

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

ЗАТВЕРДЖЕНО

Перший проректор

«30» лютого 2024 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ХАРЧУВАННЯ ТА ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ У ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТІ»

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності, гарант  
освітньої програми

Декан факультету

Начальник НМВ

Біла А. А.

Гетманцев С.В.

Довгань Н. Ю.

Тупеев Ю.В.

Шкірчак С. І.

Миколаїв 2024

## Розділ 1.Опис навчальної дисципліни

| Найменування показника                                                                                                             | Характеристика дисципліни                                       |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|
| Найменування дисципліни                                                                                                            | « Харчування та ергогенні засоби у фізичної культури і спорті » |              |
| Галузь знань                                                                                                                       | 01 Освіта/Педагогіка                                            |              |
| Спеціальність                                                                                                                      | 017 Фізична культура і спорт                                    |              |
| Спеціалізація (якщо є)                                                                                                             |                                                                 |              |
| Освітня програма                                                                                                                   | Фізична культура і спорт                                        |              |
| Рівень вищої освіти                                                                                                                | Магістр                                                         |              |
| Статус дисципліни                                                                                                                  | Вибіркова                                                       |              |
| Курс навчання                                                                                                                      | 5                                                               |              |
| Навчальний рік                                                                                                                     | 2024-2025                                                       |              |
| Номер(и) семестрів (триместрів):                                                                                                   | Денна форма                                                     | Заочна форма |
|                                                                                                                                    | 10                                                              |              |
| Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин                                                                                             | 4 кредити / 120 годин                                           |              |
| Структура курсу:<br>– лекції<br>– семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові)<br>– годин самостійної роботи студентів | Денна форма                                                     | Заочна форма |
|                                                                                                                                    | 18                                                              |              |
|                                                                                                                                    | 36                                                              |              |
|                                                                                                                                    | 66                                                              |              |
| Відсоток аудиторного навантаження                                                                                                  | 45 %                                                            |              |
| Мова викладання                                                                                                                    | українська                                                      |              |
| Форма проміжного контролю (якщо є)                                                                                                 | -                                                               |              |
| Форма підсумкового контролю                                                                                                        | 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: Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту**

|                              |      |                                                                                                                                                               |
|------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Загальні компетентності (ЗК) | ЗК2  | Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел                                                                                         |
|                              | ЗК 4 | Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми                                                                                                            |
|                              | ЗК 5 | Здатність генерувати нові ідеї (креативність) .                                                                                                               |
|                              | СК 2 | Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.                                                                 |
|                              | СК 6 | Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.                                |
|                              | СК8  | Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту |
|                              | СК9  | Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання                                                                          |

*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», «Сучасна система спортивного тренування».

В результаті вивчення дисципліни студент:

*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 2 | Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.                                    |
| РН3  | Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.                           |
| 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.                                |
| РН6  | Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.                                                                          |
| РН7  | Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.                       |
| РН8  | Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів                                                            |
| РН9  | Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти. |

### 3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

| № 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                       | 4                 |
| 3.                      | Тема 3. Психологічні засоби відновлення у фізичній культурі                                           | 2                        | 4                       | 8                 |
| 4.                      | Тема 4. Педагогічні засоби відновлення у фізичній культурі                                            | 2                        | 4                       | 8                 |
| 5.                      | Тема 5. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фізіотерапевтичні засоби відновлення)          | 2                        | 4                       | 8                 |
| 6.                      | Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (гігієнічні засоби відновлення)                 | 2                        | 4                       | 8                 |
| 7.                      | Тема 7. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фармакологічні засоби відновлення)             | 2                        | 4                       | 6                 |
| 8.                      | Тема 8. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності (недопінгові препарати, допінг) | 2                        | 4                       | 6                 |
| 9.                      | Тема 9. Загальні рекомендації харчування спортсменів                                                  | 2                        | 4                       | 4                 |
| 10.                     | Тема 10. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів                                 | 2                        | 2                       | 6                 |
| 11.                     | Тема 11. Значення регідратації для відновлення                                                        | -                        | 2                       | 4                 |
| <b>Всього за курсом</b> |                                                                                                       | <b>18</b>                | <b>36</b>               | <b>66</b>         |

