

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»
Хмельницький інститут соціальних технологій
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
інституту соціальних технологій
Університету „Україна”



М. Є. Чайковський

, 01.09.2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК. 2.5. Проблема допінгу, використання харчових добавок та фармакологічні засоби в спорті

освітня програма Фізична культура і спорт
(назва освітньої програми)

освітнього рівня магістр
(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 Фізична культура і спорт
(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) _____
(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький інститут соціальних технологій
(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 180/6

Форма підсумкового контролю: екзамен

Хмельницький 2021 рік

Робоча програма Проблема допінгу, використання харчових добавок та фармакологічні засоби в спорті

(назва навчальної дисципліни)

для студентів за галуззю знань 01 «Освіта/Педагогіка»,

спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва галузі знань)

„01” вересня 2021 року – 36 с.

Розробник:

Шпілевська Марія Максимівна кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Викладачі:

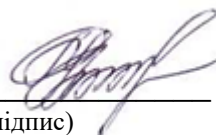
Шпілевська Марія Максимівна кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

Протокол від „01” вересня 2021 року № 1

Завідувач кафедри фізичної терапії,
ерготерапії,
фізичної культури і спорту



(підпис)

Л.С. Кравчук

(прізвище та ініціали)

„01” вересня 2021 року

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми (керівником проектної групи) Фізична культура і спорт (2021 року)

(назва освітньої програми)

„01” вересня 2021 року

Гарант освітньо-професійної програми (керівник проектної групи)



(підпис)

Л.С.Кравчук

(прізвище та ініціали)

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	2021/2022	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання кафедри	01.09.2021 р.			
№ протоколу	№1			
Підпис завідувача кафедри				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <https://vo.uu.edu.ua/> за адресою:

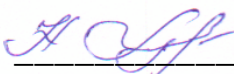
<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=17342>

(вказати адресу)

Робочу програму перевірено

„01” вересня 2021 року

Заступник директора
з навчально-виховної роботи
Хмельницького інституту
соціальних технологій


(підпис)

Н. І. Луцкевич
(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

1.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
2.	МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
3.	РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ.....	6
4.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	7
4.1.	Анотація дисципліни.....	7
4.2.	Структура навчальної дисципліни.....	10
4.2.1.	<i>Тематичний план.....</i>	10
4.2.2.	<i>Навчально-методична картка дисципліни.....</i>	12
4.3.	Форми організації занять.....	14
4.3.1.	<i>Теми семінарських занять.....</i>	14
4.3.2.	<i>Індивідуальні завдання</i>	14
4.3.3.	<i>Індивідуальна навчально-дослідна робота.....</i>	14
4.3.4.	<i>Теми самостійної роботи студентів</i>	16
5.	МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	18
5.1.	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.	18
5.2.	Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності.....	19
5.3.	Інклюзивні методи навчання.....	20
6.	СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	20
6.1.	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.....	21
6.2.	Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру.....	22
6.3.	Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS	24
6.4.	Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS	24
6.5.	Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS.	24
6.6.	Розподіл балів, які отримують студенти.....	25
6.7.	Орієнтовний перелік питань до заліку, екзамену.....	25
7.	МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	27
7.1.	Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю.....	27
7.2.	Глосарій (термінологічний словник).....	28
7.3.	Рекомендована література.....	33
7.4.	Інформаційні ресурси.....	35
8.	МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	36

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 6	Галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка»	Вид дисципліни обов’язкова	
	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 180		3-й	3-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 7 самостійної роботи студента – 23	Освітній ступінь: магістр	24 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		18 год.	6 год.
		Лабораторні	
		—	—
		Самостійна робота	
		138 год.	168 год
		Індивідуальні завдання: —	
Вид семестрового контролю: екзамен			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 23,3% аудиторних занять, 76,7% самостійної роботи.

для заочної форми навчання – 6,7% аудиторних занять, 93,3% самостійної роботи.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна «Проблема допінгу, використання харчових добавок та фармакологічні засоби в спорті» є обов'язковою для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Мета навчальної дисципліни – формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності набутих теоретичних знань та умінь стосовно можливостей використання основних класів дозволених для використання ергогенних засобів з метою покращення фізичної працездатності, прискорення процесів відновлення, а також вирішення певних педагогічних та оздоровчих завдань.

