

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

“ 01 ” 09 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИ ФАКТОРИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ

Для студентів

спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітнього рівня першого (бакалаврського)
освітньої програми 017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»
017.00.03 «Фітнес та рекреація»



Київ - 2023

Розробники:

Виноградов Валерій Євгенович, професор кафедри спорту та фітнесу, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Гудим Ганна Петрівна, викладач кафедри спорту та фітнесу

Викладачі:

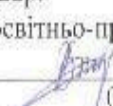
Виноградов Валерій Євгенович, професор кафедри спорту та фітнесу, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Гудим Ганна Петрівна, викладач кафедри спорту та фітнесу

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від «01» вересня 2022р. № 9

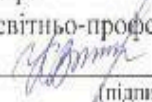
Завідувач кафедри  (Вікторія БІЛЕЦЬКА)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»
01.09.2022р.

Гарант освітньо-професійної програми
 (Валерій ВІНОГРАДОВ)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фітнес та рекреація»

01.09.2022р.

Гарант освітньо-професійної програми
 (Вікторія БІЛЕЦЬКА)
(підпис)

Робочу програму перевірено

0.09.2020 р.

Заступник декана  (Оксана КОМОЦЬКА)
(підпис)

Пролонговано:

На 20²³/20²⁴ н.р.  (ПІБ), « 01 » 09/20²³ р., протокол № 9

На 20__/20__ н.р. (_____) («__») 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. (_____) («__») 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. (_____) («__») 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. (_____) («__») 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	6/180	
Курс	3-4	-
Семестр	5-7	-
Кількість модулів	6	
Обсяг кредитів	6	-
Обсяг годин, в тому числі:	180	-
Аудиторні	84	-
Модульний контроль	12	-
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	84	-
Форма семестрового контролю	залік – 5,6,7 семестр	-

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування базових професійних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну підготовку в питаннях впливу та ефективності факторів, що опосередковано обумовлюють якість підготовки спортсменів і успішність їх участі в змаганнях різного рівня.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

1. Здатність визначити ефективні підходи до вибору необхідної методики застосування педагогічних, медико-біологічних, позатренувальних засобів, усвідомлювати особливості використання засобів в тренувальних та змагальних періодах підготовки, та в різних клімато - географічних умовах.
2. Здатність орієнтуватися в підготовці спортсменів в середньогір'ї, акліматизації, реакліматизації і при зміні часових поясів.
3. Здатність орієнтуватися в актуальних для сучасного спорту питаннях щодо заборонених в спорті засобах та методах, що підвищують працездатність, покараннях для спортсменів, які доведено застосовували допінг, орієнтуватися щодо процедури допінг контролю.

Результати навчання за дисципліною

Під час занять та самостійної роботи студенти *набувають знання та навички:*

1. Здатен добре орієнтуватися в чинниках прямого та непрямого впливу на ефективність підготовки в спорті, знати способи усунення та мінімізації можливого негативного впливу цих факторів в тренувальній та змагальній діяльності.
2. Здатен застосувати знання засобів відновлення і стимуляції працездатності в практичній діяльності студента для підвищення якості навчання, навчитися на практичних заняттях основам техніки дихальних вправ, застосовувати їх в особистій практиці для зміцнення здоров'я і профілактики захворювань.
3. Здатен використовувати знання для адаптації в умовах високих та низьких температур, використовувати важливі фактори підвищення теплостійкості організму, вміти використовувати рекомендації щодо режиму в процесі тимчасової адаптації.
4. Здатен використовувати знання для визначення хронотипів спортсмена, застосовувати позатренувальні засоби і адаптогени для нормалізації функціонального стану при різкій зміні кліматичних умов на практиці.
5. Здатен орієнтуватися в засобах та методах, заборонених в спорті, при необхідності надати консультацію щодо процедури змагального допінг контролю.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	У сь ог о	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м о ст ій н а
		Л ек ці ї	С е мі н ар и	П ра кт и чні	Л аб о ра то р ні	Ін ди ві ду ал ьн і	
Змістовий модуль 1-2. ПОЗАТРЕНУВАЛЬНІ ФАКТОРИВ СПОРТІ ЇХ ЗНАЧЕННЯ, ХАРАКТЕРИСТИКА							
Позатренувальні фактори в спорті, їх значення, характеристика	4	2	2				
Фактори прямого, непрямого впливу, довкілля, навколишнього середовища на тренувальну та змагальну діяльність	2		2				
Позатренувальні засоби - фактор інтенсифікації та підвищення цільової спрямованості тренувального процесу в спорті	4	2	2				