## Розділ 4. Зміст навчальної дисципліни

### 4.1 План лекцій

| № лекції   | Кількість годин | Ключові питання, які розглядаються                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лекція № 1 | 2               | <b>Тема 1. Ергогенні засоби та відновлення фізичної працездатності спортсмена.</b><br>1. Поняття «ергогенні засоби»<br>2. Класифікація ергогенних засобів<br>3. Засоби відновлення спортивної працездатності                                                                                                                                                                                                       |
| Лекція № 2 | 2               | <b>Тема 2. Психологічні засоби відновлення у фізичній культурі.</b><br>1. Методи психологічної підготовки спортсмена<br>2. Компоненти психологічного відновлення                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Лекція № 3 | 2               | <b>Тема 3. Педагогічні засоби відновлення у фізичній культурі.</b><br>1. Загальні особливості педагогічних засобів відновлення<br>2. Педагогічні засоби відновлення та активний відпочинок                                                                                                                                                                                                                         |
| Лекція № 4 | 2               | <b>Тема 4. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фізіотерапевтичні засоби відновлення).</b><br>1. Гідротерапія (лазня, ванни, душ)<br>2. Масаж. Види масажу.<br>3. Інші фізіотерапевтичні засоби відновлення.                                                                                                                                                                                             |
| Лекція № 5 | 2               | <b>Тема 5. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (гігієнічні засоби відновлення).</b><br>1. Правильний режим дня спортсмена<br>2. Гігієнічні вимоги до планування тренувань<br>3. Гігієнічні вимоги до структури, змісту<br>4. Гігієнічне нормування тренувальних занять<br>5. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття<br>6. Гігієнічне нормування стану обладнання та спортивних споруд. |
| Лекція № 6 | 2               | <b>Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фармакологічні засоби відновлення).</b><br>1. Фармакологічна корекція у спорті<br>2. Використання вітамінів та інших дозволених препаратів у спорті                                                                                                                                                                                                      |
| Лекція № 7 | 2               | <b>Тема 7. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності (недопінгові препарати, допінг).</b><br>1. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту<br>2. Заборонені препарати та методи                                                                                                                                                                     |
| Лекція № 8 | 2               | <b>Тема 8. Загальні рекомендації харчування спортсменів.</b><br>1. Основні принципи харчування спортсменів<br>2. Принципи харчування у дні змагань                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Лекція № 9 | 2               | <b>Тема 9. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів</b><br>1. Види спортивного харчування<br>2. Спортивне харчування спортсменів під час відновлення, перед стартом, під час змагання, на дистанції, у спекотному кліматі.<br>3. Особливості харчування юних спортсменів.<br>4. Спортивне харчування у підлітковому віці.                                                                      |

|  |    |                                           |
|--|----|-------------------------------------------|
|  |    | 5. Спортивне харчування і кілька помилок. |
|  | 18 |                                           |

#### 4.2. План практичних (семінарських, лабораторних, підгрупових) занять

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

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 11 | <b>Тема 6. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності.</b><br>Фармакологічні засоби відновлення працездатності: класифікація та механізми дії                                                                                                                                                                                  | 2         |
| 12 | <b>Тема 6. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності.</b><br>1. Вітаміни.<br>2. Протигіпоксичні засоби<br>3. Препарати, що впливають на енергетичні і метаболічні процеси<br>4. Препарати, що застосовуються при печінково–більовому синдромі.<br>5. Адаптогени і препарати, що впливають на енергетичні процеси в організмі. | 2         |
| 13 | <b>Тема 7. Допінг та його вплив на організм спортсмена (ч.1)</b><br>Допінг у спортивній діяльності                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |
| 14 | <b>Тема 7. Допінг та його вплив на організм спортсмена (ч.2)</b><br>Допінг у спортивній діяльності                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |
| 15 | <b>Тема 8. Загальні рекомендації харчування спортсменів різних видів спорту</b><br>1. Принципи харчування альпіністів та гірських туристів<br>2. Гімнастика та інші художні види спорту<br>3. Єдиноборства<br>4. Силові види спорту<br>5. Спортивні ігри<br>6. Циклічні види спорту                                                               | 2         |
| 16 | <b>Тема 9. Раціональне харчування спортсменів різних видів спортивної діяльності.</b><br>Білки, жири, вуглеводи в харчовому раціоні спортсменів, що займаються різними видами спорту                                                                                                                                                              | 2         |
| 17 | <b>Тема 10. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів</b><br>1. Спортивне харчування спортсменів під час відновлення, перед стартом, під час змагання, на дистанції та у спекотному кліматі.                                                                                                                                   | 2         |
| 18 | <b>Тема 11. Значення регідrataції для відновлення</b><br>1. Напої, що сприяють регідrataції.<br>2. Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої, що стимулюють відновлення.                                                                                                                                                                  | 2         |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>36</b> |

#### 4.3. Завдання для самостійної роботи.

Написати індивідуальну роботу на тему «Комплексне використання різних ергогенних засобів у спорті» згідно зазначених вимог.

##### 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 акуратно написана від руки або надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці роботи.

Текст індивідуальної 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., лівє – 3 см, правє – 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, наводиться цитата, точні цифри, дані, наприклад [3, с. 17].

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 проєктор

### **Розділ 5. Підсумковий контроль**

#### *5.1. Перелік питань до заліку*

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: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Навчальна дисципліна

**Ергогенні засоби у 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.

| №  | Вид контролю                                           | Максимальна кількість балів | Термін виконання             |
|----|--------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. | Опитування на групових заняттях<br>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 |
|    | <b>Всього</b>                                          | <b>100</b>                  |                              |

## 6.2. Критерії оцінювання

**6.2.1. 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 роботи на семінарському занятті – 5 балів. Критеріями для оцінювання виступають:

**Оцінка 5 балів ставиться у випадку:**

- студент вільно володіє, визначеними програмою, знаннями й уміннями;
- правильно і в достатній кількості добирає необхідні для відповіді факти;
- висловлює власне ставлення до навчального матеріалу;
- відповідь чітка і завершена;
- мова добра.

**Оцінка 3-4 балів ставиться у відповідності з попередніми вимогами, але:**

- студент має незначні ускладнення при використанні визначених програмою знань і умінь;
- при доборі фактів припускається незначних помилок;
- при виконанні тестових завдань припускається декілька помилок;
- власне ставлення студентом висловлюється, але в аргументації зустрічаються окремі неточності;
- мова добра.

**Оцінка 1-2 бали ставиться у такому випадку:**

- студент користується лише окремими знаннями й уміннями;
- порушує логіку викладу;
- відповідь недостатньо самостійна;
- при виконанні тестових завдань припускається помилок до 50%.
- аргументація слабка;
- є суттєві помилки в знанні фактичного матеріалу та висновках;
- мова спрощена.

**Оцінка 0 балів ставиться у разі відсутності виконаної роботи.**

### 6.2.2. Написання індивідуальної роботи

Написання однієї індивідуальної роботи оцінюється у 15 балів.

#### Написання та захист індивідуальної роботи

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.                                                                                                                                                                                          |

### 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*

- Фактори, які відносяться до порушення режиму дня:
  - неправильне харчування
  - недолік сну
  - отруєння
  - алкогольне сп'яніння
- Інша назва «добових біоритмів»:
  - ультрадіанні
  - парадіанні
  - циркадні
  - мегадіанні
- Фактори, що впливають на порушення режиму харчування:
  - незбалансована калорійність раціону
  - десинхроноз
  - забруднена атмосфера
  - допінг
- В яких умовах навколишнього середовища спостерігається виражена гіпоксія:
  - при низькій температурі
  - при підвищеній температурі
  - в умовах високогір'я
  - при високій вологості
- Як хронічний стрес впливає на працездатність людини
  - знижує працездатність
  - підвищує працездатність
  - не впливає
- Фактори що лімітують працездатність:
  - рівень тренуваності;
  - зростання м'язової маси;
  - рівень енергозабезпечення;
  - рівень тестостерону.
- Класифікація допінгів:
  - стероїди;
  - діуретики;
  - ергогенні засоби;
  - глікоген.
- Анаболічні андрогенні стероїди, біологічна дія:
  - підвищення результативності в спорті;
  - зростання м'язової маси;
  - вдосконалення тактичних дій;
  - вдосконалення технічних дій.
- Рівень тестостерону в організмі спортсменів впливає на:
  - підвищення результативності в спорті;

- б) зростання м'язової маси;
- в) вдосконалення тактичних дій.

10. Діуретичні препарати, механізм дії, причини заборони:

- а) підвищення результативності в спорті;
- б) обезводнення організму;
- в) зменшення жирової маси тіла;
- г) вдосконалення технічних дій.

## Розділ 7. Рекомендовані джерела інформації

### 7.1. Основні:

1. Гвоздій С. П. Рациональное 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. Гвоздій, Т. І. Шапкіна. – Одеса : Одес. нац. ун-т. ім. І. І. Мечникова, 2019. – 36 с.
2. Гігієна харчування: навч. посібник / Н.Ф. Колесник, Ю.В. Цейслер, О.В. Шелюк, Ю.М. Пенчук. Київ, 2021. 161 с.
3. Долбишева Н. Г. Основи загальної теорії та методики підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту : [методичні рекомендації]. Дніпро : ПДАФКіС, 2020. 71 С.
4. Допінг і ергогенні засоби в спорті/Під загальною редакцією В.Н.Платонова. - Київ, Олімпійська література, 2003 - С.110-355.
5. Екологічна фізіологія людини. Навчальний посібник для студентів спеціальності 091 Біологія, освітньо-професійних програм Біологія, Лабораторна діагностика / укладачі: Поручинська Т. Ф., Пасичнюк І. Ф., Поручинський А. І. Луцьк, 2021. 272 с.
6. Ергогенні засоби в спорті: Інструктивно-методичні матеріали до лабораторних занять / Чайка Ю.Ю., Гришук С.М., Корнійчук Н.М., Лупаїна І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 76 с.
7. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
8. Зубар, Ю. В. Фізіологія харчування: практикум [текст]. Навчальний посібник / Зубар, Ю. В, Руль, М. К. Булгакова. Київ: «Центр учбової літератури», 2013. 208 с.
9. Мелешко В.І. Ергогенні та ерголітичні засоби спортивного тренування: навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури і спорту, викладачів фізичної культури, тренерів, слухачів факультетів підвищення кваліфікації // В.І. Мелешко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС. 2010. – 124 с.
10. Михалюк Є.Л., Малахова С.М., Черепок О.О. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів. Навчальний посібник. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2016. – 75 с.
11. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с.
12. 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.
13. 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.
14. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
15. Фізіологія харчування: Підручник. / Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. Київ: Університетська книга, 2023. 480 с.
16. 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.
17. 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. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків. Методичні рекомендації. – Київ, 2000. – 11 с.
2. Гігієна Навчально-методичний посібник до практичних занять для студентів напрямку підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини» / Під заг. ред. д.мед.н., проф. О.І. Циганенка Автори: Л.М.Путро, Н.А.Склярова, Л.Ф.Оксамитна., М.Й.Ящур. Київ 2010. 68 с.

3. Грибан Г.П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 32 с.

4. Фабрі З. Й., Чернов В. Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. – Вид. 2-е, доп. і перероб. – Ужгород: Ужгородський національний університет; Вид-во СП "ПоліПрінт", 2014. – 91 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.

6. Platonov V.N. Biomechanical ergogenic means in modern sport / V.N. Platonov, M.M. Bulatova, V.A. Kashuba // Stiinta sportului. Academia Romana, Bucuresti. – 2006. – No 53. – p. 19 – 49.

### **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](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.nbuv.gov.ua/](http://www.nbuv.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](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/>