

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

Кафедра гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій

БУХОВЕЦЬ Б. О.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНО РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ДОСЛІДНИЦЬКО-ІННОВАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»**

для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю
А 7 Фізична культура та спорт

Одеса – 2026

УДК: 796

Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д.
Ушинського» (протокол № 10 від 26 лютого 2026 р)

Рецензенти:

Джуринський П.Б. – доктор педагогічних наук, професор, В.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Одеська політехніка».

Тітова Г. В. - кандидат педагогічних наук, доцент, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»

Буховець Б. О. Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Дослідницько-інноваційна діяльність у сфері фізичної культури і спорту»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2026. 24 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Дослідницько-інноваційна діяльність у сфері фізичної культури і спорту» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів, питання до самоконтролю, приблизна тематика індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо його виконання.

Рекомендовано для здобувачів для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю А 7 Фізична культура та спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2026

© Буховець Б. О.

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка.....	4
2. Опис навчальної дисципліни.....	8
2.1. Теми лекційних занять.....	9
2.2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та самостійної роботи здобувачів.....	11
3. Критерії оцінювання.....	16
6. Питання до самоконтролю.....	20
7. Список рекомендованої літератури.....	22

1. Пояснювальна записка

Мета навчальної дисципліни «Дослідницько-інноваційна діяльність у сфері фізичної культури і спорту» - формування у здобувачів системних знань про підвищення ефективності тренувальних процесів, покращення здоров'я населення та досягнення високих спортивних результатів. Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Дозвіл на використання ШІ: здобувачам вищої освіти дозволено використання генеративних інструментів штучного інтелекту (ШІ) для виконання письмових робіт, наукових досліджень та інших завдань. Однак робота повинна містити оригінальні висновки, аналіз та критичне осмислення.

Можливість перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті

Мета: Ця можливість надається для сприяння індивідуальним освітнім траєкторіям, визнання попереднього досвіду та досягнень здобувачів, а також для оптимізації їхнього навчального навантаження.

Очікувані програмні результати навчання:

ПРН01. Мати передові концептуальні та методологічні знання з фізичної культури і спорту та на межі галузей знань та спеціальностей, а також дослідницькі навички, достатні для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні останніх світових досягнень з відповідного напрямку, отримання нових знань та/або здійснення інновацій.

ПРН03. Планувати і виконувати емпіричні та/або теоретичні дослідження у сфері фізичної культури і спорту та з дотичних міждисциплінарних напрямів з використанням сучасних інструментів.

ПРН07. Вільно усно та письмово презентувати та обговорювати з фахівцями і нефахівцями результати досліджень, наукові та прикладні проблеми фізичної культури і спорту українською та англійською мовами, оприлюднювати результати досліджень у наукових публікаціях у провідних вітчизняних та закордонних наукових виданнях.

ПРН08. Розробляти та реалізовувати інноваційні комплексні наукові проекти, здійснювати патентно-ліцензійний пошук та підготовку заявок на отримання грантів на виконання досліджень у сфері фізичної культури і спорту.

ПРН09. Застосовувати сучасні інструменти і технології пошуку, обробки та аналізу отриманих емпіричних даних, використовувати сучасні статистичні методи аналізу даних, спеціалізовані бази даних та інформаційні системи.

Очікувані результати вивчення дисципліни:

знати:

- основні напрямки досліджень у сфері фізичної культури і спорту;
- нові підходи до підготовки спортсменів та спорту;
- інноваційні підходи до фізичної реабілітації, профілактики травматизму, використання фітнес-технологій для населення;
- ключові аспекти інноваційної діяльності.

уміти:

- використовувати знання зі спортивної біомеханіки та фізіології для аналізу рухів, оптимізація техніки, вивчення реакції організму на навантаження;
- використовувати досягнення науки (фізіологія, психологія, біомеханіка) для створення інновацій; - поєднувати дослідження із практикою.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК01. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК02. Здатність розв'язувати комплексні проблеми у сфері фізичної культури і спорту на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності.

ЗК03. Здатність працювати в міжнародному контексті.

Спеціальні компетентності (СК):

СК01. Здатність виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, які створюють нові знання у сфері фізичній культурі і спорті й дотичних до неї міждисциплінарних напрямках.

