендації, а також публічно апробувати та захищати отримані результати.

Завдання підготовки та захисту кваліфікаційної роботи:

1. Академічно-дослідницькі завдання:

- систематизувати, критично проаналізувати й узагальнити наукові джерела, сучасні теоретичні підходи та практичний досвід з обраної проблеми у сфері фізичної культури і спорту;

- обґрунтовано застосувати загальнонаукові та спеціальні методи дослідження для розв'язання актуальної проблеми фізичної культури і спорту;

- провести аналіз стану фізичної підготовленості, тренувального процесу, спортивної діяльності або управління у сфері фізичної культури і спорту на основі об'єктивних показників і результатів діяльності спортсменів;

- опрацювати, інтерпретувати й узагальнити результати власного дослідження, сформулювати обґрунтовані висновки та практичні рекомендації.

2. Прикладно-професійні та комунікативні завдання:

- обґрунтувати шляхи розв'язання актуальних практичних завдань у сфері фізичного виховання, спортивної підготовки, адаптивного спорту або управління фізичною культурою і спортом;

- розробити та обґрунтувати пропозиції щодо вдосконалення тренувального процесу, фізичної підготовки спортсменів, організації спортивної діяльності або професійної практики;

- демонструвати належний рівень наукової та професійної комунікації, дотримуючись норм академічної доброчесності, професійної етики й вимог законодавства у сфері фізичної культури і спорту.

3. Методичні та цифрові завдання:

- за потреби розробити елементи навчально-методичного забезпечення, практичні рекомендації, діагностичні матеріали або цифровий контент для використання у професійній діяльності у сфері фізичної культури і спорту;

- публічно представити й аргументовано захистити результати власного дослідження у формі доповіді та відповідей на запитання Екзаменаційної комісії

2. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Виконання кваліфікаційної роботи магістра має сприяти формуванню загальних та професійних компетентностей, а також підтвердити досягнення випускником програмних результатів навчання, передбачених освітньо-професійною програмою.

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

Загальні компетентності

ЗК 2. Здатність здійснювати пошук, критичний аналіз, оцінювання та використання інформації з різних джерел, у тому числі цифрових ресурсів і наукометричних баз даних.

ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї, застосовувати креативне мислення та інноваційні підходи.

ЗК 6. Здатність розробляти, реалізовувати та управляти проєктами у сфері фізичної культури, спорту та адаптивного виховання.

ЗК 8. Здатність працювати в міжнародному контексті.

ЗК 11. Здатність діяти на засадах академічної доброчесності, професійної етики, соціальної відповідальності та дотримуватися принципів сталого розвитку.

Спеціальні (фахові) компетентності

СК 1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК 7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.

СК 8. Здатність упроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

СК 9. Усвідомлення принципів професійної та академічної етики і необхідності їх дотримання.

Програмні результати навчання

РН 1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

РН 2. Приймати ефективні управлінські та професійні рішення щодо розв'язання складних задач у сфері фізичної культури, спорту та адаптивного виховання, генерувати альтернативи, оцінювати ризики, прогнозувати результати та раціонально використовувати ресурси.

РН 3. Вільно презентувати, обговорювати та аргументовано відстоювати результати професійної діяльності, наукових досліджень і проєктів державною та іноземною мовами усно й письмово.

РН 6. Здійснювати пошук, критичний аналіз, систематизацію та оцінювання інформації з наукових джерел, електронних баз даних і цифрових ресурсів для вирішення професійних і дослідницьких завдань.

РН 7. Застосовувати сучасні цифрові технології, спеціалізоване програмне забезпечення, інформаційно-аналітичні системи та методи статистичного аналізу даних для вирішення складних професійних і наукових завдань.

РН 8. Організовувати ефективну діяльність колективу, забезпечувати лідерство, командну взаємодію та управління персоналом із дотриманням економічних, правових та етичних принципів професійної діяльності.

РН 9. Розробляти, реалізовувати, оцінювати ефективність та впроваджувати результати наукових і прикладних проєктів, спрямованих на розв'язання інноваційних проблем у сфері фізичної культури, спорту та адаптивного виховання.