У процесі навчання студенти повинні оволодіти теоретичними знаннями з питань використання дозволених для використання в процесі занять спортом біологічно активних речовин і армпрепаратів; набути знання про види допінгів, які заборонені для використання у спорті, механізм їх дії та побічні ефекти від їхнього використання, навчити студентів використовувати харчові засоби та фармпрепарати з метою цілеспрямованого впливу на фізичну працездатність та процеси відновлення. Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності сучасних засобів підвищення фізичної працездатності та прискорення процесів відновлення у сфері спорту, фітнесу, оздоровчої фізичної культури, здійснення аналізу та корекції раціонів харчування з метою вирішення певних педагогічних та оздоровчих завдань, а також на досягнення передбачених результатів навчання.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

Студенти в процесі лекційних, практичних занять і самостійної роботи з дисципліни «Проблема допінгу, використання харчових добавок та фармакологічні засоби в спорті» повинні оволодіти знаннями, вміннями та навичками, які в процесі професійної діяльності оволодіти теоретичними знаннями з питань використання дозволених для використання в процесі занять спортом біологічно активних речовин і фармпрепаратів; набути знання про види допінгів, які заборонені для використання у спорті,

механізм їх дії та побічні ефекти від їхнього використання, навчити студентів використовувати харчові засоби та фармпрепарати з метою цілеспрямованого впливу на фізичну працездатність та процеси відновлення.

В результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати:**

- теоретичні основи застосування дозволених для використання у спорті харчових та фармакологічних засобів не допінгової природи та негативні ефекти використання допінгів;

- види допінгів, які заборонені для використання у спорті;

- механізм їх дії та побічні ефекти від їхнього використання;

- особливості та причини «формули» збалансованого харчування спортсменів;

- види, форми, класифікацію, призначення дієтичних добавок; систему травлення та виділення організму людини, головний нутрієнтний склад базового харчування людини;

- питний режим, склад і функції харчових продуктів головних груп поживних речовин для людини за хімічною спрямованістю; особливості харчування спортсменів в різних режимах тренувальних і змагальних навантажень;

- правила регулюючого харчування для: дотримування вагового режиму, підтримки біохімічного гомеостазу організму, прискорення відновлення, на змаганнях, спеціального харчування;

- класифікацію і критерії відбору екзогенних антиоксидантів для практичного використання в спорті; основні спортивні дієти, приклади раціонів для різних видів спорту, здорові рецепти;

- особливості харчування юних спортсменів, жінок, осіб похилого віку; головні сучасні дієти в побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою; особливості харчування людини в залежності від: типу тілобудови, груп крові системи АВ0, типу темпераменту, гідроскопічного знаку;

- характеристику головних спеціалізованих спортивних продуктів ергогенної дії;

- стратегію використання спортивного харчування для вирішення завдань спортивної підготовки на різних мікро-, макроциклах, етапах, періодах річного циклу тренувань;

- вимоги до документування дієтичних добавок на основі антидопінгової конвенції WADA;

- головні принципи алгоритму складання раціонів і меню харчування в галузі фізичної культури і спорту; найбільш розповсюджені дієтичні добавки, описи кожної добавки, харчові продукти і рослини – джерела добавок, дослідження добавок по їх дії на різні захворювання, відомості про ефективність і безпеку добавок, дозування/біодоступність;

- головні напрямки харчування різних груп населення, що займаються спортом.

В результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен **вміти**:

- використовувати одержані теоретичні знання в практиці спорту, використовувати біологічно активні речовини та фармакологічні ергогенні засоби в практичній роботі зі спортсменами різної спеціалізації;

- використовувати харчові засоби та фармпрепарати з метою цілеспрямованого впливу на фізичну працездатність та процеси відновлення.

- постійно підвищувати свою професійну компетенцію в області виявлення наукових проблем і способів їх вирішення; виявляти і формувати актуальні проблеми в галузі фізичної культури і спорту;

- узагальнювати і впроваджувати в практичну діяльність передовий вітчизняний і закордонний досвід стосовно спортсменів різної кваліфікації;

- розробляти програми наукових досліджень і методологію їх реалізації;

- обґрунтовувати використання додаткових факторів спеціалізованого спортивного харчування (продуктів підвищеної біологічної цінності, дієтичних добавок, біологічно активних добавок до їжі, ергогенних субстанцій) для підвищення спортивної роботоздатності під час тренувань і змагань, прискорення відновлювальних процесів та адаптації до напруженої м'язової діяльності;

- усвідомити необхідність організації постійного збалансованого харчування представників різного віку, статі, видів спорту, аматорам в побуті, при заняттях масовими видами фізичної культури і професійним спортом, при різних функціональних станах;

- формувати навички аналітичної роботи з інформацією (навчальною, науковою, нормативно-довідковою літературою і іншими першоджерелами), з інформаційними технологіями, діагностичними методами досліджень;

- формувати почуття обов'язку і відповідального відношення до своїх обов'язків; терпіння і наполегливості в досягненні результатів.