СК02. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми дослідницького характеру в сфері фізичної культури і спорту, оцінювати та забезпечувати якість виконуваних досліджень.

СК03. Здатність інтегрувати знання з різних галузей, застосовувати системний підхід та враховувати правові, етичні та інші аспекти під час розв'язання комплексних проблем у сфері фізичної культури і спорту та проведення досліджень.

СК04. Здатність використовувати сучасні наукові методи, інформаційні технології, бази даних та інші електронні ресурси, спеціалізоване програмне забезпечення в науковій та науково-педагогічній діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

СК05. Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні наукові та інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту та з дотичних до неї напрямів та управляти ними.

СК06. Здатність здійснювати та організовувати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.

Міждисциплінарні зв'язки: «Філософія та етика наукових досліджень», «Теоретико-методичні засади фізичної культури і спорту», «Система здоров'язбереження в умовах цифрової трансформації освіти та спорту», «Викладання у вищій школі».

Процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті. Перезарахуванню підлягають лише ті результати навчання (знання, вміння), які відповідають програмним результатам навчання або змісту навчальних тем дисципліни «Дослідницько-інноваційна діяльність у сфері фізичної культури і спорту».

ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:

- сумлінно, вчасно і самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;

- бути присутнім на всіх навчальних заняттях, крім випадків, викликаних поважними причинами;

- ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;

- сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

Міждисциплінарні зв'язки: «Філософія та етика наукових досліджень», «Теоретико-методичні засади фізичної культури і спорту», «Система здоров'язбереження в умовах цифрової трансформації освіти та спорту», «Викладання у вищій школі».

Процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті

Перезарахуванню підлягають лише ті результати навчання (знання, вміння), які відповідають програмним результатам навчання або змісту навчальних тем дисципліни «Дослідницько-інноваційна діяльність у сфері фізичної культури і спорту».

2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОНП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів: 4	Галузь знань А Освіта	Статус дисципліни: Обов'язкова	
Змістових модулів - 1	Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт Освітньо-наукова програма: Фізична культура і спорт	Мова навчання: українська	
		Рік навчання:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: <i>есе</i>		1-й	-
Загальна кількість годин: 120 год.		Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: третій (освітньо-науковий) Ступінь освіти: Доктор філософії (PhD)	2	-
		Лекції	
		14 год.	-
		Практичні, семінарські	
		18 год.	-
		Самостійна робота	
		72 год.	-
		Індивідуальні завдання:	
16 год.	-		
		Вид контролю: екзамен	

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 27% / 73%.

2.1. Теми лекційних занять

Модуль 1. Дослідницько-інноваційна діяльність у сфері фізичної культури і спорту

Тема 1. Теоретичні аспекти інноваційної діяльності. Сучасні визначення понять «інновація» «інноваційна діяльність», «дослідницька діяльність» у контексті фізичної культури і спорту. Класифікація інновацій: організаційні, педагогічні, технічні, медико-біологічні, інформаційні. Роль інновацій у підвищенні ефективності спортивної підготовки. Правове забезпечення: основні положення Закону України «Про інноваційну діяльність» та інших нормативно-правових актів, захист прав інтелектуальної власності.

Тема 2. Методологія наукових досліджень. Методи та принципи організації наукових досліджень у сфері фізичного виховання і спорту, етапи дослідницької роботи. Основні напрямки досліджень: тренувальний процес; оздоровлення та реабілітація; управління та маркетинг у спорті; спортивна інфраструктура; медико-біологічне забезпечення, спортивна нутріціологія. Використання знань із біомеханіки, фізіології, генетики та психології для оптимізації підготовки спортсменів. Інноваційні підходи до фізичної реабілітації, профілактики травматизму, використання фітнес-технологій для населення. Дослідження соціальної ролі фізичної культури, управління спортивними організаціями та маркетингу у спорті. Розробка інноваційних освітніх технологій та методик фізичного виховання для різних верств населення, включаючи дітей та студентів

Тема 3. Інноваційна діяльність у сфері фізичної культури і спорту. Огляд та аналіз сучасних інноваційних технологій (інформаційних, фізкультурно-оздоровчих, спортивних) та їх застосування в різних сферах (освіта, спорт вищих досягнень, реабілітація). Основні напрямки впровадження інновацій: носимі технології та датчики; штучний інтелект (ШІ) та аналітика даних; відеоаналіз; віртуальна (VR) та доповнена реальність (AR); інноваційне обладнання та матеріали; автоматизовані системи реабілітації та екзоскелети.

