

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної
реабілітації

Кафедра олімпійського та професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Юрій КОТЛЯР

«22» 08 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Харчування та ергогенні засоби у фізичній культурі і спорті

Галузь знань А Освіта

Спеціальність А7 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету ФВіС

Т.в.о. директора ННІПО

Начальник НМВ

Антоніна БІЛА

Сергій ГЕТМАНЦЕВ

Надія ДОВГАНЬ

Людмила ХАРЧЕНКО-
БАРАНЕЦЬКА

Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Катерина ЗУБ

Євгенія ПОСТИКІНА

Миколаїв 2025 рік

Розділ 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Харчування та ергогенні засоби у фізичній культурі і спорті	
Галузь знань	А Освіта	
Напрямок підготовки	А7 Фізична культура і спорт	
Спеціальність		
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Другий (магістр)	
Статус дисципліни	Вибіркова	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2025-2026	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	10	15, 16
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4,5 кредити / 135 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи здобувачів	Денна форма	Заочна форма
	16	8
	32	8
	87	119
Відсоток аудиторного навантаження	36 %	12 %
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	Контрольна робота (16 триместр)
Форма підсумкового контролю	залік	залік

Розділ 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

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.

Завдання:

- Ознайомити студентів з базовими поняттями дисципліни «втома», «відновлення», «стрес», «масаж», «гідротерапія» та ін.; особливостями застосування засобів відновлення працездатності;
- Навчити творчо використовувати отримані знання з проблематики відновлення та підвищення працездатності, використовувати їх при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань.
- Сприяти активізації пізнавальної діяльності студентів, формувати вміння самостійно поглиблювати знання, здійснювати науково-дослідну роботу, орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі з проблем використання ергогенних засобів у підвищення працездатності.
- Ознайомити студентів із основами харчування спортсмена, з основними принципами харчування, їх варіативністю застосування та вплив на динаміку силових показників
- Навчити визначати раціон харчування для основного обміну речовин та в залежності від фізичної активності й виду спорту.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей**:

Інтегральна компетентність (ІК)	Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту	
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 4	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
	ЗК 7	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК 1	Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень
	СК 4	Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
	СК 8	Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Фізіологія людини», «Біохімія», «Психологія у стресових ситуаціях», «Адаптація та функціональні резерви спортсменів різних вікових категорій», «Фізіологія рухової активності», «Спортивні споруди та тренажерне обладнання».

В результаті вивчення дисципліни здобувач:

має 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.

має 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.

Відповідно до освітньої програми очікувані **результати навчання** включають вміння:

РН 1	Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.
РН 2	Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
РН 4	Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма навчання:

№ з/п	Назви розділів та тем	За формами занять, годин		
		Аудиторні		Самостійна робота
		Лекції	Практичні (семінарські)	
1.	Тема 1. Ергогенні засоби та відновлення фізичної працездатності спортсмена	2	-	4
2.	Тема 2. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності спортсменів	-	4	8
3.	Тема 3. Психологічні засоби відновлення у фізичній культурі	2	4	10
4.	Тема 4. Педагогічні засоби відновлення у фізичній культурі	2	4	10
5.	Тема 5. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фізіотерапевтичні засоби відновлення)	2	4	12
6.	Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (гігієнічні засоби відновлення)	2	4	10
7.	Тема 7. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фармакологічні засоби відновлення). Недопінгові препарати та допінг.	2	4	10
8.	Тема 8. Загальні рекомендації харчування спортсменів	2	4	10
9.	Тема 9. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів	2	2	8
10.	Тема 10. Значення регідrataції для відновлення	-	2	5
Всього за курсом		16	32	87

Заочна форма навчання:

№ з/п	Назви розділів та тем	За формами занять, годин		
		Аудиторні		Самостійна робота
		Лекції	Практичні (семінарські)	
	XV триместр			
1.	Тема 1. Ергогенні засоби та відновлення фізичної працездатності спортсмена	2	-	10
2.	Тема 2. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності спортсменів	-	-	16
3.	Тема 3. Психологічні засоби відновлення у фізичній культурі	2	-	10
4.	Тема 4. Педагогічні засоби відновлення у фізичній культурі	2	-	10
5.	Тема 5. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фізіотерапевтичні	2	-	10