3. СТРУКТУРА КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Кваліфікаційна робота магістра повинна містити такі обов'язкові елементи:

Титульний аркуш установленого зразка КПУ.

Завдання на кваліфікаційну магістерську роботу, підписане здобувачем і керівником та затверджене завідувачем кафедри.

Реферат / анотація українською та англійською мовами із зазначенням обсягу роботи, кількості джерел, мети, методів і результатів дослідження, практичного значення та ключових слів.

Зміст – послідовний перелік розділів, підрозділів, висновків, списку використаних джерел і додатків із зазначенням сторінок.

Вступ, у якому визначаються актуальність теми, її зв'язок із проблематикою фізичної культури і спорту, мета та завдання, об'єкт і предмет, методи дослідження, наукова новизна, практичне значення, апробація результатів і структура роботи.

Основна частина – як правило, два-три розділи, зміст яких визначається темою дослідження.

Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження: аналіз

наукових джерел і практичного досвіду; визначення основних понять; обґрунтування теоретичних підходів і методів дослідження проблеми у сфері фізичної культури і спорту.

Розділ 2. Організація та методи дослідження, аналіз його результатів: характеристика бази, учасників, етапів і методів дослідження; представлення, аналіз та інтерпретація отриманих результатів. Зміст розділу може охоплювати оцінювання фізичного стану, тренувального процесу, спортивної діяльності, фізкультурно-оздоровчої або адаптивної практики.

Розділ 3. Практичні рекомендації та їх обґрунтування: розроблення й обґрунтування пропозицій, методики, програми, моделі або проєкту для вдосконалення досліджуваного процесу; за наявності – оцінювання ефективності та можливостей упровадження результатів у професійну діяльність.

Висновки – узагальнені результати дослідження та відповіді на поставлені у вступі завдання.

Список використаних джерел, оформлений відповідно до чинних вимог бібліографічного опису.

Додатки – матеріали, що доповнюють роботу: анкети й опитувальники, протоколи тестування та спостережень, таблиці й рисунки, програми занять або тренувань, плани й методичні розробки, матеріали апробації та документи, що підтверджують упровадження результатів (за наявності).

4. ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ТЕКСТУ

Основний текст роботи (без урахування Списку джерел та Додатків) має становити 70–90 сторінок друкованого тексту.

Гарнітура та розмір шрифту: Times New Roman, кегль 14 pt (у таблицях та виносках допускається 10–12 pt).

Міжрядковий інтервал: 1,5 (вчений інтервал).

Поля сторінки:

Ліве – 30 мм;

Праве – 10 мм або 15 мм;

Верхнє – 20 мм;

Нижнє – 20 мм.

Абзацний відступ: 1,25 см (однаковий по всій роботі, не виконувати пробілами або клавішею Tab).

Вирівнювання: основного тексту – *за шириною*; заголовків – *по центру* або *з лівого краю* (без абзацного відступу).

Нумерація є наскрізною від титульного аркуша до останньої сторінки додатків. Номер сторінки проставляється у правому верхньому кутку арабськими цифрами без знаків «ст.», «с.» чи дефісів.

На титульному аркуші та завданні номер сторінки не ставиться, але вони враховуються у загальну нумерацію.

Вимоги до заголовків та розділів:

1. Кожен новий розділ (а також Вступ, Висновки, Список джерел, Додатки) починається з нової сторінки.
2. Підрозділи продовжуються на тій самій сторінці, де закінчився попередній підрозділ.
3. Заголовки розділів друкуються великими жирними літерами (наприклад: **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**)
4. Заголовки підрозділів друкуються малими жирними літерами, з першої великої (наприклад: 1.1. Теоретичні підходи до дослідження проблеми у сфері фізичної культури і спорту).
5. Переноси слів у заголовках не допускаються. Крапка в кінці заголовка не ставиться. Відстань між заголовком і текстом становить один порожній рядок або інтервал 12 пт.
6. Оформлення покликань та бібліографії:
Посилання у тексті оформлюються у квадратних дужках із зазначенням номера джерела у списку та сторінки, наприклад: [12, с. 45] або [5, с. 112–114; 8, с. 23].