Тема 4. Інформаційні та цифрові технології. Використання біотехнологій, нанотехнологій та сенсорики. Використання великих обсягів даних для

прогнозування спортивних результатів, аналізу ефективності тренувань та запобігання травмам. Цифрові засоби моніторингу фізичного стану. Використання VR-технологій для імітації змагальних умов, тактичної підготовки або реабілітації, а також AR в освітньому процесі для візуалізації вправ. Розробка спеціалізованих додатків для планування тренувань, відстеження прогресу, надання індивідуальних рекомендацій з харчування та відновлення.

Тема 5. Інноваційні методики тренувань та реабілітації. Персоналізовані програми: створення індивідуальних тренувальних планів на основі глибокого аналізу фізіологічних даних та генетичних особливостей спортсмена. Функціональний тренінг: використання новітніх підходів до розвитку рухових якостей, що імітують природні рухи, необхідні в повсякденному житті або конкретному виді спорту. Адаптивне фізичне виховання: застосування спеціальних методик та обладнання для залучення до занять фізичною культурою людей з обмеженими можливостями. Сучасні оздоровчі програми (фітнес, рекреація, wellness). Впровадження міжнародних програм та інструментів для оздоровчої фізичної культури та відновлення.

Тема 6. Освітні інновації. Впровадження інновацій у навчальний процес для підвищення його ефективності та зацікавленості учнів/студентів. Інтерактивні та ігрові методи: використання гейміфікації та інтерактивних вправ на уроках фізичної культури. Поєднання онлайн-навчання з практичними заняттями, коли теоретичний матеріал вивчається вдома за допомогою мультимедійних технологій. Навчання за проектом: залучення учнів/студентів до розробки та реалізації власних фізкультурно-оздоровчих проектів.

Тема 7. Розвиток інфраструктури та обладнання. Створення сучасних тренувальних центрів, інтелектуальних спортивних майданчиків. Оснащення стадіонів та залів інтелектуальними системами освітлення, клімат-контролю та безпеки. Використання інноваційних, легких та міцних матеріалів у виробництві спортивного інвентарю та екіпіровки.

2.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми та форми проведення	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна Форма
1	<i>Круглий стіл</i> «Роль інновацій у підвищенні ефективності спортивної підготовки»	2	
2	<i>Семінар</i> «Науково-методичне забезпечення тренувального процесу»	2	
3	<i>Семінар</i> «Оздоровча фізична культура та рекреаційна діяльність»	2	
4	<i>Дискусія</i> «Сучасні інноваційні технології та їх застосування в різних сферах»	2	
5	<i>Семінар</i> «Інноваційні методики тренувань»	2	
6	<i>Семінар</i> «Фізкультурно-спортивна реабілітація»	2	
7	<i>Семінар-практикум</i> «Цифрові платформи у спорті та освіті»	2	
8	<i>Круглий стіл</i> «Застосування сучасних освітніх технологій (мультимедійних, інтерактивних, диференційованого підходу) у фізичному вихованні в закладах освіти»	2	
9	<i>Круглий стіл</i> «Інновації в спортивному спорядженні для підвищення безпеки та результативності»	2	
	Разом:	18	

2.3. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна форма	Заочна форма	
1	Аналітичний огляд статей про інноваційні технології у фізичному вихованні і спорті.	8		Індивідуальна, групова співбесіда усне опитування, перевірка практичних завдань, екзамен
2	Аналітичний огляд статей про наукові дослідження (з фізіології, біомеханіки, психології).	16		
3	Основні напрямки та приклади інноваційної діяльності	8		
4	Інформаційні технології як інструмент підвищення ефективності тренувань	8		
5	Інноваційні методики підготовки спортсменів у різних видах спорту.	16		
6	Мобільні додатки у популяризації фізичної активності	8		

7	Міжнародні підходи до управління спортивними організаціями.	8		
	Разом	72		

Тема 1. *Круглий стіл «Роль інновацій у підвищенні ефективності спортивної підготовки»*

1. Сучасні визначення понять «інновація» «інноваційна діяльність», «дослідницька діяльність» у контексті фізичної культури і спорту.

