

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
Кафедра фізичного виховання



“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
декан факультету здоров'я  
та фізичного виховання  
Миронюк І. С.  
серпень 2021 р.

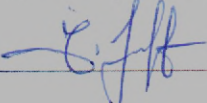
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ДОПОМІЖНІ ЗАСОБИ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ»

Рівень вищої освіти:	другий (магістерський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	обов'язкова
Мова навчання:	українська


Робоча програма «Допоміжні засоби у спортивному тренуванні» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальності: 017 Фізична культура і спорт, освітньої програми Фізична культура і спорт.

Розробники: **Маріонда І.І.**, кандидат педагогічних наук, доцент.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, Протокол № 10 від 17 червня 2021 року

Завідувач кафедри ФВ  (Маріонда І.І.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання  
Протокол № 10 від «30» червня 2021 року

Голова науково-методичної комісії  (Ф.Г. Філак)

вересень 2021 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2022 р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: <b>4,5</b>	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: <b>135</b>	1-й	1-й
Кількість модулів – <b>2</b>	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: <b>2</b> аудиторних – <b>52</b> самостійної роботи студента – <b>83</b>	2-й	1-й
	Лекції:	
	12	10
	Практичні (семінарські):	
	40	2
Вид підсумкового контролю: <b>екзамен</b>	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: <b>письмове тестування</b>	Самостійна робота:	
	83	123

## 2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою вивчення дисципліни «Допоміжні засоби у спортивному тренуванні»:** сформувати у студентів певну систему знань та уявлень з теорії і методики спортивної підготовки, ознайомлення з основними та допоміжними засобами в спортивному тренуванні, ознайомлення з забороненими стимулюючими речовинами та їх негативний вплив на організм спортсменів, впровадження новітнього матеріально-технічного забезпечення під час тренувань та змагань.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

### **Загальних:**

–здатність до абстрактного мислення, критичного аналізу та синтезу нових складних ідей на основі логічних аргументів та перевірених фактів (ЗК-1);

–здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом (ЗК-4);

–здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК-5);

–здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ЗК-7).

### **Професійних:**

–здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для дітей, молоді та дорослих з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб (ПК-4);

–здатність моделювати та прогнозувати процес підготовки спортсменів з обраних видів спорту, моделювати та прогнозувати процес підготовки спортсменів в інваспорті (ПК-6);

–здатність проводити діагностику спортивних споруд та обладнання, визначати заходи безпеки в спорті та профілактики спортивного травматизму (ПК-9);

–здатність використовувати засоби інваспорту для реабілітації неправосправних, проводити навчання і виховання осіб з особливими освітніми потребами, здійснювати тренування та організовувати спортивні змагання відповідно до нормативних документів (ПК-11).

## 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Допоміжні засоби у спортивному тренуванні» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ННД 1.1.3 «Методологія і організація наукових досліджень»;

ННД 2.1.1 «Загальна теорія підготовки спортсменів»;

ДВС 2.2.2.2 «Методика занять спортом у дорослому віці»;

ДВС 2.2.3.1 «Теорія і методика юнацького спорту»;

ДВС 2.2.3.2 «Теорія і практика інваспорту»;

ДВС 2.2.4.1 «Заходи безпеки в спорті»;

ДВС 2.2.5.2 «Основи моделювання та прогнозування процесу підготовки спортсменів».

#### 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
здатність до створення інноваційних комплексних проектів з фізичної культури і спорту, лідерство та повна автономність під час їх реалізації	ПРН 2
здатність моделювати та прогнозувати процес підготовки спортсменів з обраних видів спорту, моделювати та прогнозувати процес підготовки спортсменів в інваспорті	ПРН 5
здатність проводити діагностику спортивних споруд та обладнання, визначати заходи безпеки в спорті та профілактики спортивного травматизму	ПРН 8
здатність використовувати засоби інваспорту для реабілітації неправосправних, проводити тренування та організувати спортивні змагання відповідно до нормативних документів	ПРН 10
здатність до використання ефективних методів дослідження і аналізу результатів у фізичній культурі та спорті, вміння здійснювати пошук спеціальної інформації у вітчизняній та іноземній літературі	ПРН 11

#### 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

##### Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання письмових завдань;
- виступи на семінарських заняттях;
- екзамен;
- тести.

##### Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: **виконання письмових завдань, виступи на семінарських заняттях.**

Форма модульного контролю: **письмове тестування**

Форма підсумкового семестрового контролю: **екзамен.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл. 5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування (табл. 5.2. і 5.3).

**Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)**

Поточне оцінювання та самостійна робота			Письмове завдання	Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3			
10	10	10	10	60	100

**Таблиця 5.3. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)**

Поточне оцінювання та самостійна робота			Письмове завдання	Модульна контрольна робота	Сума
T4	T5	T6			
10	10	10	10	60	100

#### **Критерії модульного поточного оцінювання**

Модульне поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи на семінарських заняттях (1-5 балів за кожен виступ), оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-5 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 30 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (1-10 балів). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання – 40 балів (табл. 5.4. і 5.5).

**Таблиця 5.4. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни**

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських заняттях	1-10	30
Виконання письмового завдання	1-10	10
Тестування	6	60
<b>Разом</b>		<b>100</b>

**Таблиця 5.5. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни**

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських заняттях	1-10	30
Виконання письмового завдання	1-10	10
Тестування	6	60
<b>Разом</b>		<b>100</b>

#### **Критерії оцінювання модульного контрольного тестування**

Оцінювання модульного контрольного тестування проводиться за 60 бальною шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 10 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 100 тестових завдань. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 400 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів

## Критерії оцінювання підсумкового контролю

**Екзамен** є підсумковою формою контролю. Екзамен проводиться у формі письмового тестування або усних відповідей на питання екзаменаційного білету за такими критеріями:

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 10 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окремому тесті оцінюється в 10 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

Оцінку **«відмінно» (90-100 балів, А)** заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку **«добре» (82-89 балів, В)** – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку **«добре» (74-81 бал, С)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку **«задовільно» (64-73 бали, D)** – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку **«задовільно» (60-63 бали, E)** – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка **«не задовільно з можливістю повторного складання» (35-59 балів, FX)** –

виставляється студенту, який:

- виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку «не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» (35 балів, F) – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати роботи студента протягом семестру.

## **6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **6.1. Зміст навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1.**

##### **Лекційний курс**

- Тема 1. Засоби відновлення і стимуляції працездатності
- Тема 2. Природа і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів
- Тема 3. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур
- Тема 4. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів
- Тема 5. Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті
- Тема 6. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань

##### **Практичний курс**

- Тема 1. Засоби відновлення і стимуляції працездатності
  - 1.1. Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності.
  - 1.2. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності і відновлювальних процесів.
  - 1.3. Основні напрямки використання засобів керування.
- Тема 2. Природа і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів
  - 2.1. Адаптація людини до висотної гіпоксії.
  - 2.2. Спортивна підготовка в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування.
  - 2.3. Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах.
  - 2.4. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці в горах.
  - 2.5. Реакліматизація і деадаптація спортсменів після повернення з гір.
  - 2.6. Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки спортсменів.
- Тема 3. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур
  - 3.1. Спортсмен в умовах різних температур в навколишньому середовищі.
  - 3.2. Реакція організму спортсмена в умовах високих температур.
  - 3.3. Адаптація спортсмена до умов спеки.
  - 3.4. Реакції організму спортсмена в умовах низьких температур.
  - 3.5. Адаптація спортсмена до умов холоду.
  - 3.6. Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур.
  - 3.7. Тренування і змагання за різних погодних умов.
- Тема 4. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів
  - 4.1. Добові зміни стану організму спортсмена.
  - 4.2. Тренування і змагання в різний час доби.
  - 4.3. Десинхронізація та ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після далеких перельотів.
- Тема 5. Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті
  - 5.1. Заборонені стимулюючі речовини та їх негативний вплив на організм спортсменів.
  - 5.2. Боротьба із застосуванням допінгу у спорті.
- Тема 6. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань
  - 6.1. Спортивний інвентар та обладнання місць підготовки і змагань.
  - 6.2. Тренажери в системі спортивної підготовки.
  - 6.3. Діагностична і керуюча апаратура в системі спортивної підготовки.

#### **Модульний контроль 1**

## 6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма							заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі						
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
<b>Змістовий модуль 1.</b>														
<b>Лекційний курс</b>														
<b>Тема 1.</b> Засоби відновлення і стимуляції працездатності	4	2				2	2	2						
<b>Тема 2.</b> Природа і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів	4	2				2	1	1						
<b>Тема 3.</b> Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур	4	2				2	2	2						
<b>Тема 4.</b> Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів	4	2				2	1	1						
<b>Тема 5.</b> Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті	4	2				2	2	2						
<b>Тема 6.</b> Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань	4	2				2	1	2						
<b>Практичний курс</b>														
<b>Тема 1.</b> Засоби відновлення і стимуляції працездатності 1.1. Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності. 1.2. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності і відновлювальних процесів.	20		8			12	25		2					23
<b>Тема 2.</b> Природа і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів 2.1. Адаптація людини до висотної гіпоксії. 2.2. Спортивна підготовка в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування. 2.3. Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах. 2.4. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці в горах. 2.5. Реакліматизація і деадаптація спортсменів після повернення з гір. 2.6. Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки спортсменів.	16		4			12	20							20