Назва змістових модулів, тем	У сь ог о	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м о ст й н а
		Л ек ці ї	С е мі нар и	П ра кт и чні	Л аб о ра то р ні	Ін ди ві ду ал ьн і	
Фактори втоми, втома при фізичної діяльності, додаткові фактори стомлення, адаптація в спорті, засоби відновлення.	2		2				
Педагогічні засоби відновлення та стимуляції працездатності.	4		4				
Психологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності.	4		4				
Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності: гігієнічні засоби.	2		2				
Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності: фармакологічні засоби.	2		2				
Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності: харчування.	2		2				
Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності: фізичні засоби.	2		2				
Білки, жири та вуглеводи, вітаміни та мінеральні елементи у харчуванні спортсменів	14						14
Специфіка видів спорту та харчування спортсменів	14						14
Модульний контроль	4						
Усього	60	4	24				28
Змістовий модуль 3. ПОЗАТРЕНУВАЛЬНІ ЗАСОБИ - ФАКТОР ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТІ							
Особливості застосування позатренувальних засобів в різних клімато-географічних умовах	4	2					
Оптимізація функціонального стану спортсменів при зміні кліматично-географічних умов	2		2				
Застосування позатренувальних засобів в умовах високих температур	4		4				
Позатренувальні засоби в умовах низьких температур	4		4				

Назва змістових модулів, тем	У сь ог о	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м о ст ій н а
		Л ек ці ї	С е мі нар и	П ра кт и чні	Л аб о ра то р ні	Ін ди ві ду ал ьн і	
Особливості застосування позатренувальних засобів в умовах зміни часового поясу	2		2				
Ресинхронізація циркадних ритмів після дальніх перельотів	14						14
Модульний контроль	2						
Усього	30	2	12				14
Змістовий модуль 4-5. ДОПІНГ У СПОРТІ							
Тема 4. Допінг у спорті	2	2					
Історія розповсюдження допінгу у спорті	2		2				
Допінгові засоби в спорті	4		4				
Допінгові методи в спорті	4		4				
Боротьба МОК з допінгом	4		4				
Діяльність ВАДА	4		4				
Розповсюдження допінгу у спорті	2		2				
Антидопінгова діяльність	2		2				
Стандарт терапевтичного використання для спортсменів	8						8
Вплив антидопінгової політики на медичне забезпечення спортсменів	8						8
Перспективи вирішення проблеми допінгу у спорті	8						8
Процедура змагального допінг контролю	8						8
Модульний контроль	4						
Разом	60	2	22				32
Змістовий модуль 6. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я І ВИСОКОГІР'Я							
Тема 5. Особливості тренування в умовах середньогір'я і високогір'я	4	2					
Гірський клімат та його особливості	2		2				
Приспосувальні реакції до висотної гіпоксії	4		4				
Форми гіпоксичного тренування	2		2				
Проживання в умовах штучної гіпоксії, тренування на рівні моря	2		2				

Назва змістових модулів, тем	У сь ог о	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м о ст й н а
		Л ек ці ї	С е мі нар и	П ра кт ич ні	Л аб ра тор ні	Ін ди виду аль ні	
Термінова акліматизація до гірського клімату	4		4				
Реакліматизація та деадаптація після повернення з гір	2		2				
Варіанти гіпоксичного тренування Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах.	10						10
Модульний контроль	2						
Усього	30	2	16				10
Підготовка та проходження контрольних заходів							
Усього	180	10	74				84

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1-2. ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИ ФАКТОРИ В СПОРТІ, ЇХ ЗНАЧЕННЯ, ХАРАКТЕРИСТИКА

Лекція 1. Позатренувальні фактори в спорті, їх значення, характеристика

Основні питання / ключові слова: фактори непрямого впливу, базові фактори прямого впливу, фактори прямого впливу довкілля на тренувальний процес, фактори прямого впливу навколишнього середовища на змагальну діяльність.