2. Класифікація інновацій: організаційні, педагогічні, технічні, медико-біологічні, інформаційні.

Завдання:

1. Визначити роль інновацій у підвищенні ефективності спортивної підготовки.

2. Обґрунтувати правове забезпечення: основні положення Закону України «Про інноваційну діяльність» та інших нормативно-правових актів, захист прав інтелектуальної власності.

Результати доповіді на практичному занятті.

Тема 2. *Семінар «Науково-методичне забезпечення тренувального процесу»*

1. Методи та принципи організації наукових досліджень у сфері фізичного виховання і спорту, етапи дослідницької роботи.

2. Основні напрямки досліджень: тренувальний процес; оздоровлення та реабілітація; управління та маркетинг у спорті; спортивна інфраструктура; медико-біологічне забезпечення, спортивна нутріціологія.

Завдання:

1. Обґрунтувати використання знань із біомеханіки, фізіології, генетики та психології для оптимізації підготовки спортсменів.

2. Визначити інноваційні підходи до фізичної реабілітації, профілактики травматизму, використання фітнес-технологій для населення.

Результати доповіді на практичному занятті.

Тема 3. *Семінар «Оздоровча фізична культура та рекреаційна діяльність»*

1. Персоналізовані програми: створення індивідуальних тренувальних

планів на основі глибокого аналізу фізіологічних даних та генетичних особливостей спортсмена.

2. Функціональний тренінг: використання новітніх підходів до розвитку рухових якостей, що імітують природні рухи, необхідні в повсякденному житті або конкретному виді спорту.

Завдання:

1. Визначити сучасні оздоровчі програми (фітнес, рекреація, wellness).
2. Обґрунтувати впровадження міжнародних програм та інструментів для оздоровчої фізичної культури та відновлення.

Результати доповіді на практичному занятті.

Тема 4. Семінар «Інноваційні методики тренувань»

1. Адаптивне фізичне виховання: застосування спеціальних методик та обладнання для залучення до занять фізичною культурою людей з обмеженими можливостями.

2. Впровадження міжнародних програм та інструментів для оздоровчої фізичної культури та відновлення.

Завдання:

1. Визначити сучасні тенденції застосування засобів адаптивного фізичного виховання.
2. Обґрунтувати систему впровадження оздоровчої фізичної культури.

Результати доповіді на практичному занятті.

Тема 5. Семінар «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

1. Роль фізкультурно-спортивної реабілітації.
2. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

Завдання:

1. Визначити систему реалізації процесу фізкультурно-спортивної реабілітації в фізичній культурі та спорті.

2. Обґрунтувати можливість застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації.

Результати доповіді на практичному занятті.

Тема 6. Семінар-практикум «Цифрові платформи у спорті та освіті»

1. Впровадження інновацій у навчальний процес для підвищення його

ефективності та зацікавленості учнів/студентів.

2. Інтерактивні та ігрові методи: використання гейміфікації та інтерактивних вправ на уроках фізичної культури.

Завдання:

1. Обґрунтувати поєднання онлайн-навчання з практичними заняттями, коли теоретичний матеріал вивчається вдома за допомогою мультимедійних технологій.

2. Систематизувати навчання за проектом: залучення учнів/студентів до розробки та реалізації власних фізкультурно-оздоровчих проектів.

Результати доповіді на практичному занятті.

Тема 7. Круглий стіл «Застосування сучасних освітніх технологій (мультимедійних, інтерактивних, диференційованого підходу) у фізичному вихованні в закладах освіти».

1. Поняття сучасні освітні технології.

2. Інтерактивний підход в системі фізичного виховання та спорту.

Завдання:

1. Систематизувати поняття «сучасні освітні технології»

2. Визначити основу застосування інтерактивного підходу в фізичній культурі та спорті.

Результати доповіді на практичному занятті.

Круглий стіл «Інновації в спортивному спорядженні для підвищення безпеки та результативності»

1. Створення сучасних тренувальних центрів, інтелектуальних спортивних майданчиків.

2. Оснащення стадіонів та залів інтелектуальними системами освітлення, клімат-контролю та безпеки.