<p><b>Тема 3.</b> Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур</p> <p>3.1. Спортсмен в умовах різних температур в навколишньому середовищі.</p> <p>3.2. Реакція організму спортсмена в умовах високих температур.</p> <p>3.3. Адаптація спортсмена до умов спеки.</p> <p>3.4. Реакції організму спортсмена в умовах низьких температур.</p> <p>3.5. Адаптація спортсмена до умов холоду.</p> <p>3.6. Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур.</p> <p>3.7. Тренування і змагання за різних погодних умов.</p>	20		8			12	20					20
<p><b>Тема 4.</b> Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів</p> <p>4.1. Добові зміни стану організму спортсмена.</p> <p>4.2. Тренування і змагання в різний час доби.</p> <p>4.3. Десинхронізація та ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після далеких перельотів.</p>	15		4			11	20					20
<p><b>Тема 5.</b> Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті</p> <p>5.1. Заборонені стимулюючі речовини та їх негативний вплив на організм спортсменів.</p> <p>5.2. Боротьба із застосуванням допінгу у спорті.</p>	20		8			12	20					20
<p><b>Тема 6.</b> Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань</p> <p>6.1. Спортивний інвентар та обладнання місць підготовки і змагань.</p> <p>6.2. Тренажери в системі спортивної підготовки.</p> <p>6.3. Діагностична і керуюча апаратура в системі спортивної підготовки.</p>	20		6			12	20					20
<b>Модульний контроль 1</b>	2		2									
<b>Усього годин</b>	<b>135</b>	<b>12</b>	<b>40</b>			<b>83</b>	<b>135</b>	<b>10</b>	<b>2</b>			<b>123</b>

### 6.3. Теми практичних (семінарських) занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1.</b>		
Тема 1. Засоби відновлення і стимуляції працездатності	8	2
Тема 2. Природа і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів	4	
Тема 3. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур	8	
Тема 4. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів	4	
Тема 5. Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті	8	
Тема 6. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань	6	
<b>Модульний контроль 1</b>	2	
<b>Усього годин за 1 модуль</b>	<b>40</b>	<b>2</b>

### 6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1.</b>		
Тема 1. Засоби відновлення і стимуляції працездатності	14	23
Тема 2. Природа і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів	14	20
Тема 3. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур	14	20
Тема 4. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів	13	20
Тема 5. Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті	14	20
Тема 6. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань	14	20
<b>Усього годин за 1 модуль</b>	<b>83</b>	<b>123</b>

## 7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

**Пояснювально-ілюстративний метод.** Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

**Репродуктивний метод.** Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

**Метод проблемного викладення.** Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

**Пошуковий, або евристичний метод.** Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

**Дослідницький метод.** Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук

виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів.

## **8. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)**

Обладнання: **мультимедійне обладнання;**

Програмне забезпечення: **робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.**

## **9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Основна література**

1. Аруин А. С. Совершенствование спортивного инвентаря и оборудования // Современная система спортивной подготовки. — М. : СААМ, 1995. — С. 337—342.
2. Булатова М.М. Теоретико-методические основы повышения и реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Дис. ... д-ра пед. наук. — К., 1996. — 350 с.
3. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. — К.: Олимпийская литература, 1996. — 177 с.
4. Волков В.М. Избирательное применение средств восстановления // Средства восстановления в спорте. — Смоленск: Смядынь, 1994. — С. 94—104.
5. Елисеева С. Проблема использования среднегорья в подготовке высококвалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. — 1974. - № 11. - С. 78-80.
6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 288 с.
7. Платонов В. Н., Булатова М. М. Гипоксическая тренировка в спорте // Нурохіа medical. — М., :1995. - С. 17-23.
8. Ратов И.П. Использование технических средств и методических приемов «искусственной управляющей среды» в подготовке спортсменов // Современная система спортивной подготовки. — М. : СААМ, 1995. — С. 323-337.
9. Berglund B., Hemmingson P. Effect of reinfusion of autologous blood on exercise performance in cross-country skiers // Int. J. Sports Med. — 1987. — № 8. — P. 231-233.

### **9. Інформаційні ресурси в мережі Інтернет**

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»);
2. Інтернет-ресурси: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0249-06>;
3. <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14>.

**Результати перегляду  
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами(Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)