Лекція 2. Позатренувальні засоби - фактор інтенсифікації та підвищення цільової спрямованості тренувального процесу в спорті

Основні питання / ключові слова: втома, навантаження в спорті, термінова та довгострокова адаптації, суперкомпенсація, баланс навантаження і відновлення, стимуляція працездатності.

Семінарське заняття 1. Позатренувальні фактори в спорті, їх значення, характеристика

Основні питання / ключові слова: фактори непрямого впливу, базові фактори прямого впливу, фактори прямого впливу довкілля на тренувальний процес, фактори прямого впливу навколишнього середовища на змагальну діяльність.

Семінарське заняття 2. Фактори прямого, непрямого впливу, довкілля, навколишнього середовища на тренувальну та змагальну діяльність

Основні питання / ключові слова: стан спортивної науки та наявність НДІ, лабораторій, центрів, стан здоров'я населення України, законодавство в галузі спорту, науково-методичне забезпечення, медичне забезпечення, якість

харчування, використання харчових добавок, фармакологічних засобів, відновлювальні та стимулюючі ефективність тренувального процесу засоби.

Семінарське заняття 3. Позатренувальні засоби - фактор інтенсифікації та підвищення цільової спрямованості тренувального процесу в спорті

Основні питання / ключові слова: втома, навантаження в спорті, термінова та довгострокова адаптації, суперкомпенсація, баланс навантаження і відновлення, стимуляція працездатності.

Семінарське 4. Фактори втоми, втома при фізичної діяльності, додаткові фактори стомлення, адаптація в спорті, засоби відновлення.

Основні питання / ключові слова: причини втоми, локалізація стомлення, режим рухових дій, закон середніх навантажень і середнього темпу рухів, зовнішня та внутрішня сторона навантаження, тренувальні впливи, відновлювальні процедури.

Семінарське 5-6. Педагогічні засоби відновлення та стимуляції працездатності

Основні питання / ключові слова: планування навантаження, сталість часу тренувальних занять, умови для тренування та відпочинку, індивідуальні можливості, сталість часу тренувань, режим життя та спортивної діяльності.

Семінарське заняття 7-8. Психологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності

Основні питання / ключові слова: психорегуляція, аутогенне тренування, м'язова релаксація, гіпнотичне навчання, психологічний мікроклімат в групі, взаємовідношення, позитивна емоційна насиченість занять.

Семінарське заняття 9. Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності: гігієнічні засоби.

Основні питання / ключові слова: стабільний режим дня, відпочинок, сон, спортивний одяг та взуття, стан спортивних споруд, умови підготовки, санітарно-гігієнічні вимоги.

Семінарське заняття 10. Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності: фармакологічні засоби.

Основні питання / ключові слова: вітаміни, мінерали, знеболюючі, зігріваючі, протизапальні препарати, речовини, що стимулюють кровотворення, препарати для відновлення енергії, препарати пластичної дії.

Семінарське заняття 11. Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності: харчування.

Основні питання / ключові слова: вітаміни, макро- та мікроелементи, білки, жири, вуглеводи, збалансованість, дієта, відповідність кліматичним умовам, характеру і величині навантаження.

Семінарське заняття 12. Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності: фізичні засоби.

Основні питання / ключові слова: сауна, ванни, душі, електрофорез, міостимуляція, вплив ультрафіолетового та інфрачервоного випромінювання, гіпероксія.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБИ - ФАКТОР ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТІ

Лекція 3. Особливості застосування позатренувальних засобів в різних клімато-географічних умовах

Основні питання / ключові слова: термінова та довгострокова адаптація, температура та вологість повітря, сонячна активність, атмосферний тиск, погодні умови під час тренувань та змагальної діяльності.

