

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
KYIV NATIONAL UNIVERSITY OF CONSTRUCTION AND
ARCHITECTURE

МАГІСТР
(освітній ступінь / educational level)

Кафедра / Chair **Фізичного виховання і спорту**

«Затверджую/ Approve»
Голова НМР факультету /
Faculty Chairman of SMC
ГІСУТ

_____/О.В.НЕСТЕРЕНКО/
« 27 » червня 2025

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
ВК.23. ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В СПОРТІ

(шифр на назва освітньої компоненти / code and name of the educational component)

Шифр/ code	назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program
A7	Ментальна підготовка у фізичному вихованні і спорті

Мова викладання/ Teaching language: українська

Розробники / Developers:

Куцев В.А., ст.викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання /
surname and initials, academic degree, rank)

(підпис / signature)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри ФВіС

The work program was approved at the meeting of the chair

Протокол/ Protocol № 7 від / of « 24 » **ЧЕРВНЯ** 2025

Завідувач кафедри / Head of Chair _____ /Олександр ШАМИЧ/
(підпис)

Схвалено гарантом освітньої програми / Approved by the educational
program guarantor

Гарант ОП / Guarantor of EP _____ /Ганна ІВАННІКОВА/
(підпис)

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності /
Considered at the meeting of the scientific-methodical commission of the
specialty

Протокол/ Protocol № 3 від / of « 25 » **ЧЕРВНЯ** 2025

ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2025/2026

EXTRACT FROM THE CURRICULUM PLAN

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми/ name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: денна / full-time										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету/ Approval by the deputy dean of the faculty
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS credits	Кількість годин / Number of hours					Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work							
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:									
					лекції / lectures	лабораторії / laboratories		практичні / practical	КП/ CP	КР/ CW	РГР/ CGW			
A7	Ментальна підготовка у фізичному вихованні і спорті	3	90	24	10		14	66				1	3	2

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми/ name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: (заочна)									Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету/ Approval by the deputy dean of the faculty	
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS credits	Кількість годин / Number of hours					Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work							
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:									
					лекції / lectures	лабораторії / laboratory		практичні / practical	КП/ CP	КР/ CW				РГР/ CGW
A7	Ментальна підготовка у фізичному вихованні і спорті	3	90	20	10		10	70				1	3	2

**Анотація. Мета та завдання освітньої компоненти/
Abstract. The purpose and tasks of the educational component**

Мета навчальної дисципліни – є створення цілісного уявлення про сутність, специфіку, механізм дії, закономірності та принципи застосування сучасних фізіологічних, фармакологічних, психологічних і біомеханічних засобів відновлення працездатності у спорті, що використовуються з метою підвищення спортивного результату.

Основними завданнями вивчення освітньої компоненти є:

- поглиблення професійних знань в галузі фізичного виховання і спорту про ергогенні засоби у спорті з метою ознайомлення з можливими додатковими засобами підвищення спортивної працездатності за допомогою фармакологічних, фізіологічних, психологічних та біомеханічних засобів у спорті;
- оптимізація навчально-тренувального процесу та ознайомлення студентів з можливостями застосування на практиці знань про ергогенні засоби у сучасній системі підготовки спортсменів;
- пояснення недопустимості застосування заборонених (допінгових) ерголітичних засобів та методів на різних етапах річного тренувального циклу.

Пререквізити/ Prerequisites: «Гігієна ФВіС»; «Теорія спорту»; «Олімпійський та професійний спорт»; «Фізіологія людини», «Біохімія та біохімічні основи у ФВіС», «Спортивне та оздоровче харчування»; «Психологія спорту» та інші профільні дисципліни.

Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни / Link to the page of the electronic educational and methodological complex of the discipline: <https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3502>

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Competencies of students of the educational program, which are formed as a result of assimilation of the educational component

Код/ Code	Зміст компетентності / Content of competence
Інтегральна компетентність / Integral competence	
Здатність розв'язувати задачі інноваційного та /або дослідницького характеру психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності / General competences	
ЗК 01	Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.
ЗК 02	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
ЗК 04	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 07	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
Спеціальні компетентності / Professional competences	
СК 02	Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
СК 03	Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту.
СК 04	Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
СК 06	Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
СК 08	Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.
СК 10	Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти /

Program results of students of the educational program, formed as a result of assimilation of the educational component

Код/ Code	Програмні результати / Program results
ПРН 4	Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.
ПРН 5	Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.
ПРН 6	Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.
ПРН 7	Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту.
ПРН 11	Застосовувати в практичній діяльності тренінгову, ментальну, консультаційну, психодіагностичну та іншу, залежно від спеціалізації з використанням науково верифікованих методів та технік.