Оформлення покликань та бібліографії

Покликання в тексті оформлюються у квадратних дужках із зазначенням номера джерела у списку використаних джерел і сторінки, наприклад: [12, с. 45] або [5, с. 112–114; 8, с. 23]. Якщо джерело не має нумерації сторінок, сторінку не зазначають.

Список використаних джерел укладається в алфавітному порядку або в порядку згадування джерел у тексті. Бібліографічні записи оформлюються відповідно до ДСТУ 8302:2015 або іншого стандарту, передбаченого вимогами КПУ.

Якщо в роботі використовуються нормативно-правові документи, офіційні статистичні матеріали, програми тренувань, методики тестування чи інші матеріали дослідження, їх оформлюють як джерела відповідно до обраного стандарту.

5. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ТА ПОРЯДОК ЗАХИСТУ

1. Кваліфікаційна робота виконується здобувачем самостійно. Обов'язковою умовою допуску до захисту є перевірка роботи на відсутність академічного плагіату, фабрикації та фальсифікації згідно з «Положенням про академічну доброчесність в КПУ».
2. Стан готовності роботи та дотримання вимог ОПП визначається на засіданні випускової кафедри (кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання) під час передзахисту.
3. Публічний захист проводиться відкрито і гласно на засіданні Екзаменаційної комісії.
4. Згідно з «Положенням про електронний репозитарій Класичного

приватного університету», захищена магістерська робота підлягає обов'язковому розміщенню в електронному репозитарії КПУ для забезпечення відкритого доступу.

6. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ТЕМ КВАЛІФІКАЦІЙНИХ РОБІТ

Перелік тем сформовано з урахуванням змісту обов'язкових освітніх компонентів ОПП А7 «Фізична культура і спорт»: «Методологія і організація наукових досліджень», «Теорія та методика спорту вищих досягнень», «Управління фізичною культурою та спортом», «Сучасна система фізичного та адаптивного виховання», «Психологічний супровід спортивної діяльності», «Сучасний професійний спорт», «Інноваційна діяльність у фізичній культурі і спорті», «Методика викладання фізичного виховання у закладі вищої освіти» та «Педагогіка вищої школи».

Блок 1. Теоретико-методологічні та науково-дослідницькі засади у сфері фізичної культури і спорту

1. Сучасні методологічні підходи до дослідження проблем фізичної культури і спорту.
2. Аналіз сучасних тенденцій розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
3. Наукові підходи до оцінювання ефективності професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.
4. Використання цифрових ресурсів і наукометричних баз у дослідженнях з фізичної культури і спорту.
5. Методи статистичного аналізу даних у дослідженнях тренувальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності.
6. Моніторинг фізичного стану як основа планування занять фізичною культурою і спортом.
7. Комплексний контроль у системі підготовки спортсменів: сучасні підходи та інструменти.
8. Використання педагогічних методів у дослідженні фізичної підготовленості спортсменів.
9. Етичні засади проведення наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту.
10. Академічна доброчесність у підготовці та проведенні досліджень з фізичної культури і спорту.

Блок 2. Теорія та методика спортивної підготовки

11. Планування тренувального процесу спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень.
12. Індивідуалізація тренувального процесу спортсменів з урахуванням рівня підготовленості та функціонального стану.
13. Оцінювання ефективності фізичної підготовки спортсменів на основі об'єктивних показників.
14. Удосконалення системи контролю тренувальних і змагальних навантажень спортсменів.

15. Розвиток фізичних якостей спортсменів засобами спеціально-підготовчих вправ.

16. Взаємозв'язок технічної та фізичної підготовки спортсменів у вибраному виді спорту.

17. Побудова тренувального процесу спортсменів з урахуванням динаміки спортивної форми.

18. Профілактика перенапруження та оптимізація відновлення спортсменів у тренувальному процесі.