Семінарське заняття 13. Оптимізація функціонального стану спортсменів при зміні кліматично-географічних умов

Основні питання / ключові слова: адаптація, вибір місця занять і змагань, зміст розминки і спрямованість тренувальних занять, підбір вправ, режим роботи і відпочинку, харчування, питний режим, застосування відновлювальних засобів.

Семінарське заняття 14-15. Застосування позатренувальних засобів в умовах високих температур

Основні питання / ключові слова: дозування навантаження, гіпертермія, контроль внутрішньої температури, температура шкіри, реакція серцево-судинної системи, споживання рідини, відновлення запасу електролітів, тепловий удар, зневоднення.

Семінарське заняття 16-17. Позатренувальні засоби в умовах низьких температур

Основні питання / ключові слова: планування навантаження, гіпотермія, застосування одягу, що запобігає втраті тепла і не допускає накопичення вологи, теплообмін, температура шкіри, контроль дихання.

Семінарське заняття 18. Особливості застосування позатренувальних засобів в умовах зміни часового поясу

Основні питання / ключові слова: стабільність добового ритму життєвих функцій, тренування і змагання в різний час доби, десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів, снодійні препарати, використання яскравого світла, відновлюючих та заспокійливих процедур фізичного і психологічного характеру.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4-5. ДОПІНГ В СПОРТІ

Лекція 4. Допінг в спорті

Основні питання / ключові слова: допінг, WADA, допінг-контроль, Всесвітній антидопінговий кодекс, заборонені методи та засоби, розповсюдження допінгу, допінг-проба.

Семінарське заняття 19. Історія розповсюдження допінгу у спорті

Основні питання / ключові слова: допінг, Медичний кодекс МОК, антидопінгові центри та лабораторії, Франк Старр, Кнуд Йенсен.

Семінарське заняття 20-21. Допінгові засоби в спорті

Основні питання / ключові слова: список заборонених засобів, механізм дії засобів, засоби, що підвищують працездатність, побічні ефекти, здоров'я, бета-адрено-блокатори, діуретики, стимулятори, анаболічні стероїди, харчові добавки.

Семінарське заняття 22-23. Допінгові методи в спорті

Основні питання / ключові слова: список заборонених методів, кров'яний допінг, штучні переносники кисню, збільшувачі об'єму плазми, фармакологічні, хімічні, фізичні маніпуляції.

Семінарське заняття 24-25. Боротьба МОК з допінгом

Основні питання / ключові слова: МОК, розповсюдження допінгу, антидопінгова політика, санкції, концепція боротьби з допінгом, збереження здоров'я спортсменів.

Семінарське заняття 26-27. Діяльність ВАДА

Основні питання / ключові слова: WADA, здоров'я, Всесвітній антидопінговий кодекс, фармакологія, допінг-контроль, заборонені препарати, етичні принципи спорту без допінгу, розвиток і координація боротьби з допінгом.

Семінарське заняття 28. Розповсюдження допінгу у спорті

Основні питання / ключові слова: тестування під час тренувального процесу, проблеми системи контролю, шляхи маскуванню, антидопінгові лабораторії, стимулятори, наркотики, анаболічні агенти, діуретики.

Семінарське заняття 29. Антидопінгова діяльність

Основні питання / ключові слова: адаптація та імплементація антидопінгових правил, відбір проб, обробка результатів, переклад та оприлюднення нормативної документації ВАДА, проведення освітніх програм, застосування санкцій за порушення антидопінгових правил.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 6. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я І ВИСОКОГІР'Я

Лекція 5. Особливості тренування в умовах середньогір'я і високогір'я

Основні питання / ключові слова: гірський клімат, фізіологічні реакції організму, мобілізація процесів, гіпоксія, акліматизація, гіпервентиляція, парціальний тиск кисню, гірська хвороба

Семінарське заняття 30. Гірський клімат та його особливості

Основні питання / ключові слова: атмосферний тиск, вміст кисню, ультрафіолетове та інфрачервоне опромінення, температурні режими, вологість повітря.