Зміст курсу / Course content:

**Змістовий модуль 1. Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби в спорті.
Характеристика засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів.**

(денна – 6 г./ заочна – 6 г.).

Лекція 1. Вступ у дисципліну. Класифікація ергогенних і ерголітичних засобів. Засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті.

Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби в спорті. Ефект від ергогенних засобів. Типи ергогенних засобів. Фармакологічні ергогенні засоби. Приклади вживання ергогенних засобів. Лабораторія ергогенних чинників в спорті. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна.

В сучасній практиці спорту використовуються різні засоби відновлення спортивної працездатності, які спрямовані на вирішення питань оптимального планування тренувального процесу, так і розробки засобів відновлення. Поняття: відновлення, стомлення, втома, перевтома, суперкомпенсація, стабілізація. Загальна характеристика педагогічних, медико-біологічних, психологічних засобів відновлення і підвищення працездатності.

Лекція 2. Педагогічні і психологічні засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті. Медико-біологічні засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті.

Педагогічні засоби вважають найбільш важливими. Якими б ефективними не були медико-біологічні і психологічні засоби, їх вважають додатковими у стимулюванні відновлення та покращення спортивних результатів лише за умови раціональної побудови тренувального процесу.

Стрес та емоційне “вигорання” у спортсменів. Способи регуляції стресу. Методи психологічної підготовки спортсмена. Компоненти психологічного відновлення.

Лекція 3. Фармакологічна корекція в спорті. Використанні дозволених препаратів в спорті.

Важливий напрям у сучасній комплексній системі відновлення – цілеспрямована регуляція обміну речовин лікарськими засобами і продуктами спеціалізованого харчування. Особливості застосування величезної кількості лікарських препаратів суттєво відрізняються від відомих у клінічній фармакології, розроблених для хворої людини. Здобутки “звичайної” фармакології складно перенести на спортсменів. Загальні принципи й досягнення спортивної фармакології розробляються передусім для висококваліфікованих спортсменів, але застосовуються стосовно здорової людини у період інтенсивних і значних фізичних навантажень.

Вітаміни. Препарати що впливають на метаболізм. Ноотропи. Адаптогени та імуномодулятори. Антигіпоксичні засоби.

Практичні заняття (денна – 8 г./ заочна – 6 г.):

Заняття 1. Тема для обговорення: Вступ. Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби у спорті.

Завдання для практичного заняття: Ергогенні засоби як основні засоби відновлення фізичної працездатності спортсменів та можливості їх застосування в

системі спортивного тренування.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Педагогічні і психологічні засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті.

Завдання для практичного заняття: Фактори зниження спортивної працездатності та використання засобів відновлення в системі спортивної підготовки.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Медико-біологічні засоби підвищення і відновлення працездатності.

Завдання для практичного заняття: Ергогенна підтримка на різних етапах підготовки спортсмена з врахуванням специфіки спорту.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Фармакологічна корекція в спорті.

Завдання для практичного заняття: Ергогенна підтримка на різних етапах підготовки спортсмена з врахуванням специфіки спорту.

Змістовий модуль 2. Фармакологічний супровід в спорті. Дозволені і заборонені фармакологічні препарати та методи в спортивній діяльності.

(денна – 4 г./ заочна – 4 г.).

Лекція 4. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту.

Суттєве значення у виборі схеми фармакологічної корекції має спрямування тренувального процесу. Універсальних схем щодо використання недопінгових фармакологічних препаратів на сьогодні не вироблено. Як орієнтир, можна запропонувати загальні принципи щодо використання препаратів у видах спорту із розвитком різних фізичних якостей, незалежно від етапу підготовки спортсмена

Лекція 5. Заборонені фармакологічні препарати та методи.

Згідно з численними правовими документами спорт відіграє важливу роль не тільки у пропаганді здорового способу життя, але й у моральному, культурному та фізичному вихованні, а також зміцнює міжнародне взаєморозуміння і мир. Тому світова спільнота стурбована використанням допінгу у спорті і його наслідками для здоров'я. Вживання заборонених препаратів негативно впливає на етичні принципи і виховні цінності, що задекларовані у Міжнародній хартії фізичного виховання і спорту ЮНЕСКО та Олімпійській хартії. На сьогодні Медична комісія МОК затвердила список допінгу, до якого належать понад 10000 різних лікарських препаратів, що мають визначену класифікацію.

Практичні заняття (денна – 4 г./ заочна – 4 г.):

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Використанні дозволених препаратів в спорті.