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності загальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

	ЗК 1
ОК 2.5	+

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

	СК 5	СК 7	СК 8	СК 10
ОК 2.5	+	+	+	+

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми”

	ПРН 1	ПРН 2	ПРН 6	ПРН 8	ПРН10
ОК 2.5	+	+	+	+	+

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Змістовий модуль 1.

Загальна характеристика спортивного харчування

Тема 1. Загальна характеристика допінгів.

Особливості їх використання у зв'язку із характером тренувальної та змагальної діяльності. Класи поживних речовин як ергогенні засоби. Вода як ергогенний засіб. Використання методу вуглеводного насичення в процесі підготовки спортсменів до змагань. Продукти підвищеної біологічної цінності у харчуванні спортсменів.

Тема 2. Поняття про біологічно активні речовини.

БАР: класифікація, мета використання в практичній роботі зі спортсменами. Різниця між дієтичними добавками, фармакологічними засобами та їжею.

Тема 3. Використання функціонального харчування в процесі підготовки спортсменів.

Поняття про функціональні продукти, історичні аспекти їх створення та вимоги до них. Основні групи продуктів для здоров'я.

Тема 4. Допінги у спорті, етичні та медичні аспекти їх використання.

Історичні аспекти використання допінгів. Сфери застосування в теперішній час. Визначення поняття «допінг». Історичні аспекти використання допінгів. Використання допінгів в античні часи, середні віка, під час проведення змагань. Допінги під час військових дій. Особливості використання допінгів під час занять різними видами спорту та в інших сферах життя

Тема 5. Питний режим. Продукти харчування. Тренувальні навантаження і харчування.

Вода і напої. М'ясо і м'ясні продукти. Риба і морепродукти. Яйця, молоко і молочні продукти. Крупи, бобові, злакові. Овочі, фрукти і ягоди. Горіхи і насіння. Рослинна олія. Продукти бджільництва і цукор. Сполучення продуктів. Зони інтенсивності тренувальних навантажень. Шляхи підвищення ефективності навчального-тренувального процесу. Кислотноутворюючі продукти.

Змістовий модуль 2.

Прикладні аспекти ергогенної дієтетики в спорті вищих досягнень та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.

Тема 6. Регулююче харчування. Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці.

Дотримування вагового режиму. Харчові джерела білків і вуглеводів. Харчування для нарощування м'язів. Харчування для покращення психоемоційного стану. Нутрієнти метаболічної дії, спрямовані на стимуляцію процесів анаеробного і аеробного обміну. Нутрієнти для підтримки біохімічного гомеостазу організму. Нутрієнти, спрямовані на прискорення процесів відновлення після фізичних навантажень. Перельоти та місця проведення змагань. Харчування на змаганнях. Захист імунітету. Спеціалізоване харчування. Головні біохімічні показники організму. Мета використання екзогенних фармакологічних антиоксидантних засобів. Класифікація і критерії відбору екзогенних антиоксидантів для практичного використання в спорті.

Тема 7. Спортивні дієти. Дієти в побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.

Оцінка енергозатрат людини. Середні величини енерго затрати спортсменів по групам видів спорту. Харчовий режим представників різних видів спорту. Особливості харчування юних спортсменів. Глікемічні індекси продуктів. Раціони, принципи, суть, можливості використання в спортивній

практиці. Низько- і високожирова дієта. Приклади раціонів для різних видів спорту. Розрахункові і інструментальні методики визначення «ідеальної» маси і композиційного складу організму людини. Конституція людини. Базовий харчовий раціон.

Тема 8. Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ергогенної дії.

Продукти підвищеної біологічної цінності (ППБЦ). Характеристика найбільше розповсюджених дієтичних добавок в спорті. Амінокислоти (аргінін, лізин, орнітин). Основні принципи складання раціонів харчування. Поділ харчових продуктів за хімічним спрямуванням на 6 основних груп. Каталог страв спортивного харчування. Приклади приблизних наборів продуктів, які забезпечують енергоцінності. Забезпечення вітамінами, мінералами і амінокислотами різних видів навантажень. Продукти, що спричиняють закріплення і за враження середовища організму. Складання меню за допомогою ЕОМ.

Тема 9. Використання спортивного харчування для вирішення завдань спортивної підготовки. Складання раціонів і меню.