19. Удосконалення підготовки спортсменів до змагальної діяльності у вибраному виді спорту.

20. Корекція тренувального процесу на основі результатів комплексного контролю підготовленості спортсменів.

Блок 3. Фізичне та адаптивне виховання, фізкультурно-оздоровча діяльність

21. Індивідуалізація занять фізичною культурою з урахуванням віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

22. Організація фізкультурно-оздоровчих занять для осіб з особливими освітніми потребами.

23. Адаптація засобів фізичного виховання до функціональних можливостей учасників занять.

24. Розвиток рухових якостей здобувачів освіти засобами фізичного виховання.

25. Оцінювання ефективності фізкультурно-оздоровчих програм для різних вікових груп.

26. Використання рухової активності для підтримання фізичного та психоемоційного благополуччя.

27. Організація занять адаптивною фізичною культурою для осіб, які потребують відновлення після травм.

28. Забезпечення безпечних умов проведення занять з фізичної культури та спорту.

29. Профілактика травматизму під час фізкультурно-спортивної діяльності.

30. Розроблення рекомендацій з організації рухової активності для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості.

Блок 4. Управління, професійний спорт та інноваційна діяльність

31. Сучасні підходи до управління спортивною організацією.

32. Планування та оцінювання ефективності проєктів у сфері фізичної культури і спорту.

33. Управління персоналом у спортивній організації: професійна взаємодія та командна робота.

34. Стратегічне планування діяльності спортивної організації в умовах невизначеності.

35. Особливості функціонування професійного спорту в Україні: сучасний стан і перспективи розвитку.

36. Інноваційні технології в управлінні фізичною культурою і спортом.

37. Цифрові інструменти в організації та супроводі спортивної діяльності.

38. Оцінювання ефективності інноваційних проєктів у сфері фізичної культури і спорту.

39. Організація спортивних змагань: управлінські рішення та забезпечення безпеки.

40. Соціальна відповідальність і дотримання професійної етики у діяльності спортивних організацій.

Блок 5. Психологічний супровід, викладання та цифрові технології

41. Психологічний супровід спортсменів у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

42. Формування психологічної готовності спортсменів до змагань.

43. Вплив мотивації на спортивні результати та залученість до тренувального процесу.

44. Психологічна саморегуляція спортсменів у ситуаціях високого змагального напруження.

45. Профілактика емоційного виснаження спортсменів і тренерів.

46. Методика викладання фізичного виховання у закладі вищої освіти з використанням сучасних освітніх технологій.

47. Розроблення навчально-методичного забезпечення для викладання дисциплін зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт».

48. Застосування цифрових технологій для оцінювання результатів навчання та фізичної підготовленості здобувачів освіти.

49. Використання інтерактивних методів навчання під час підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

50. Розроблення та обґрунтування цифрового або навчально-методичного проєкту для сфери фізичної культури і спорту.

ДОДАТОК А

ПРИКЛАД ДЕТАЛІЗОВАНОГО ЗМІСТУ (ПЛАНУ) КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

Приклад 1. Науково-дослідницький та практичний напрям у спортивній підготовці

ТЕМА: Індивідуалізація тренувального процесу легкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням показників фізичного стану

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

1.1. Стан наукової розробленості проблеми індивідуалізації спортивної підготовки

1.2. Особливості тренувального процесу легкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки

1.3. Показники фізичного стану та їх використання для індивідуалізації тренувальних навантажень

Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

2.1. Організація та етапи проведення дослідження

2.2. Методи дослідження фізичного стану й рівня підготовленості легкоатлетів

2.3. Аналіз вихідних показників фізичного стану та підготовленості учасників дослідження

Висновки до розділу 2

РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

3.1. Розроблення програми індивідуалізації тренувальних навантажень

3.2. Динаміка показників фізичного стану та підготовленості легкоатлетів у процесі дослідження

3.3. Практичні рекомендації щодо індивідуалізації тренувального процесу легкоатлетів

