

# Силабус дисципліни

## «Харчування та ергогенні засоби у фізичній культурі і спорті»



**Викладач:** Біла Антоніна Альбертівна  
старший викладач кафедри медико-біологічних основ  
спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації  
ЧНУ ім. Петра Могили.

### Очікувані результати навчання

У результаті вивчення дисципліни студенти мають:

#### – знати

- теоретико-методичні основи щодо механізмів втоми і відновлення;
- основи застосування засобів підвищення працездатності людини;
- класифікацію ергогенних засобів, що використовуються у спортивній діяльності;
- основні складові харчових продуктів та їх значенням для здоров'я людини;
- особливості харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення.

#### – вміти

- підбирати засоби підвищення працездатності спортсменів, враховувати їх вік, кваліфікацію та спеціалізацію;
- реалізовувати комплексне використання різних засобів відновлення стану людини;
- проводити педагогічні дослідження щодо впливу різних засобів відновлення працездатності на організм людини;
- застосовувати знання із спортивного харчування для підвищення працездатності спортсменів.

**Обсяг:** 4 кредити ECTS (120 год.).

**Мета дисципліни** – забезпечити майбутніх фахівців теоретичними знаннями та практичними навичками щодо причин і механізмів втоми, застосування засобів відновлення працездатності (медико-біологічні, психологічні і педагогічні, їх значення в підготовці спортсменів різної кваліфікації) та ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини, основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування та специфікою харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення.

### Зміст дисципліни

Тема 1. Ергогенні засоби та їх класифікація. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності

Тема 2. Психологічні засоби відновлення

Тема 3. Педагогічні методи відновлення

Тема 4. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті: гігієнічні, фізичні, харчування, фармакологічні

Тема 5. Нетрадиційні методи відновлення та новітні методики відновлення та підвищення працездатності

Тема 6. Загальна характеристика спортивного харчування

Тема 7. Основні види спортивного харчування

Тема 8. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів

Тема 9. Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту

Тема 10. Організація спортивного харчування в міжсезоння

Тема 11. Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю

### Пореквізити

Знання, отримані під час проходження дисципліни, можуть бути використані у практичній діяльності майбутніх фахівців.

**Види робіт:**

Підготовка індивідуальної роботи – 15 балів.

Підготовка практичних занять – 45 балів (9 занять по 5 балів).

Тестування – 10 балів.

**Забезпечення освітнього процесу:**

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу, система електронного навчання Moodle.

**Семестровий контроль:** залік**Оцінювання:**

За семестр: 70 балів

За екзамен: 30 балів

**Критерії оцінювання семінарських (практичних) занять**

Ступінь глибини знань з теми заняття, використання наукової термінології, володіння понятійним апаратом. Вміння працювати з навчальним матеріалом, правильність планування своєї самостійної роботи. Вміння будувати відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.

**Критерії оцінювання індивідуальної роботи**

Оформлення відповідно до вимог. Відповідність базовому теоретичному і практичному матеріалу, наявність нової, нетрадиційної інформації з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування