

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
Сивохоп Е.М.
30 травня 2025 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ДОПОМІЖНІ ЗАСОБИ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ»**

Рівень вищої освіти:	другий (магістерський) рівень
Галузь знань:	A Освіта
Спеціальність:	A7 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	обов'язкова
Мова навчання:	українська

Ужгород 2025

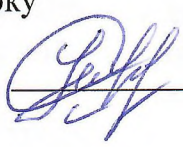
Робоча програма з навчальної дисципліни «Допоміжні засоби у спортивному тренуванні» для здобувачів вищої освіти галузі знань А Освіта, спеціальність: А7 Фізична культура і спорт, освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт».

Розробники: **Маріонда І.І.**, доцент, кандидат педагогічних наук, науково-педагогічний працівник кафедри теорії та методики фізичної культури (ТМФК).

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання,
протокол № 13 від 26 червня 2025 року

Завідувач кафедри ТМФК  (Маріонда І.І.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання
протокол № 12 від 30 червня 2025 року

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

І.І. Маріонда, 2025 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2025 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета вивчення навчальної дисципліни «Допоміжні засоби у спортивному тренуванні» полягає у формуванні у студентів системи знань, уявлень та практичних навичок з теорії і методики спортивної підготовки, зокрема щодо використання різноманітних допоміжних засобів для оптимізації тренувального процесу та підвищення спортивних результатів.

Відповідно до освітньо-професійної програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних компетентностей (ЗК):

ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Фахових компетентностей (ФК):

ФК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

ФК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

ФК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

ФК10. Здатність організувати багаторічний процес підготовки спортсменів з використанням допоміжних заходів спортивного тренування.

ФК11. Здатність здійснювати організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, знати принципи і функції роботи державних органів публічної влади та громадських організацій.

ФК12. Здатність організувати фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи з урахуванням національних та регіональних традицій.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

ОК 4 «Теорія та методика спортивного тренування у процесі багаторічної підготовки».

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
Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.	ПРН 7
Вміти здійснювати стратегічне і поточне планування роботи фізкультурно-спортивної організації, своєчасно приймати управлінські рішення, ефективно застосовувати різні методи управління фізкультурно-спортивною організацією.	ПРН 12
Проводити заняття зі студентами на високому науковому та методично-	ПРН 13

організаційному рівні, ефективно вирішувати навчально-виховні завдання, володіти педагогічними навичками організації рухової активності в урочних і позаурочних формах.	
Володіти навичками спортивного відбору, підготовки та проведення навчально-тренувальних занять у групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл з обраного виду спорту.	ПРН 14

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Допоміжні засоби у спортивному тренуванні»:

Очікувані результати навчання	Шифр ОРН
Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.	ОРН 7
Вміти здійснювати стратегічне і поточне планування роботи фізкультурно-спортивної організації, своєчасно приймати управлінські рішення, ефективно застосовувати різні методи управління фізкультурно-спортивною організацією.	ОРН 12
Проводити заняття зі студентами на високому науковому та методично-організаційному рівні, ефективно вирішувати навчально-виховні завдання, володіти педагогічними навичками організації рухової активності в урочних і позаурочних формах.	ОРН 13
Володіти навичками спортивного відбору, підготовки та проведення навчально-тренувальних занять у групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл з обраного виду спорту.	ОРН 14

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:

- результати опитування;
- виконання письмових завдань;
- контрольні методичні завдання;
- письмові тести;
- презентації окремих тем навчального матеріалу.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

- Форми поточного контролю: **виконання практичних завдань, відповіді на питання, презентація матеріалів за темою практичного заняття.**
- Форма модульного контролю: **письмове тестування;**
- Форма підсумкового семестрового контролю: **екзамен.**

Табл. 5.1. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

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

*T1. Засоби відновлення і стимуляції працездатності;

*T2. Природа і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів;

*T3. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур.

Табл. 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

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

*T4. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів;

*T5. Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті;

*T6. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань.

Критерії модульного поточного оцінювання (денна форма навчання)

Модульне поточне оцінювання проводиться під час практичних 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. (Критерії оцінювання залишкових знань студентів зазначені в Положенні про організацію навчального процесу).

Критерії оцінювання письмового тестування (денна форма навчання)

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 окрему тесті оцінюється в 6 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінка за письмове тестування не може перевищувати 60 балів.

Критерії оцінювання модульного контролю (денна форма навчання)

Критеріями оцінювання модульного контролю є сума балів, набрана за результатами поточного оцінювання та письмового тестування. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти за кожний модульний контроль, представлені в таблиці 5.1. Якщо оцінка за результатами модульного контролю є меншою 35 балів, студент не допускається до складання екзамену. Якщо оцінка за результатами модульного контролю є рівною або більшою за 35 балів, студент зобов'язаний скласти екзамен. Якщо оцінка за результатами модульного контролю є рівною або більшою за 60 балів, студент за бажанням може не складати заліку. В цьому випадку модульна оцінка автоматично переноситься у залікову відомість.

Критерії оцінювання підсумкового екзаменаційного контролю (денна та заочна форма навчання)

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 окрему 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
Практичний курс
Тема 1. Засоби відновлення і стимуляції працездатності 1.1. Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності
Тема 2. Природа і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів 2.1. Адаптація людини до висотної гіпоксії
Тема 3. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур 3.1. Спортсмен в умовах різних температур в навколишньому середовищі
Модульний контроль 1

Змістовий модуль 2.

Лекційний курс

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 4. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів 4.1. Добові зміни стану організму спортсмена
Тема 5. Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті 5.1. Заборонені стимулюючі речовини та їх негативний вплив на організм спортсменів
Тема 6. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань 6.1. Спортивний інвентар та обладнання місць підготовки і змагань
Модульний контроль 2

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
Змістовий модуль 1.												
Лекційний курс												
Тема 1. Засоби відновлення і стимуляції працездатності	2	2					2	2				
Тема 2. Природа і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів	2	2					1	1				
Тема 3. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур	2	2					2	2				
Змістовий модуль 2.												
Тема 4. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних	2	2					1	1				

ритмів у спортсменів												
Тема 5. Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті	2					2	2					
Тема 6. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань	2	2				2	2					
Практичний курс Змістовий модуль 1.												
Тема 1. Засоби відновлення і стимуляції працездатності 1.1. Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності	20		6			14	23		1			22
Тема 2. Природа і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів 2.1. Адаптація людини до висотної гіпоксії	20		6			14	20					20
Тема 3. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур 3.1. Спортсмен в умовах різних температур в навколишньому середовищі	20		6			14	20					20
Модульний контроль 1	2		2									
Змістовий модуль 2.												
Тема 4. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів 4.1. Добові зміни стану організму спортсмена	19		6			13	20					20
Тема 5. Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті 5.1. Заборонені стимулюючі речовини та їх негативний вплив на організм спортсменів	20		6			14	20					20
Тема 6. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань 6.1. Спортивний інвентар та обладнання місць підготовки і змагань	20		6			14	22		1			21
Модульний контроль 2	2		2									
Усього годин	135	12	40			83	135	10	2			123

6.3. Теми практичних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Тема 1. Засоби відновлення і стимуляції працездатності 1.1. Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності	6	1
Тема 2. Природа і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів 2.1. Адаптація людини до висотної гіпоксії	6	
Тема 3. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур 3.1. Спортсмен в умовах різних температур в навколишньому середовищі	6	
Модульний контроль 1	2	
Тема 4. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів 4.1. Добові зміни стану організму спортсмена	6	
Тема 5. Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті 5.1. Заборонені стимулюючі речовини та їх негативний вплив на організм спортсменів	6	
Тема 6. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань 6.1. Спортивний інвентар та обладнання місць підготовки і змагань	6	1
Модульний контроль 2	2	
Усього годин	40	2

6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
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.	14	22
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.	14	20
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.	14	20
Модульний контроль 1		
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.	13	20

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.	14	20
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.	14	21
Модульний контроль 2		
Усього годин	83	123

7. 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 занять та самостійної роботи, питання до екзаменів.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студ-в вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008.–Т-2. - С.174 - 189.
2. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Л.М. Джуган. – Ужгород: «ТОВ "РіК-У"», 2020. - 165 с. – ідентифікатор доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/28335>

Допоміжна література

1. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М.М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. :Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
3. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. –113 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»): <https://moodle.uzhnu.edu.ua/course/index.php?categoryid=603>