Висновки до розділу 3

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ (протоколи тестування; індивідуальні плани тренувань; таблиці результатів дослідження; матеріали практичних рекомендацій)

Приклад 2. Управлінський та соціально-проектний напрям у сфері фізичної культури і спорту

ТЕМА: Управління соціально орієнтованими спортивними проєктами як чинник розвитку фізичної культури і спорту в територіальній громаді

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНО ОРІЄНТОВАНИМИ СПОРТИВНИМИ ПРОЄКТАМИ

1.1. Сучасні підходи до управління у сфері фізичної культури і спорту

1.2. Нормативні та організаційні засади розвитку фізичної культури і спорту в територіальних громадах

1.3. Соціальна спрямованість спортивних проєктів і критерії оцінювання їх ефективності

Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ТА ПОТРЕБ ГРОМАДИ

2.1. Організація дослідження та методи оцінювання спортивної діяльності в громаді

2.2. Аналіз ресурсів і взаємодії спортивних організацій, закладів освіти та органів місцевого самоврядування

2.3. Визначення потреб різних категорій населення у спортивних і фізкультурно-оздоровчих послугах

Висновки до розділу 2

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБЛЕННЯ СОЦІАЛЬНО ОРІЄНТОВАНОГО СПОРТИВНОГО ПРОЄКТУ ДЛЯ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ

3.1. Обґрунтування мети, завдань і цільових груп проєкту

3.2. Планування ресурсів, етапів реалізації та партнерської взаємодії

3.3. Критерії оцінювання ефективності проєкту та рекомендації щодо його реалізації

Висновки до розділу 3

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ (Додаток А. Результати опитування представників цільових груп; Додаток Б. План реалізації спортивного проєкту; Додаток В. Розрахунок необхідних ресурсів та критерії оцінювання ефективності проєкту)

ДОДАТОК Б

ПРИКЛАД РЕФЕРАТУ (АНОТАЦІЇ) ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Реферат розміщується на початку роботи після титульного аркуша та змісту і стисло характеризує дослідження, його структуру, обсяг, методи, компетентності, програмні результати навчання та основні результати.

**Приклад. Для роботи з науково-дослідницької та практичної тематики
спортивної підготовки**

РЕФЕРАТ

Обсяг роботи: [кількість] сторінок, 3 розділи, [кількість] рисунків, [кількість] таблиць, [кількість] додатки. Список використаних джерел містить [кількість] найменувань.

АНОТАЦІЯ [Прізвище І. П.] Індивідуалізація тренувального процесу легкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням показників фізичного стану. – Кваліфікаційна магістерська робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» (освітня програма «Фізична культура і спорт»). – Класичний приватний університет, Запоріжжя, 2026.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес легкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження: зміст і методичні засади індивідуалізації тренувального процесу легкоатлетів з урахуванням показників фізичного стану та рівня підготовленості.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати й розробити практичні рекомендації щодо індивідуалізації тренувального процесу легкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; тестування показників фізичного стану та підготовленості; методи педагогічного дослідження; методи математичної статистики.

Основні результати дослідження:

1. Проаналізовано наукові підходи до індивідуалізації тренувального процесу та визначено показники фізичного стану, які доцільно враховувати під час планування тренувальних навантажень легкоатлетів.

2. Визначено [зазначити основні результати первинного оцінювання учасників дослідження].

3. Розроблено практичні рекомендації щодо добору й коригування тренувальних навантажень відповідно до індивідуальних показників фізичного стану та підготовленості спортсменів.

4. За результатами [вказати проведене оцінювання або педагогічне дослідження] встановлено [коротко навести підтверджені результати].

Практичне значення отриманих результатів: розроблені рекомендації можуть бути використані тренерами під час планування й коригування тренувального процесу легкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ, ЛЕГКА АТЛЕТИКА, ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ, ФІЗИЧНИЙ СТАН, СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА, ТРЕНУВАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ

ДОДАТОК В.
ПРИКЛАД ТИТУЛЬНОГО АРКУША

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(повне найменування вищого навчального закладу)

ІНСТИТУТ ЗДОРОВ'Я, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ ІМЕНІ ТЕТЯНИ САМОЛЕНКО

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОГО ТА АДАПТИВНОГО ВИХОВАННЯ

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконав (ла)

студент (ка) групи _____

спеціальності A7 фізична культура та спорт

освітня програма Фізична культура та спорт

(шифр і назва спеціальності, освітньої програми)

освітній ступінь магістр

XXXXXXXXXXXX X. X.

(прізвище та ініціали)

Керівник проф., д.н. XXXXXXXXX X.X.

посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Нормоконтроль

Підпис

. XXXXXXXXX X.X.

, , Прізвище та ініціали)

м. Запоріжжя
2026 р.

ДОДАТОК Г

БЛАНК ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

«КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Інститут здоров'я, спорту та туризму імені Тетяни Самоленко
Кафедра теоретичних основ фізичного та адаптивного вихованняСтупінь вищої освіти: магістрСпеціальність: A7 Фізична культура та спортОсвітня програма: Фізична культура та спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

теоретичних основ фізичного та
адаптивного виховання_____Ірина ЄВСТІГНЕЄВА
“_____” _____ 202__року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

(прізвище, ім'я, по батькові)1. Тема роботи _____,
керівник роботи _____

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом ректора університету від “___” _____ 202__р. № _____

2. Термін подання студентом роботи _____ р.:

3. Вихідні дані до роботи

4. Зміст роботи (перелік питань, які потрібно розробити)

ДОДАТОК Д

ПРИКЛАДИ ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Завдання є офіційним документом, який оформлюється науковим керівником, підписується здобувачем і затверджується завідувачем кафедри. Воно визначає календарний план, етапи виконання та фахові компетентності, які має продемонструвати магістрант.

Приклад 1. Для науково-дослідницької роботи зі спортивної підготовки

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

1. **Тема роботи:** Індивідуалізація тренувального процесу легкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням показників фізичного стану.
2. **Термін подання роботи студентом на кафедру:** *21 грудня 2026 року.*
3. **Вихідні дані до роботи:** науково-методична література з теорії та методики спорту вищих досягнень і спортивної підготовки; освітньо-професійна програма А7 Фізична культура і спорт; навчально-тренувальні плани легкоатлетів; дані педагогічного спостереження та тестування фізичного стану й рівня підготовленості учасників дослідження.
4. **Зміст роботи (перелік питань, які потрібно розробити):**
 1. Проаналізувати наукові джерела з проблеми індивідуалізації тренувального процесу та визначити особливості підготовки легкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
 2. Обґрунтувати методи дослідження й оцінити вихідні показники фізичного стану та підготовленості учасників дослідження.
 3. Розробити практичні рекомендації щодо індивідуалізації тренувальних навантажень з урахуванням отриманих показників.
 4. Проаналізувати результати дослідження та визначити можливості застосування розроблених рекомендацій у тренувальному процесі легкоатлетів.
5. **Перелік графічного та ілюстративного матеріалу:** таблиці з результатами тестування; діаграми динаміки показників фізичного стану та підготовленості; приклади індивідуальних планів тренувань; схема індивідуалізації тренувальних навантажень.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Етапи виконання кваліфікаційної роботи	Термін виконання	Примітка про виконання
1.	Підбір та опрацювання джерельної бази, розробка детального плану роботи	01.09.2026 – 30.09.2026	Виконано
2.	Написання Розділу 1.	01.10.2026 – 20.10.2026	Виконано
3.	Написання Розділу 2.	21.10.2026 – 10.10.2026	Виконано
4.	Написання Розділу 3. Методична розробка електронного курсу в Moodle	11.11.2026 – 30.11.2026	Виконано
5.	Формування висновків, вступу, додатків та перевірка на плагіат	01.12.2026 – 20.12.2026	Виконано
6.	Подання роботи на передзахист на засіданні випускової кафедри	21.12.2026	Виконано

Студент: _____ (Підпис)

Науковий керівник: _____ (Підпис)