Завдання для практичного заняття: Фармакологічні препарати, що забезпечують адаптаційні зміни та сприяють зменшенню пошкоджуючої дії токсичних метаболітів в процесі м'язової діяльності.

Заняття 6. *Тема для обговорення:* Загальні рекомендації щодо використання

недопінгових препаратів у різних видах спорту. Заборонені фармакологічні препарати та методи.

Завдання для практичного заняття: Проблема допінгу у спорті. Заборонені ерголітичні засоби і методи Допінги та побічні ефекти їх використання у спорті.

Індивідуальне завдання / Individual task

Індивідуальні роботи (ІР) з дисципліни (реферативна робота, розрахункова робота, презентація та ін.) сприяють поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню умінь, використанню знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Види індивідуальних робіт, термін виконання, термін здачі/захисту визначаються робочим навчальним планом (за навчальним планом виконання ІР передбачено - 1 на семестр).

Індивідуальні роботи виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача.

Варіант 1. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (у вигляді реферативної роботи або презентації)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
ВІДМІННО	10	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - виконання в межах зазначеного терміну.
	9	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).

добре	8	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
	7	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
задовільно	6	задовільне виконання: - не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана після завершення терміну.

Варіант 2. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни
(у вигляді реферативної роботи або презентації)

№	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Обґрунтування актуальності, складання плану,	2

	формулювання мети, задач, методів дослідження,	
2	Розкриття змісту згідно плану. Наявність фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану проблеми, перспективи подальшої роботи.	2
3	Наявність оглядового матеріалу або виконання практичного завдання	2
4	Наявність висновків, практичних рекомендацій. Висловлювання власної обґрунтованої думки.	2
5	Дотримання вимог щодо технічного оформлення роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел). Робота здана вчасно.	2
Разом		10

Розподіл годин самостійної роботи здобувачів: Всього в межах курсу на самостійну роботу передбачено: 66 г. – денна форма; 70 г. – заочна. Теми самостійної роботи зазначені в темах практичних занять – виконання практичних завдань та при самостійному опрацюванні тем лекцій.

Методи навчання

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

-*Словесні:* лекція (традиційна, проблемна, лекція прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

-*Наочні:* спостереження, ілюстрація, демонстрація.

-*Практичні:* досліди, вправи, навчальна праця. Лабораторні та практичні роботи, твори, реферати, презентації. Ці методи не несуть нової навчально-пізнавальної інформації, а служать лише для закріплення, формування практичних умінь і навичок при застосуванні раніше набутих знань. Більшість здобувачів активніше сприймають практичні методи, ніж словесні.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, творчі, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів; виконання індивідуального навчального завдання.

Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

І підгрупа - методи стимулювання інтересу до навчання (навчальні дискусії;

пізнавальні ігри, конкурси).

II підгрупа - методи стимулювання обов'язку та відповідальності (роз'яснення щодо мети, вимог, системи заохочення (розподіл балів за змістовими модулями, отримання додаткових балів за індивідуальну і самостійну роботи; стимулювання (рейтинг студентів, нарахування стипендії) та покарання – накопичення боргів у навчанні, не допуск до сесії, неможливість приймати участь в академічній мобільності, відрахування з університету).

Методи контролю та оцінювання знань/ Methods of control and evaluation of knowledge

В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений ([Положення про критерії оцінювання знань здобувачів 2025](#)).

Вхідний контроль проводиться перед вивченням нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів за дисципліною, що є основою для цього курсу.

Поточний контроль може проводитись викладачами на всіх видах аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня засвоєння матеріалу дисципліни та підготовка здобувачів до виконання конкретної роботи. Об'єктом поточного оцінювання є знання окремих складових навчальної дисципліни:

- матеріалу, викладеного на лекціях;
- питань, розглянутих та обговорених на практичних заняттях;
- матеріалу, опрацьованого самостійно.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та здобувачами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів. П.к. передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу), яка поступово формується цілою низкою навчальних дисциплін для набуття відповідних компетентностей даної освітньої програми.

Поточний контроль може проводитись у формі усного опитування або письмового експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях, виступів здобувачів при обговоренні питань на семінарських заняттях, комп'ютерного тестування, звітів про практику тощо. Перелік компетентностей, які формуються в результаті вивчення даної дисципліни, форми проведення поточного контролю, максимальна кількість балів та їх розподіл, яку може одержати здобувач, визначаються викладачем та наводяться у робочій програмі з даної дисципліни.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією для формування заліку і враховуються викладачем при визначенні

підсумкової оцінки з даної дисципліни. Найбільш об'єктивно та системно облік поточної успішності забезпечується при використанні рейтингової системи оцінки.