Завдання:

1. Визначити систему використання інноваційних, легких та міцних матеріалів у виробництві спортивного інвентарю та екіпіровки.

2. Систематизувати оснащення стадіонів.

Результати доповіді на практичному занятті.

2.4.Індивідуальні науково-дослідні завдання за вибором (есе)

№ з/п	Тематика	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Інноваційні підходи для профілактики травматизму		
2	Значення інновацій для підвищення результативності спортсменів		
3	Розвиток е-спорту		
4	Спорт-шоу та інтелект-шоу		
5	Інтерактивні та ігрові методи навчання		
6	Інноваційні педагогічні та оздоровчі технології		
7	Управлінські та стратегічні інновації		
8	Олімпійський рух та антидопінг		
9	Використання досягнень науки для створення Інновацій		
10	Значення інновацій у спорті для покращення рівня здоров'я та фізичної культури населення		
	Разом	16	

Здобувач при виконанні ІНДЗ повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності, не допускати академічний плагіат та інші форми академічної недоброчесності, визначені законодавством України.

Відповідно до статті 42 Закону України «Про освіту» порушенням академічної доброчесності вважається: 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;

самоплагіат - оприлюднення (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів як нових наукових результатів;

фабрикація - вигадування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі або наукових дослідженнях;

фальсифікація - свідомо зміна чи модифікація вже наявних даних, що

стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень;

списування - виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання, зокрема під час оцінювання результатів навчання;

обман - надання завідомо неправдивої інформації щодо власної освітньої (наукової, творчої) діяльності чи організації освітнього процесу; формами обману є, зокрема, академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація та списування.

3. Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Теоретичні знання з теми заняття демонструють лише початкові уявлення аспіранта про предмет обговорення і низький рівень володіння науковою термінологією; аспірант не може навести доцільні приклади, відповіді інших не доповнює.
	1 бал	Теоретичні знання з теми заняття поверхові, аспірант не вміє викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки.
	2 бали	Теоретичні знання з теми заняття є неповними, неточними, відповіді не підкріплені прикладами; аспірант припускається помилок щодо вживання науково термінології і фрагментарно доповнює відповіді інших.
	3 бали	Теоретичні знання з теми заняття мають достатній рівень, відповіді є переважно повними і ґрунтовними, але не підкріплені прикладами; аспірант оперує науковою термінологією і суттєво доповнює відповіді інших.
	4 бали	Теоретичні знання з теми заняття мають високий рівень, відповіді є повними, ґрунтовними, з підкріпленням теоретичного викладу матеріалу прикладами; аспірант оперує науковою термінологією і суттєво доповнює відповіді інших, що є свідченням його систематичної підготовки до занять.

Самостійна робота	0 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.
	1 бал	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	2 бали	Здобувач має недостатні знання навчального матеріалу, Здатен використовувати набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; здатний самостійно виконувати практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій, але припускається певних помилок; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	3 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки.

	4 бали	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе)	0 балів	Завдання не виконано або є плагіатом. Використання ШІ здійснено без належного посилання чи з порушенням принципів академічної доброчесності (повне копіювання згенерованого тексту, відсутність власного внеску).
	1-2 бали	Зміст есе не відповідає заявленій темі; тема не розкрита. Вибір спеціальної літератури здійснено формально, кількість джерел інформації недостатня та не відповідає темі есе. Робота не відповідає вимогам до оформлення: без логічного викладу матеріалу, без авторських суджень, висновки не обґрунтовані. Вказано факт використання ШІ. Використання ШІ має поверхневий характер (наприклад, застосування лише для підбору текстових шаблонів або перефразування). Власний внесок обмежений, посилання на використання ШІ подано формально.
	3-4 балів	Зміст есе лише частково відповідає заявленій темі; розкрито невелику частину теми; пошук інформації проведено поверхово; у викладі матеріалу відсутня логіка, доступність. Здобувач виявив недостатні знання та розуміння початкового матеріалу. Робота оформлена з помилками: в основній частині немає логічного послідовного розкриття теми; недостатня або, навпаки, надмірна кількість джерел інформації. Вказано факт використання ШІ. Використання ШІ має поверхневий характер (наприклад, застосування лише для підбору текстових шаблонів або перефразування). Посилання на використання ШІ є неповним або формальним, простежується залежність від згенерованого матеріалу без критичного переосмислення.