Ергогенні засоби спортивної підготовки на різних етапах підготовки. Спортивне харчування для підвищення працездатності в дні підготовки і участі у відновлювальних змаганнях. Спортивне харчування для прискорення відновлення після напружених тренувань і змагань. Спортивне харчування для профілактики і прискорення відновлення після перенесених травм опорно-рухового апарату. Спортивне харчування для підвищення ефективності навантажень. Послідовність вирішення завдань спортивної підготовки з використанням продуктів спортивного харчування.

Тема 10. Загальні характеристики фармакологічних препаратів, дозволених для використання при заняттях спортом.

Основні задачі фармакологічного забезпечення: стимуляція фізичної працездатності, оптимізація процесів відновлення і адаптаційних реакцій, підвищення психологічної стійкості, профілактика пере тренуваності, перенапруження, хвороб і травм.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні:
Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, Теорія і методика викладання фізичного виховання в інклюзивних групах, Сучасні тренди в управлінні закладами фізичної культури і спорту.

Міжпредметні зв'язки:

Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, Сучасні тренди в управлінні закладами фізичної культури і спорту.

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань	
	денна форма							заочна форма								
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.		
		у тому числі							у тому числі							
		л	сем	пр	лаб	інд			л	сем	пр	лаб	інд			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		16
Модуль 1																
Змістовий модуль 1 Загальна характеристика спортивного харчування																
Тема 1. Загальна характеристика допінгів.	18	2	2	–	–	–	14	18	2	-	-	-	-	16	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури	
Тема 2. Поняття про біологічно активні речовини.	18	2	2	–	–	–	14	18	-	2	-	-	-	16	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. Опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації	
Тема 3. Використання функціонального харчування в процесі підготовки спортсменів.	18	2	2	–	–	–	14	18	2	–	-	-	-	16	АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми	
Тема 4. Допінги у спорті, етичні та медичні аспекти їх використання.	18	2	2	–	–	–	14	18	-	2	-	-	-	16	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації	
Тема 5. Питний режим. Продукти харчування. Тренувальні навантаження і харчування.	18	2	2				14	18						18	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. Опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації	
Модульний контроль	2	–	–	–	–		2	2	-	-	-	-		2	комп'ютерне тестування	
Разом за змістовим модулем 1	92	10	10	–	–		72	92	4	4	-	-		84		

Змістовний модуль 2. Прикладні аспекти ергогенної дієтетики в спорті вищих досягнень та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.															
Тема 6. Регулююче харчування. Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці.	14	2	2	–	–	–	10	14	2	-	-	-	-	12	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для
Тема 7. Спортивні дієти. Дієти в побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою	16	4	2	–	–	–	10	16	-	-	-	-	-	16	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самот. Опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 8. Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ергогенної дії.	16	4	2	–	–	–	10	16	-	2	-	-	-	14	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самот. Опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 9. Використання спортивного харчування для вирішення завдань спортивної підготовки. Складання раціонів і меню.	14	2	2				10	14						14	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самот. Опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 10. Загальні характеристика фармакологічних препаратів, дозволених для використання при заняттях спортом.	18	2					16	18						18	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самот. Опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Модульний контроль	2	-	–	–	–		–	2	-	-	-	-	2	-	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	80	14	8	–	–		58	80	2	2	-	-	–	76	
Усього годин	172	24	18	–	–	–	130	172	6	6	-	-	–	160	
ІНДЗ	8	–	–	–	–		8	8	-	-	-	-	–	8	ІНДЗ: реферат
Усього годин	180	24	18	–	–	-	138	180	6	6	-	-		168	

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Загальна характеристика допінгів.	2
2.	Поняття про біологічно активні речовини.	2
3.	Використання функціонального харчування в процесі підготовки спортсменів.	2
4.	Допінги у спорті, етичні та медичні аспекти їх використання.	2
5.	Питний режим. Продукти харчування. Тренувальні навантаження і харчування.	2
6.	Регулююче харчування. Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці.	2
7	Спортивні дієти. Дієти в побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою	2
8	Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ергогенної дії.	2
9	Використання спортивного харчування для вирішення завдань спортивної підготовки. Складання раціонів і меню.	2
Всього:		18

4.3.2. Індивідуальні завдання

1. Пошук та складання списку додаткової літератури з теми „Спортивні дієти. Дієти в побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою”.