Підсумковий контроль забезпечує оцінку результатів навчання здобувачів певного освітньо-кваліфікаційного рівня на проміжних або заключному етапах їх навчання. Об'єктом підсумкового оцінювання є знання програмного матеріалу в повному обсязі. Він включає семестровий контроль або державну атестацію здобувачів.

До підсумкового контролю допускаються здобувачі, які виконали не менше 60% робіт, за яким виконується поточне оцінювання, та отримали позитивну оцінку за виконання індивідуального завдання. Рекомендований розмір складової підсумкового контролю (екзамену) – 40- 60 балів.

Семестровий контроль з певної дисципліни проводиться відповідно до навчального плану у вигляді семестрового екзамену або заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

Семестровий залік – це вид підсумкового контролю, при якому засвоєння здобувачем навчального матеріалу з дисципліни оцінюється на підставі результатів поточного контролю (поточного опитування, виконання індивідуальних завдань та самостійної роботи) протягом семестру.

Семестровий екзамен – це форма підсумкового контролю засвоєння здобувачем теоретичного, практичного матеріалу з окремої навчальної дисципліни за семестр та набуття певних компетентностей, що проводиться як контрольний захід.

Розподіл балів для дисципліни

Distribution of points for the discipline with a form of test control

Поточне оцінювання / Current assessment			Підсумковий контроль / Test	Сума балів / Total points
Змістові модулі / Content modules		Інд. робота / Ind. task		
1	2			
25	25	10	40	100

За таблицею розподілу балів для дисципліни за семестр:

- мінімальна оцінка, яка дозволяє здавати іспит – 20 балів;
- максимальна оцінка за екзамен/залік – 40 балів.

Всього – 60 балів (Е) – оцінка, яка вноситься у відомість.

Якщо студент прагне більш високої оцінки – потрібно працювати протягом семестру.

У нарахування 100 балів входить:

- Присутність студента на лекціях (не більше 10% від max);
- Індивідуальна робота (10% - 10 балів (макс.оцінка));
- Контрольна робота (10% - 10 балів (макс.оцінка));
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної

- роботи – (30% - 30 балів);
- Залік/ екзамен – (40% - 40 балів).

Згідно з діючою в університеті системою комплексної діагностики знань здобувачів, з метою стимулювання планомірної та систематичної навчальної роботи, результати складання екзаменів, захистів курсових проєктів (робіт) та практик оцінюються за національною (чотирибальною), уніфікованою рейтинговою (семибальною) шкалою (“відмінно”(A), “добре”(B,C), “задовільно”(D,E), ”незадовільно”(FX,F) і 100-бальною системою, а заліків – за двобальною, семибальною шкалою (“зараховано”(A,B,C,D,E), “не зараховано”(FX,F)) і 100-бальною системою. Підсумкові оцінка виставляється та вносяться до екзаменаційної відомості, залікової книжки (позитивні результати) та навчальної картки здобувача.

В екзаменаційній відомості в національній та європейській системах оцінювання знань і при переведенні оцінки в систему ЄКТС викладач керується співвідношеннями, поданими у таблиці «Порядок переведення оцінок у систему ЄКТС».

Шкала оцінювання для підсумкових вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз’яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Шкала оцінювання якості засвоєння знань, умінь, навичок під час вивчення курсу

Оцінка	Кількість
--------	-----------

	балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

Політика щодо академічної доброчесності / Academic Integrity Policy

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролю.

Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення про заходи щодо підтримки академічної доброчесності в КНУБА](#) та дотримується [Положення про заходи щодо запобігання академічного плагіату в КНУБА](#).

Кафедра популяризує академічну доброчесність серед студентів, інформує здобувачів про необхідність дотримання правил академічної етики та підвищення відповідальності за недотримання норм цитування, доброчесне використання інформації при роботі з першоджерелами та іншими інформаційними ресурсами, інформування про необхідність дотримання правил академічної доброчесності здобувачами вищої освіти з питань інформаційної діяльності Університету.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

Політика щодо відвідування / Attendance Policy

Здобувач, який пропустив лекційне заняття, але бажає отримати бали, повинен опрацювати тему самостійно, звернувшись до освітнього сайту КНУБА на платформі (Moodle) та представити викладачу конспект лекції.

Здобувач, який пропустив аудиторне (практичне) заняття, має можливість отримати бали, якщо самостійно виконає практичні завдання та здасть свою роботу викладачу в узгоджений термін.