	5-6 балів	<p>Зміст есе у цілому відповідає заявленій темі. Досить повно та переконливо розкривається тема з незначними відхиленнями від неї. Фахові терміни використані формально. Власна думка не достатньо аргументована практичними фактами. Робота в основному відповідає вимогам до оформлення, але є незначні порушення послідовності у викладі думок; авторська позиція не завжди аргументована, не вистачає доказовості. Вказано факт використання ШІ. Використання ШІ є допоміжним (наприклад, для пошуку ідей або ілюстративного матеріалу), проте не завжди коректно відображено чи процитовано. Є ризик залежності від згенерованого матеріалу без достатнього критичного осмислення.</p>
	7-8 балів	<p>Зміст есе відповідає заявленій темі та її розкриває; тема розкрита повністю; представлено обґрунтований обсяг інформації; виклад матеріалу логічно, доступно. Здобувач виявив глибоке знання та розуміння початкового матеріалу. Поняття, що використовуються строго відповідають темі. Здобувач вміло використовує прийоми порівняння та узагальнення для аналізу взаємозв'язку понять і явищ, використовує велику кількість різних джерел інформації, здатний пояснити альтернативні погляди на дану проблему і прийти до збалансованого висновку. Робота відповідає вимогам до оформлення: структура, послідовність та логічність, обґрунтованість висновків, грамотність, наявність авторських суджень, самостійність виконання роботи, якість оформлення, використання цитат тощо. Використання ШІ задеклароване й коректно інтегроване у доповідь (наприклад, для формулювання альтернативних рішень, візуалізацій, пошуку літератури).</p> <p>Продемонстровано критичне ставлення до згенерованих матеріалів, власне осмислення та адаптація матеріалів. Робота містить оригінальний внесок аспіранта.</p>

4. Питання до самоконтролю

1. Дайте сучасне визначення поняття «інновація» у сфері фізичної культури і спорту.
2. У чому полягає відмінність між поняттями «інноваційна діяльність» та «дослідницька діяльність»?
3. Які ознаки характеризують інновацію як соціально-економічне явище?
4. Розкрийте зміст організаційних інновацій у спортивній галузі.
5. Наведіть приклади педагогічних інновацій у фізичному вихованні.
6. Які технічні інновації найбільше вплинули на сучасний спорт?
7. Охарактеризуйте медико-біологічні інновації у спортивній підготовці.
8. Яку роль відіграють інформаційні інновації у тренувальному процесі?
9. У чому полягає значення інновацій для підвищення ефективності спортивної підготовки?
10. Назвіть основні положення Закону України «Про інноваційну діяльність».
11. Які нормативно-правові акти регулюють інноваційну діяльність у сфері спорту?
12. Які основні механізми захисту прав інтелектуальної власності в інноваційній діяльності?
13. Що таке методологія наукового дослідження?
14. Які принципи організації наукових досліджень у сфері фізичного виховання і спорту?
15. Назвіть основні етапи проведення наукового дослідження.
16. Які методи дослідження найчастіше застосовуються у спортивній науці?
17. Які напрями досліджень є пріоритетними у сучасному спорті?
18. Як використовуються знання з біомеханіки для оптимізації тренувального процесу?
19. Яку роль відіграє фізіологія у плануванні підготовки спортсменів?
20. Як генетичні дослідження можуть впливати на персоналізацію тренувань?
21. Значення психологічних досліджень у спортивній діяльності.
22. Охарактеризуйте інноваційні підходи до фізичної реабілітації.

23. Які методи профілактики травматизму є найбільш ефективними?
24. У чому полягає соціальна роль фізичної культури?
25. Які особливості управління спортивними організаціями в умовах інноваційного розвитку?
26. Як розробляються інноваційні освітні технології у фізичному вихованні?
27. Які сучасні інноваційні технології застосовуються у спорті вищих досягнень?
28. Охарактеризуйте роль носимих технологій у моніторингу фізичного стану спортсмена.
29. Як штучний інтелект використовується в аналітиці спортивних даних?
30. Які можливості відеоаналізу в удосконаленні техніки рухів?
31. У чому переваги використання VR та AR у спортивній підготовці?
32. Які інноваційні матеріали використовуються у виробництві спортивного обладнання?
33. Як автоматизовані системи реабілітації підвищують ефективність відновлення?
34. Які переваги екзоскелетів у реабілітаційній практиці?