Семінарське заняття 31-32. Пристосувальні реакції до висотної гіпоксії

Основні питання / ключові слова: адаптація, акліматизація, гіпоксія, функціональні можливості, мобілізація резервів, парціальний тиск, постачання кисню до тканин.

Семінарське заняття 33. Форми гіпоксичного тренування

Основні питання / ключові слова: природне та штучне гіпоксичне тренування, барокамера, кліматична камера, спеціальні газові маски, навчально-тренувальні та змагальні центри.

Семінарське заняття 34. Проживання в умовах штучної гіпоксії, тренування на рівні моря

Основні питання / ключові слова: спеціальні споруди з пониженим парціальним постачанням кисню, стимулювання кровотворної функції, підвищення можливостей аеробної системи.

Семінарське заняття 35-36. Термінова акліматизація до гірського клімату

Основні питання / ключові слова: період акліматизації, акліматизація у спортсменів різного рівня підготовки, специфіка виду спорту, досвід гіпоксичного тренування, концентрація лактату.

Семінарське заняття 37. Реакліматизація та деадаптація після повернення з гір

Основні питання / ключові слова: підвищена кількість еритроцитів, гемоглобін, киснева ємність крові, васкуляризація тканин, період реакліматизації, функціональні можливості в нормальних умовах.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1-2		Модуль 3		Модуль 4-5		Модуль 6	
		5 семестр		6 семестр		7 семестр			
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	1	1	1	1	1	1
Відвідування семінарських занять	1	12	12	6	6	11	11	8	8
Робота на семінарському занятті	10	12	120	6	60	11	110	8	80
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	1	5	4	20	1	5
Виконання модульної роботи	25	2	50	1	25	2	50	1	25
Разом			194		97		192		119

5 семестр

Всього 194 бали

Розрахунок коефіцієнта $194/100=1,94$

6 семестр

Всього 97 балів

Розрахунок коефіцієнта $97/100=0,97$

7 семестр

Всього 311 балів

Розрахунок коефіцієнта $311/100=3,11$

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1-2. ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИ ФАКТОРИ В СПОРТІ ЇХ ЗНАЧЕННЯ, ХАРАКТЕРИСТИКА		
Білки, жири та вуглеводи, вітаміни та мінеральні елементи у харчуванні спортсменів	Поточний	5
Специфіка видів спорту та харчування спортсменів	Поточний	5
Змістовий модуль 3. ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИ ЗАСОБИ - ФАКТОР ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТІ		
Ресинхронізація циркадних ритмів після дальніх перельотів	Поточний	5
Змістовий модуль 4-5. ДОПІНГ У СПОРТІ		
Стандарт терапевтичного використання для спортсменів	Поточний	5
Вплив антидопінгової політики на медичне забезпечення спортсменів	Поточний	5
Перспективи вирішення проблеми допінгу у спорті	Поточний	5
Процедура змагального допінг контролю	Поточний	5
Змістовий модуль 6. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я І ВИСОКОГІР'Я		
Варіанти гіпоксичного тренування Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах.	Поточний	5
		40

За самостійну роботу студент отримує від 1 до 5 балів.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
--------	-----------------

Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік у 5,6,7 семестрах

6.6.Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно	1-34

<i>З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)</i>	
--	--

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 180 год.: лекції - 10 год., сем. заняття - 74 год., самостійна робота - 84 год., модульн. контроль - 12 год.

Модулі	Змістовий модуль I-II (194 бали)										Змістовий модуль III (97 балів)			
Назва модуля	Змістовий модуль 1-2. Позатренувальні фактори в спорті їх значення, характеристика										Позатренувальні засоби - фактор інтенсифікації та підвищення цільової спрямованості тренувального процесу в спорті			
Лекції	1		2								3			
Теми лекцій	Позатренувальні фактори в спорті, їх значення, характеристика		Позатренувальні засоби - фактор інтенсифікації та підвищення цільової спрямованості тренувального процесу в спорті								Особливості застосування позатренувальних засобів в різних клімато-географічних умовах			
Відвідування лекцій	1		2								2			
Семінарські	1	2	3	4	5-6	7-8	9	10	11	12	11	14-15	16-17	18

Теми занять	Позатренувальні фактори	Фактори прямого, непрямого впливу, довколишнього середовища на тренувальну та змагальну діяльність	Позатренувальні фактори інтенсифікації та підвищення цільової спрямованості тренувального процесу в спорті	Фактори втомлення, фізичної діяльності, додаткові фактори стомлення, адаптація в спорті, засоби відновлення.	Педагогічні засоби виховання та стимуляції працездатності	Психологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності	Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності: гігієнічні засоби.	Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності: фармакологічні засоби	Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності: харчування	Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності: фізичні засоби.	Оптимізація функціонального стану спортсменів при зміні кліматично-географічних умов	Застосування позатренувальних засобів в умовах високої температури	Позатренувальні засоби в умовах низької температури	Особливості застосування позатренувальних засобів в умовах зміни часового поясу
-------------	-------------------------	--	--	--	---	--	---	--	---	--	--	--	---	---

	р и с т и к а													
Відвідування семінарських, бали	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1
Робота на семінарських, бали	10	10	10	10	20	20	10	10	10	10	10	20	20	10
Самостійна робота, бали	5							5					5	
Модульний контроль	50										25			
Підсумковий контроль	залік										залік			

Модулі	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV-V (192 бали)							ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ VI (119 балів)						
Назва модуля	Допінг у спорті							Особливості тренування в умовах середньогір'я і високогір'я						
Лекції	4							5						
Теми лекцій	Допінг у спорті							Особливості тренування в умовах середньогір'я і високогір'я						
Відвідування лекцій	1							1						
Семінарські	19	20-21	22-23	24-25	26-27	28	29	30	31-32	33	34	35-36	37	
Теми занять	Історія розповсюдження допінгу у спорті	Допінг за собою в спорті	Допінгові методи в спорті	Боротьба МОК з допінгом	Діяльність ВАДА	Розповсюдження допінгу у спорті	Антидопінгова діяльність	Гірський клімат та його особливості	Приступальні реакції до висотної гіпоксії	Форми гіпоксичного тренування	Проживання в умовах штучної гіпоксії, тренування на рівні моря	Термінова акліматизація до гірського клімату	Реакліматизація та деадаптація після повернення з гір	
Відвідування семінарів, бали	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	
Робота на семінарських, бали	10	20	20	20	20	10	10	10	20	10	10	20	10	

18

Самостійна робота, бали				5	5	5	5			5			
Модульний контроль	50							25					
Підсумковий контроль	Залік												

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
2. Ткачук ВГ, Бекетова ГВ, Войтовська ОМ. Морфо-функціональні та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту: підручник. Київ : Вид-во Людмила, 2019. 475.
3. Platonov V. N. System of athletes training in the Olympic sport. General theory and its practical applications: the textbook [for trainers]: in 2 books / V. N. Platonov., 2015. — Book 1.

Додаткова:

1. Виноградов В.Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / В.Е. Виноградов - Киев: НПФ «Славутич-Дельфин», 2009. – 367 с.
2. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навчально-методичний посібник / О.М. Бурла, В.І. Гончаренко, І.М. Кравченко [та ін.]; МОНУ, СумДПУ ім. А.С. Макаренка, Навчальнонауковий інститут фізичної культури. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 184 с.
3. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с.
4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с
5. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
6. Платонов В.М. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2017. 656 с.
7. Психологія здоров'я людини : навчальний посібник / І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець. Київ : ТАЛКОМ, 2019. 184 с.
8. Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації / уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. – 44 с.
9. Уілмор ДжХ, Костилл ДЛ. (2017) Фізіологія спорту та рухової активності. К.: Олімпійська література. 504.
10. Ячнюк Ю.Б. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. / Ю.Б. Ячнюк, Ю.Ю. Мосейчук та ін. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.

9. Додаткові ресурси

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Національний олімпійський комітет України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://noc-ukr.org/>