	засоби відновлення)			
		8	-	56
XVI триместр				
6.	Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (гігієнічні засоби відновлення)	-	2	12
7.	Тема 7. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фармакологічні засоби відновлення). Недопінгові препарати та допінг.	-	2	12
8.	Тема 8. Загальні рекомендації харчування спортсменів	-	2	12
9.	Тема 9. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів	-	-	15
10.	Тема 10. Значення регідrataції для відновлення	-	2	12
		-	8	63
Всього за курсом		8	8	119

Розділ 4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекцій (денна форма навчання)

№ лекції	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
Лекція № 1	2	Тема 1. Ергогенні засоби та відновлення фізичної працездатності спортсмена. 1. Поняття «ергогенні засоби» 2. Класифікація ергогенних засобів 3. Засоби відновлення спортивної працездатності
Лекція № 2	2	Тема 2. Психологічні засоби відновлення у фізичній культурі. 1. Методи психологічної підготовки спортсмена 2. Компоненти психологічного відновлення
Лекція № 3	2	Тема 3. Педагогічні засоби відновлення у фізичній культурі. 1. Загальні особливості педагогічних засобів відновлення 2. Педагогічні засоби відновлення та активний відпочинок
Лекція № 4	2	Тема 4. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фізіотерапевтичні засоби відновлення). 1. Гідротерапія (лазня, ванни, душ) 2. Масаж. Види масажу. 3. Інші фізіотерапевтичні засоби відновлення.
Лекція № 5	2	Тема 5. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (гігієнічні засоби відновлення). 1. Правильний режим дня спортсмена 2. Гігієнічні вимоги до планування тренувань 3. Гігієнічні вимоги до структури, змісту 4. Гігієнічне нормування тренувальних занять 5. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття 6. Гігієнічне нормування стану обладнання та спортивних споруд.
Лекція № 6	2	Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фармакологічні засоби відновлення). Недопінгові препарати та допінг. 1. Фармакологічна корекція у спорті 2. Використання вітамінів та інших дозволених препаратів у спорті 3. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту 4. Заборонені препарати та методи
Лекція № 7	2	Тема 7. Загальні рекомендації харчування спортсменів. 1. Основні принципи харчування спортсменів 2. Принципи харчування у дні змагань
Лекція № 8	2	Тема 8. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів 1. Види спортивного харчування 2. Спортивне харчування спортсменів під час відновлення, перед стартом, під час змагання, на дистанції, у спекотному кліматі. 3. Особливості харчування юних спортсменів. 4. Спортивне харчування у підлітковому віці. 5. Спортивне харчування і кілька помилок.
	16	

4.2. План лекцій (заочна форма навчання)

№ лекції	Ключові питання, які розглядаються	А/С
XV триместр		
Лекція № 1	Тема 1. Ергогенні засоби та відновлення фізичної працездатності спортсмена. 1. Поняття «ергогенні засоби» 2. Класифікація ергогенних засобів 3. Засоби відновлення спортивної працездатності	2/4
Лекція № 2	Тема 2. Психологічні засоби відновлення у фізичній культурі. 1. Методи психологічної підготовки спортсмена 2. Компоненти психологічного відновлення	2/4
Лекція № 3	Тема 3. Педагогічні засоби відновлення у фізичній культурі. 1. Загальні особливості педагогічних засобів відновлення 2. Педагогічні засоби відновлення та активний відпочинок	2/4
Лекція № 4	Тема 4. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фізіотерапевтичні засоби відновлення). 1. Гідротерапія (лазня, ванни, душ) 2. Масаж. Види масажу. 3. Інші фізіотерапевтичні засоби відновлення.	2/4
		8/16
XVI триместр		
Лекція № 5	Тема 5. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (гігієнічні засоби відновлення). 1. Правильний режим дня спортсмена 2. Гігієнічні вимоги до планування тренувань 3. Гігієнічні вимоги до структури, змісту 4. Гігієнічне нормування тренувальних занять 5. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття 6. Гігієнічне нормування стану обладнання та спортивних споруд.	-/6
Лекція № 6	Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фармакологічні засоби відновлення). Недопінгові препарати та допінг. 1. Фармакологічна корекція у спорті 2. Використання вітамінів та інших дозволених препаратів у спорті 3. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту 4. Заборонені препарати та методи	-/6
Лекція № 7	Тема 7. Загальні рекомендації харчування спортсменів. 1. Основні принципи харчування спортсменів 2. Принципи харчування у дні змагань	-/6
Лекція № 8	Тема 8. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів 1. Види спортивного харчування 2. Спортивне харчування спортсменів під час відновлення, перед стартом, під час змагання, на дистанції, у спекотному кліматі. 3. Особливості харчування юних спортсменів. 4. Спортивне харчування у підлітковому віці. 5. Спортивне харчування і кілька помилок.	-/6
		-/24
	Всього	8/40

**4.3. План практичних (семінарських, лабораторних, підгрупових) занять
(денна форма навчання)**

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Тема 1. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності спортсменів (ч.1). Характеристика причин виникнення стану перетренованості різних типів м'язових волокон.	2
2	Тема 1. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності спортсменів (ч.2). Характеристика причин виникнення стану перетренованості різних типів м'язових волокон.	2
3	Тема 2. Психологічні засоби відновлення у спорті 1. Техніки та методики м'язової релаксації 2. Техніки та методики спеціальних дихальних вправ 3. Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном	2
4	Тема 2. Психологічні засоби відновлення у спорті 1. Техніки та методики навіювання у спорті 2. Сон-відпочинок як психологічний засіб у спорті 3. Автогенне тренування як психологічний засіб у спорті 4. Техніки та методики м'язової релаксації 5. Техніки та методики спеціальних дихальних вправ 6. Уникання негативних емоцій як психологічний засіб у спорті 7. Планування цікавого дозвілля з урахуванням індивідуальних захоплень спортсмена як психологічний засіб у спорті	2
5	Тема 3. Педагогічні засоби відновлення у фізичній культурі Характеристика педагогічних засобів відновлення	2
6	Тема 3. Педагогічні засоби відновлення у фізичній культурі Характеристика педагогічних засобів відновлення	2
7	Тема 4. Медико-біологічні засоби відновлення (Фізіотерапевтичні засоби відновлення). 1. Види масажу. 2. Особливості спортивного масажу.	2
8	Тема 4. Медико-біологічні засоби відновлення (Фізіотерапевтичні засоби відновлення). 1. Масаж. 2. Види масажу. 3. Особливості спортивного масажу. 4. Інші фізіотерапевтичні засоби відновлення.	2
9	Тема 5. Гігієнічні засоби відновлення організму спортсменів 1. Правила гігієни. 2. Гігієна спортивного одягу та взуття 3. Санітарно - гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та особистої гігієни на уроках із волейболу.	2
10	Тема 5. Гігієнічні засоби відновлення організму спортсменів 1. Правильний режим дня спортсмена 2. Гігієнічні вимоги до планування тренувань 3. Гігієнічні вимоги до структури, змісту 4. Гігієнічне нормування тренувальних занять 5. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття 6. Гігієнічне нормування стану обладнання та спортивних споруд.	2
11	Тема 6. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності. 1. Фармакологічні засоби відновлення працездатності: класифікація та	2

	механізми дії. 1.1. Вітаміни. 1.2. Протигіпоксичні засоби 1.3. Препарати, що впливають на енергетичні і метаболічні процеси 1.4. Препарати, що застосовуються при печінково–больовому синдромі. 1.5. Адаптогени і препарати, що впливають на енергетичні процеси в організмі.	
12	Тема 7. Допінг та його вплив на організм спортсмена Допінг у спортивній діяльності	2
13	Тема 8. Загальні рекомендації харчування спортсменів різних видів спорту 1. Принципи харчування альпіністів та гірських туристів 2. Гімнастика та інші художні види спорту 3. Єдиноборства 4. Силові види спорту 5. Спортивні ігри 6. Циклічні види спорту	2
14	Тема 9. Раціональне харчування спортсменів різних видів спортивної діяльності. 1. Білки, жири, вуглеводи в харчовому раціоні спортсменів, що займаються різними видами спорту	2
15	Тема 10. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів 1. Спортивне харчування спортсменів під час відновлення, перед стартом, під час змагання, на дистанції та у спекотному кліматі.	2
16	Тема 11. Значення регідrataції для відновлення 1. Напої, що сприяють регідrataції. 2. Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої, що стимулюють відновлення.	2
		32

4.4. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять (заочна форма навчання)

№ семінару	Ключові питання, які розглядаються	А/С
XV триместр		
Заняття № 1	Тема 1. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності спортсменів (ч.1). Характеристика причин виникнення стану перетренованості різних типів м'язових волокон.	-/5
Заняття № 2	Тема 1. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності спортсменів (ч.2). Характеристика причин виникнення стану перетренованості різних типів м'язових волокон.	-/5
Заняття № 3	Тема 2. Психологічні засоби відновлення у спорті 1. Техніки та методики м'язової релаксації 2. Техніки та методики спеціальних дихальних вправ 3. Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном	-/5
Заняття № 4	Тема 2. Психологічні засоби відновлення у спорті 1.Техніки та методики навіювання у спорті 2.Сон-відпочинок як психологічний засіб у спорті 3.Автогенне тренування як психологічний засіб у спорті 4.Техніки та методики м'язової релаксації 5.Техніки та методики спеціальних дихальних вправ 6.Уникання негативних емоцій як психологічний засіб у спорті	-/5

	7. Планування цікавого дозвілля з урахуванням індивідуальних захоплень спортсмена як психологічний засіб у спорті	
Заняття № 5	Тема 3. Педагогічні засоби відновлення у фізичній культурі Характеристика педагогічних засобів відновлення	-/5
Заняття № 6	Тема 3. Педагогічні засоби відновлення у фізичній культурі Характеристика педагогічних засобів відновлення	-/5
Заняття № 7	Тема 4. Медико-біологічні засоби відновлення (Фізіотерапевтичні засоби відновлення). 1. Види масажу. 2. Особливості спортивного масажу.	-/5
Заняття № 8	Тема 4. Медико-біологічні засоби відновлення (Фізіотерапевтичні засоби відновлення). 1. Масаж. 2. Види масажу. 3. Особливості спортивного масажу. 4. Інші фізіотерапевтичні засоби відновлення.	-/5
		-/40
XVI триместр		
Заняття № 9	Тема 5. Гігієнічні засоби відновлення організму спортсменів 1. Правила гігієни. 2. Гігієна спортивного одягу та взуття 3. Санітарно - гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та особистої гігієни на уроках із волейболу.	-/5
Заняття № 10	Тема 5. Гігієнічні засоби відновлення організму спортсменів 1. Правильний режим дня спортсмена 2. Гігієнічні вимоги до планування тренувань 3. Гігієнічні вимоги до структури, змісту 4. Гігієнічне нормування тренувальних занять 5. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття 6. Гігієнічне нормування стану обладнання та спортивних споруд.	2/4
Заняття № 11	Тема 6. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності. 1. Фармакологічні засоби відновлення працездатності: класифікація та механізми дії. 1.1. Вітаміни. 1.2. Протигіпоксичні засоби 1.3. Препарати, що впливають на енергетичні і метаболічні процеси 1.4. Препарати, що застосовуються при печінково–більовому синдромі. 1.5. Адаптогени і препарати, що впливають на енергетичні процеси в організмі.	-/6
Заняття № 12	Тема 7. Допінг та його вплив на організм спортсмена Допінг у спортивній діяльності	2/4
Заняття № 13	Тема 8. Загальні рекомендації харчування спортсменів різних видів спорту 1. Принципи харчування альпіністів та гірських туристів 2. Гімнастика та інші художні види спорту 3. Єдиноборства 4. Силові види спорту 5. Спортивні ігри 6. Циклічні види спорту	2/4

Заняття № 14	Тема 9. Рациональне харчування спортсменів різних видів спортивної діяльності. 1. Білки, жири, вуглеводи в харчовому раціоні спортсменів, що займаються різними видами спорту	-/6
Заняття № 15	Тема 10. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів 1. Спортивне харчування спортсменів під час відновлення, перед стартом, під час змагання, на дистанції та у спекотному кліматі.	-/6
Заняття № 16	Тема 11. Значення регідратації для відновлення 1. Напої, що сприяють регідратації. 2. Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої, що стимулюють відновлення.	2/4
		8/39
	Всього	8/79

4.3. Завдання для самостійної роботи.

Обсяг самостійної роботи в XV та XVI триместрі для здобувачів заочної форми навчання становить 119 годин:

1. самостійне опрацювання лекційного матеріалу та матеріалу для практичних занять відповідно до переліку тем, що наведено у цій програмі;
2. підготовка індивідуальної роботи згідно поданих вимог;
3. підготовка до тестування, контрольної роботи та заліку.

Написати індивідуальну роботу на тему «Комплексне використання різних ергогенних засобів у спорті» згідно зазначених вимог (*студенти денної форми навчання – X семестр; студенти заочної форми навчання – XVI триместр*).

Вимоги до написання індивідуальної роботи:

Вимоги: 1 стр. титульний лист; 2 лист – план і після нього – текст. Обсяг роботи має складати – 10-15 сторінок. До загального обсягу роботи не входять додатки, глосарій, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Але всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації. Робота має бути надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці роботи. Забороняється цитування в тексті та внесення до бібліографічних списків тих джерел, які опубліковані російською мовою в будь-якій країні, а також джерел іншими мовами, якщо вони опубліковані на території росії та білорусі.

Текст роботи викладається державною мовою на стандартних аркушах формату А-4(210 x 297).

Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання - “За шириною”; міжрядковий інтервал “Полуторний” (1,5 Lines); абзацний відступ – п’ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., ліве – 3 см, праве – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см). Інтервал між абзацами – «0пт».

Скорочення слів та словосполучень мають відповідати чинним стандартам з бібліотечної та видавничої справи (наприклад: Міністерство внутрішніх справ України (далі – МВС)).

Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, як правило, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень. Заголовки розділів слід починати з належного відступу.

Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (стандартний відступ, визначений текстовими редакторами на ПК).

Якщо заголовок складається з двох і більше речень, їх розділяють крапкою. Переніс слів у заголовках розділів слід уникати. Відстань між заголовком і подальшим чи попереднім текстом, при друкованому виготовленні письмової роботи, повинна становити не менше двох рядків.

Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок. Титульний аркуш(додається) включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші, як правило, не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.

При використанні літературних джерел в тексті письмової роботи можуть бути два варіанти посилань на них. Перший – це посторінкові посилання (виноски): коли на сторінці цитується джерело, то внизу цієї сторінки під основним текстом наводиться бібліографічний опис літературного джерела і вказується сторінка. Другий – коли в разі посилання на літературне джерело у квадратних дужках вказується його порядковий номер у списку літератури та конкретна сторінка, наприклад [3, с. 17] або вказується лише порядковий номер літературного джерела у списку літератури [3].

Ілюстративний матеріал – малюнки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після першого посилання на нього в тексті. Якщо графік, схема, таблиця не поміщається на сторінці, де є посилання, їх подають на наступній сторінці. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.

4.4. 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

Обладнання: ноутбук, мультимедійний проектор

Розділ 5. Підсумковий контроль

5.1. Перелік питань до заліку (денна форма навчання – 10 семестр; заочна форма навчання – 16 триместр).

1. Ергогенні засоби та відновлення фізичної працездатності спортсмена.
2. Поняття «ергогенні засоби»
3. Класифікація ергогенних засобів
4. Засоби відновлення спортивної працездатності
5. Психологічні засоби відновлення у фізичній культурі.
6. Методи психологічної підготовки спортсмена
7. Компоненти психологічного відновлення
8. Педагогічні засоби відновлення у фізичній культурі.
9. Загальні особливості педагогічних засобів відновлення
10. Педагогічні засоби відновлення та активний відпочинок
11. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фізіотерапевтичні засоби відновлення).
12. Гідротерапія (лазня, ванни, душ)
13. Масаж. Види масажу.
14. Спортивний масаж.
15. Інші фізіотерапевтичні засоби відновлення.
16. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (гігієнічні засоби відновлення).
17. Правильний режим дня спортсмена
18. Гігієнічні вимоги до планування тренувань
19. Гігієнічні вимоги до структури, змісту
20. Гігієнічне нормування тренувальних занять
21. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття
22. Гігієнічне нормування стану обладнання та спортивних споруд.
23. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фармакологічні засоби відновлення).

24. Фармакологічна корекція у спорті
25. Використання вітамінів та інших дозволених препаратів у спорті
26. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності (недопінгові препарати, допінг).
27. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту
28. Заборонені препарати та методи
29. Загальні рекомендації харчування спортсменів.
30. Основні принципи харчування спортсменів
31. Принципи харчування у дні змагань
32. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів
33. Види спортивного харчування
34. Спортивне харчування спортсменів під час відновлення, перед стартом, під час змагання, на дистанції, у спекотному кліматі.
35. Особливості харчування юних спортсменів.
36. Спортивне харчування у підлітковому віці.
37. Спортивне харчування і кілька помилок.
38. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності спортсменів.
39. Характеристика причин виникнення стану перетренованості різних типів м'язових волокон.
40. Техніки та методики навіювання у спорті
41. Сон-відпочинок як психологічний засіб у спорті
42. Автогенне тренування як психологічний засіб у спорті
43. Техніки та методики м'язової релаксації
44. Техніки та методики спеціальних дихальних вправ
45. Уникання негативних емоцій як психологічний засіб у спорті
46. Планування цікавого дозвілля з урахуванням індивідуальних захоплень спортсмена як психологічний засіб у спорті
47. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності.
48. Вітаміни.
49. Протигіпоксичні засоби
50. Препарати, що впливають на енергетичні і метаболічні процеси
51. Препарати, що застосовуються при печінково-більовому синдромі.
52. Адаптогени і препарати, що впливають на енергетичні процеси в організмі.
53. Допінг та його вплив на організм спортсмена
54. Раціональне харчування спортсменів різних видів спортивної діяльності.
55. Білки, жири, вуглеводи в харчовому раціоні спортсменів, що займаються різними видами спорту
56. Значення регідrataції для відновлення
57. Напої, що сприяють регідrataції.
58. Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої, що стимулюють відновлення.
59. Комплексне використання різних ергогенних засобів у спорті
60. Всесвітня антидопінгова асоціація (ВАДА).

5.2. Зразок «нульового» варіанту залікового білету

ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П. Могили

Рівень вищої освіти – магістр

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

Навчальна дисципліна

Харчування та ергогенні засоби у фізичній культурі і спорті

Варіант №0

1. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту
2. Заборонені препарати та методи

Схвалено на засідання кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

Протокол № ____ від « ____ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри _____

Екзаменатор _____

За повну розгорнуту відповідь на заліку за одне питання студент отримує 15 балів (у кожному білеті по 2 питання):

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за іспит становить 30 балів.

Розділ 6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

6.1. Система оцінювання роботи студентів

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань студентів на іспиті згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Харчування та ергогенні засоби у фізичній культурі і спорті» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

Денна форма навчання

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Опитування на групових заняттях 9 занять по 5 балів	9 x 5 = 45	Протягом семестру
2.	Написання індивідуальної роботи	15	Протягом семестру
3.	Контрольна робота (тестування)	10	
4.	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

Заочна форма навчання

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Виконання практичних робіт на заняттях (4 заняття по 5 балів)	4 x 5 = 20	Протягом семестру
2.	Написання індивідуальної роботи	20	Протягом семестру
3.	Контрольна робота (тестування)	10	Кінець семестру
4.	Підсумкова контрольна робота	20	Кінець семестру
	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

6.2. Критерії оцінювання

66.2.1. Виконання практичних робіт на групових заняттях – форма контролю, яка дозволяє оцінити вміння студентів самостійно опрацьовувати матеріал та викладати його, відповідати на запитання викладача та колег. Максимальна оцінка за роботу на практичному занятті – 5 балів: 3 бали – письмове виконання завдання та 2 бали – усні відповіді на занятті/проходження тесту.

Критеріями для оцінювання письмового виконання завдання виступають:

Оцінка 3 бали ставиться у випадку:

- студент виконав роботу у письмовому вигляді;
- студент вільно володіє знаннями й уміннями, які визначено програмою;
- правильно і в достатній кількості добирає необхідні для відповіді факти;
- висловлює власне ставлення до навчального матеріалу;
- відповідь чітка і завершена.

Оцінка 2 бали ставиться у випадку:

- студент виконав роботу у письмовому вигляді;
- студент має незначні ускладнення при використанні визначених програмою знань і умінь;
- при доборі фактів припускається незначних помилок;
- власне ставлення студентом висловлюється, але в аргументації зустрічаються окремі неточності.

Оцінка 1 бал ставиться у випадку:

- студент виконав роботу у письмовому вигляді;
- студент користується лише окремими знаннями й уміннями;
- порушує логіку викладу;
- відповідь не самостійна;
- аргументація слабка;
- є суттєві помилки в знанні фактичного матеріалу та висновках.

Оцінка 0 балів ставиться у разі відсутності виконаної роботи.

Критеріями для оцінювання усного виконання завдання виступають:

Оцінка 2 бали ставиться у випадку:

Виступ сповнений власних аналітичних суджень, аргументованих співставлень, порівнянь та міжпредметних аналогій. Продемонстровано високий рівень володіння фактичними знаннями, що стосуються означеної теми, структура глибоко продумана. Виступ спонукає до подальшої дискусії та розбору суміжних тем в разі наявності часу. Додержано правил поведінки і мовленнєвого етикету в розмові.

Оцінка 1 бал ставиться у випадку:

Означена тема відтворена самостійно, частково прослідковується ідея, проте непослідовність, емпіричність викладу заважають розумінню базових положень виступу. Помилки в мовному оформленні реплік тощо.

Критеріями для оцінювання виконання тестового завдання виступають:

Тест складається з 4 питань. Кожна вірна відповідь на питання оцінюється в 0,5 бали. Максимальна кількість балів на тесті становить 2 бали.

Приклад тесту

1. Класифікація допінгів: а) стероїди; б) діуретики; в) ергогенні засоби; г) глікоген.
2. Анаболічні андрогенні стероїди, біологічна дія: а) підвищення результативності в спорті; б) зростання м'язової маси; в) вдосконалення тактичних дій; г) вдосконалення технічних дій.
3. Рівень тестостерону в організмі спортсменів впливає на: а) підвищення результативності в спорті; б) зростання м'язової маси; в) вдосконалення тактичних дій.
4. Діуретичні препарати, механізм дії, причини заборони: а) підвищення результативності в спорті; б) обезводнення організму; в) зменшення жирової маси тіла; г) вдосконалення технічних дій.

6.2.2. Написання індивідуальної роботи

Написання однієї індивідуальної роботи оцінюється у 15 балів.

Написання індивідуальної роботи (денна форма навчання)

15 балів (відмінно)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
13-14 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.
9-12 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось.
5-8 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1-4 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг запропонованої роботи не відповідає вимогам.
0 (незадовільно)	Робота не виконана.

Написання реферату (заочна форма навчання)

20 балів (відмінно)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
15-19 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.
10-14 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось.
5-9 балів (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1-4 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг запропонованої роботи не відповідає вимогам.
0 (незадовільно)	Робота не виконана.

6.2.3. Контрольна робота (тестова форма)

Тест складається з 10 питань. Кожне питання оцінюється в 1 бал. Студент на контрольній роботі може отримати максимум 10 балів.

Приклад тесту

1. Фактори, які відносяться до порушення режиму дня:
 - а) неправильне харчування
 - б) недолік сну
 - в) отруєння
 - г) алкогольне сп'яніння
2. Інша назва «добових біоритмів»:
 - а) ультрадіанні
 - б) парадіанні
 - в) циркадні
 - г) мегадіанні
3. Фактори, що впливають на порушення режиму харчування:
 - а) незбалансована калорійність раціону
 - б) десинхроноз
 - в) забруднена атмосфера
 - г) допінг
4. В яких умовах навколишнього середовища спостерігається виражена гіпоксія:
 - а) при низькій температурі
 - б) при підвищеній температурі
 - в) в умовах високогір'я
 - г) при високій вологості
5. Як хронічний стрес впливає на працездатність людини:
 - а) знижує працездатність
 - б) підвищує працездатність
 - в) не впливає
6. Фактори що лімітують працездатність:
 - а) рівень тренуваності;
 - б) зростання м'язової маси;
 - в) рівень енергозабезпечення;
 - г) рівень тестостерону.
7. До якої групи ергогенних засіб відновлення відносять гігієнічні, фізичні, фармакологічні засоби та харчування?
 - а. медико-біологічних засобів
 - б. педагогічних засобів
 - в. психологічних засобів
8. До гідропроцедур належать _____
 - а. сауни, лазні, душі, ароматичні вани
 - б. гарячі, холодні, контрастні душі, різні типи ван
 - в. гарячі, холодні, контрастні душі, різні типи ванн, сауни, лазні тощо.
9. Короткотривала дія холоду _____1_____, а довготривала – _____2_____ збудливість периферійної і центральної нервової системи, інтенсифікує процеси обміну в організмі, знижує частоту серцевих скорочень.
 - а. 1-знижує; 2-посилює
 - б. 1-посилює; 2- знижує
 - в. немає вірної відповіді
10. З якої кількості частин повинно складатися кожне тренування?
 - а. 4
 - б. 3
 - в. 2

6.2.4. Написання підсумкової контрольної роботи (заочна форма навчання)

Контрольна робота складається з двох письмових питань (№1 і №2). Кожне питання оцінюється до 10 балів. Загалом за підсумкову контрольну роботу студент може отримати 20 балів.

Зразок «нульового» варіанту підсумкової контрольної роботи

Варіант 0

1. Охарактеризуйте загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття.
2. Охарактеризуйте медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фармакологічні засоби відновлення).

Критерії оцінювання підсумкової контрольної роботи (заочна форма навчання)

1. Змістове розкриття питання (0–5 балів)

5 балів – відповідь повністю розкриває зміст питання; наведено приклади, пояснення, аргументи.

4 бали – відповідь в основному повна, але окремі аспекти висвітлено поверхово.

3 бали – подано лише основні положення, відсутні приклади або пояснення.

1–2 бали – відповідь частково правильна, спотворене розуміння питання.

0 балів – зміст питання не розкрито.

2. Логіка, структура і послідовність викладу (0–3 бали)

3 бали – відповідь логічна, структурована, послідовна.

2 бали – допущено незначні порушення структури.

1 бал – відповідь має порушену логіку, відсутні зв'язки між частинами.

0 балів – відсутня структурованість або логічна послідовність.

3. Мовне оформлення і грамотність (0–2 бали)

2 бали – відсутні помилки; чіткий, грамотний виклад.

1 бал – не більше 2–3 незначних мовних помилок.

0 балів – численні мовні або стилістичні помилки, що ускладнюють розуміння.

Розділ 7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні:

1. Бондаренко І.Г., Біла А.А., Бондаренко О.В., Головаченко І.В. Дослідження впливу показників з веслування на ергометрах на прогнозування змагальної діяльності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. Вип. 29, № 1. С.12-20. doi: 10.32626/2309-8082.2024-29(1).12-20.

2. Гвозд'їй С. П. Рациональне та здорове харчування: методичні вказівки до практичних занять з дисциплін «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», «Валеологія», «Основи медичних знань» для студентів усіх спеціальностей денної та заочної форм навчання / С. П. Гвозд'їй, Т. І. Шапкіна. – Одеса : Одес. нац. ун-т. ім. І. І. Мечникова, 2019. 36с.

3. Гігієна харчування: навч. посібник / Н.Ф. Колесник, Ю.В. Цейслер, О.В. Шелюк, Ю.М. Пенчук. Київ, 2021. 161 с.

4. Долбишева Н. Г. Основи загальної теорії та методики підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту : [методичні рекомендації]. Дніпро : ПДАФКіС, 2020. 71 С.

5. 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.

6. Нутриціологія / Дуденко Н. В. Київ: Світ книг, 2022. 527 с.

7. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 74 с.

8. Основи фізіології та гігієни харчування: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2021. 138 с.

9. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

10. Фізіологія харчування: Підручник. / Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. Київ: Університетська книга, 2023. 480 с.

11. 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. унт ім. Ю. Федьковича, 2021. 132 с.

12. Циганенко О.І., Хоменко І.М., Маслова О.В., Першегуба Я.В., Терещенко Т.О., Склярова Н.В., Коломієць Т.В. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом // Під редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. 240 с.

13. 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.

14. 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.

15. Яловик Володимир Функціональні харчувальні засоби відновлення у видах спорту з проявом витривалості : метод. розробка / Володимир Яловик, Антон Яловик. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 116 с.

7.2.Додаткові:

1. 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.

2. 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.

3. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. Львів : ЛДУФК, 2011. 204 с.

4. Циганенко О.І., Хоменко І.М., Маслова О.В., Першегуба Я.В., Терещенко Т.О., Склярєва Н.В., Коломієць Т.В. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом // Під редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. 240 с.

5. Чухланцева Н. В. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання : навч. посібн. / Чухланцева Н. В. Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. 226с.

7.3.Інформаційні ресурси:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології: https://www.medpublish.com.ua/images/pdf/54783_Ciprijan_Gig%20harch%20z%20osn%20nutric_K1.pdf

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт [URL:http://www.nbu.gov.ua/](http://www.nbu.gov.ua/)

3. Рекомендації щодо здорового харчування дорослих: https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/01122017_Basic_Recommendations-1.pdf

4. Репозитарій ЧНУ імені Петра Могили: <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/>