5.Рекомендована література

Основна література

1. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 178 с.
2. Биков В.Ю., Співаковський О.В. Цифровізація освіти: тенденції, виклики та перспективи : посіб. Київ: Наукова думка, 2022. 400 с.
3. Бочелюк В. Й. Психологія спорту: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 310 с.
4. Долинський Б., Буховець Б., Борщенко В. Фізична реабілітація : навч. посіб. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 270 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підруч. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
6. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

Допоміжна література

1. Бондар, А., Петренко, І., Томенко, О. Сучасні тенденції управління фізичною культурою і спортом в Україні. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 6(86). 2021, С. 57-63.
2. Bilohur V., Syvokhop E., Marionda I. Development of a model of digital sports as an innovative form of physical education, strengthening health and increasing physical activity. Humanities Studies, 19(96), 2024. P. 109-121.
3. Василюк О. М. Застосування цифрових технологій для формування компетентностей здобувачів вищої освіти як предмет наукових досліджень. *Соціокультурні та психолого-педагогічні аспекти організації освітньо-розвиткового простору в сучасному закладі освіти*: матеріали міжнар. наук.практ. конф. (23 травня 2023 р., м. Харків). Харків: ХГПА, 2023. С. 70-74.
4. Гарсія-Остапова В., Дразіна Є. В. Роль інтерактивних форм навчання на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Сучасні

проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VIII інтернет- конференції. (м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р. Одеса.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. С. 51-54.

5. Долинський Б.Т., Дразіна (Долгієр) Є.В., Романенко С.С. Стратегія підвищення грамотності в області даних сфери фізичної культури і спорту. *Olympicus*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». № 2 (2024) С. 65-72.

6. Дуляба Н., Іваницький І. Розвиток інформаційного забезпечення інноваційної діяльності в сфері фізичної культури та спорту. *Економіка та суспільство*, 2024. С. 67.

7. Kozak I., Zhynov O. Modern trends of biomechanical technologies in sports. *Theory and methodology of physical education and sports*, 4, 2023. P. 20-26.

8. Konoval Yu. M., Bobrovnyk V. I. Integration of innovative technologies in training cyclists: impact on performance and development strategy. *Academy Vision*, 2024. P. 31. Retrieved from <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/1064>.

9. Кузьменко І. Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2022. С. 187–197.

10. Livak, P. Ye., Pavlova, O. M., & Kushnir, R. H. (2024). Sports and innovations: development of physical culture and health through innovative approaches in Ukraine. *Academy Vision*, 30. Retrieved from <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1041>.

11. Мальнев Д., Гелета Д. Інноваційні підходи до фізичного виховання: як комп'ютерні технології революціонізують здоровий спосіб життя. *Universum*. № 4. 2024. С. 211–217

12. Лавров В. О., Денисова Л. В. Правове забезпечення цифрової трансформації сфери фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (3(189)). 2025, С. 103-108.

13. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури

та спорту в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. № 2. 2023. С. 103– 108

14. Пришляк В., Некрасов Г., Цап І. Роль інновацій у розвитку сучасних спортивних ігор та їх вплив на фізичну активність і спортивні досягнення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (8(181), 2024. С. 209-213.

15. Pylnenkyi, V. Innovative technologies in the training of future athletes in the conditions of the educational process of higher education institutions. *A Young Scientist*, 5(93), 2021. P. 190-192.

16. Wu, G. Human health characteristics of sports management model based on the biometric monitoring system. *Network Modeling Analysis in Health Informatics and Bioinformatics*, 11(1), 2022. P. 18.

Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Верховна Рада України : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/735-2024-%D1%80#n10>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Одеська обласна універсальна наукова бібліотека ім. М. С. Грушевського : <https://biblioteka.od.ua/>
4. Одеська національна наукова бібліотека : <http://odnb.odessa.ua/> Сайт бібліотеки Університету Ушинського: <https://library.pdpu.edu.ua/>