Умови допуску до підсумкового контролю / Conditions of admission to the final test

Максимальна кількість балів, що передбачена змістовими модулями за семестр – 50.

Мінімальна оцінка, яка дозволяє здобувачу отримати допуск до підсумкового контролю – 20 балів.

В нарахування балів входять результати поточного контролю:

- Присутність студента на лекціях on-line (не більше 10% від max);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- дотримання умов академічної доброчесності.

Здобувач, який не виконав вимог курсу по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання за змістом програми.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені у [Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю знань здобувачів освіти КНУБА](#).

Усі нормативні документи КНУБА розміщені на сайті КНУБА [Нормативна документація університету - Київський національний університет будівництва і архітектури](#), про що здобувачам повідомляється на початку вивчення дисципліни.

Методичне забезпечення дисципліни/ Methodological support of discipline

1. Мелешко В.І. Ергогенні та ерголітичні засоби спортивного тренування: навчальний посібник / В.І. Мелешко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2010. – 124 с.
2. Михалюк Є.Л., Бражко О.А. Фармакологічна корекція перевтоми і відновлення спортивної працездатності / Навчально-методичний посібник. - Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. - 140 с.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 204 с.
4. Фаворитов В.М. Фармакологічне супроводження в спорті: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2011. - 96 с.
5. Фармакологія / І.С. Чекмана. – К.: Вища шк., 2001. – 447с
6. Циба Ю.Г., Молдован А.Д., Горюк П.І. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів: навч.-метод. посібник / укл. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдован, П. І. Горюк. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 132 с.

7. Ергогенні засоби в спорті: Інструктивно-методичні матеріали до лабораторних занять / Чайка Ю.Ю., Грищук С.М., Корнійчук Н.М., Лупаїна І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 76 с.
8. Ергогенні засоби в спорті: Тестові завдання для самоконтролю з оволодіння студентами освітньої компоненти / Чайка Ю.Ю., Грищук С.М., Солодовник О.В. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 36 с.
9. Юсіна Г.Л. Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту. Скорочений конспект лекцій для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / уклад.: Г. Л. Юсіна. – Краматорськ: ДДМА, 2020. – 158 с.
10. Яловик В.Т., Яловик А.В. Функціональні фармакологічні засоби відновлення в спорті [Текст]: метод. розробка / Володимир Яловик, Антон Яловик. – Луцьк: Вежа-Друк, 2020. – 64 с.
11. Вовканич Л.С. Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту у запитаннях та відповідях / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум, М. Я. Гриньків, З. І. Коритко, Е. Ф. Кулітка, Н. М. Курганюк. - Львів : Сполом, 2012. - 96 с.
12. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті / В.В. Гамалій. – К.: Наук. Світ, 2007. – 212 с.
13. Горюк П.І. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл.: П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с.
14. Колесник Ю.М. Фармакологія з основами патології: підруч. для студентів / Ю. М. Колесник, І. С. Чекман, І. Ф. Беленічев [та ін.]. - Дніпро: Журфонд, 2019.
15. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
16. Куроченко І. П. Антидопінговий контроль та біопроби в спорті: посібник / Куроченко І. П. – К: Вид-во Європ. ун-ту, 2007. – 124 с.
17. Осіпов В.М. Спортивна медицина: навчальний посібник (для студентів напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»). – Бердянськ: БДПУ, 2013. – 215 с.
18. Самошкін В.В. Ергогенна дієтетика і збалансоване харчування при підготовці спортсменів: навчальний посібник / В.В. Самошкін, В.І. Мелешко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2014. – 214 с.
19. Смульський В.М. Питання в системі підготовки спортсменів / В.М. Смульський, В.Д. Моногаров, М.М. Булатова. – К.: Олімп. літ., 1996. - 222с.
20. Nutritional ergogenic aids; Ed. By Wolinsky I, Driskell JA. Boca Raton, London – NY – Washington: CRC Press, 2004. 536 p.

Конспекти лекцій / Lecture notes:

на освітньому сайті

Інформаційні ресурси / Information resources:

<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349

Наука в

олимпийском спорте [Електронний ресурс] / Режим доступу:

<https://sportnauka.org.ua>. Українська асоціація фізичної терапії: офіційний сайт [електронний ресурс] – Режим доступу:

<https://physrehab.org.ua/uk/about-uk/>. Українська асоціація фахівців фізичної реабілітації: офіційний сайт: [електронний ресурс] – Режим доступу:

<http://www.physrehab.org.ua/> Українське товариство фізичної та реабілітаційної медицини: офіційний сайт: [електронний ресурс] – Режим доступу: <http://utfrm.com.ua/>