2. Підготовка та проведення презентації на тему «Допінги та причини їх заборони», «Допінги як лікарські засоби». Визначення поняття «допінг». Групи допінгів: екзогенні, ендогенні», «Проблеми боротьби з допінгами в різних видах спорту», «Гострі отруєння допінгами», «Фальсифіковані допінги і наслідки їх уживання», «Заборонені методи і класи препаратів у спортивній практиці», «Стимулятори», «Перелік заборонених та обмежених для використання препаратів».

3. Складання плану проведення практичного заняття на тему „Регулююче харчування. Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці”.

4. Складання лабораторного протоколу на тему: „Допінги у спорті, етичні та медичні аспекти їх використання ”.

5. Підготовка та проведення презентації на тему: «Використання в медичній практиці і спорті», «Методи виявлення. Заборонені методи: кров'яний допінг; фармакологічна, хімічна та фізична маніпуляції», «Класи лікарських засобів, що підлягають деяким обмеженням: алкоголь, маріхуана, засоби локальної анестезії, кортикостероїди, бета-блокатори».

6. Підготовка та проведення навчального заняття з використанням інформаційних технологій.

7. Складання кросворду на тему: “Організація і проведення допінг-контролю. Антидопінгова конвенція Ради Європи”

8. Розробка програми «Індивідуальний підхід до вживання вітаміннів та біологічно активних добавок в харчуванні спортсменів», складання лабораторного протоколу.

9. Структурно-логічна схема: «Використання методу вуглеводного насичення напередодні змагань», «Біологічно активні добавки та продукти підвищеної біологічної цінності у спорті» та його захист; «Засоби, які впливають на кровоток і реологічні властивості крові».

4.3.3. Індивідуальна навчально-дослідна робота (навчальний проект)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчальнопізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**10 балів**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**3 балів**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**3 балів**);
- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**13 балів**);
- Участь у науковій студентській конференції (**10 балів**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**10 балів**).

- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **13 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Допінг. Допінговий контроль.
2. Правові аспекти Контроль за використанням допінгу в спорті (Медична комісія МОК).
3. Завдання, об'єкти і методи допінг-контролю.
4. Організація і проведення допінг-контролю. Антидопінгова конвенція Ради Європи.
5. Антидопінгові лабораторії: завдання і функції. Медичний кодекс МОК. Поняття допінгу.
6. Основні положення медичного кодексу МОК.
7. Наказ про антидопінговий контроль в Україні та позазмагальне тестування спортсменів. Класичний регламент допінгового контролю.
8. Допінги та причини їх заборони. Допінги як лікарські засоби. Визначення поняття «допінг». Групи допінгів: екзогенні, ендогенні.
9. Проблеми боротьби з допінгами в різних видах спорту. Гострі отруєння допінгами. Фальсифіковані допінги і наслідки їх уживання.
10. Заборонені методи і класи препаратів у спортивній практиці. Стимулятори; перелік заборонених та обмежених для використання препаратів.
11. Пептидні та глікопротеїнові гормони, їх аналоги; хоріальний гонадотропін; кортикотропін; гормон росту (соматотропін); відповідні релізінг-фактори. Еротропоїєтин.
12. Використання в медичній практиці і спорті. Методи виявлення.
13. Заборонені методи: кров'яний допінг; фармакологічна, хімічна та фізична маніпуляції.
14. Класи лікарських засобів, що підлягають деяким обмеженням: алкоголь, маріхуана, засоби локальної анестезії, кортикостероїди, бета-блокатори.
15. Недопінгові фармакологічні засоби.
16. Адаптогени як перспективні біологічно активні речовини.
17. Дія на організм спортсменів.
18. Різновиди адаптогенних препаратів. Препарати пластичної й енергетичної дії.
19. Імуномодулятори.
20. Вітамінні та біологічно активні добавки в харчуванні спортсменів.

Критерії оцінювання ІНДЗ (дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	2 бали
2.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку питання	5 балів
3.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	2 бали
4.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	3 бали
5.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	1 бал
Разом		13 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 13-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
11-13	відмінно	5	A	відмінно
8 – 10	добре	4	BC	добре
6 – 7	задовільно	3	DE	задовільно
0 – 5	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.4. Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Загальна характеристика допінгів.	14
2.	Поняття про біологічно активні речовини.	14
3.	Використання функціонального харчування в процесі підготовки спортсменів.	14
4.	Допінги у спорті, етичні та медичні аспекти їх використання.	14
5.	Питний режим. Продукти харчування. Тренувальні навантаження і харчування.	14
Модульний контроль		2
6.	Регулююче харчування. Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці.	10
7	Спортивні дієти. Дієти в побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою	10
8	Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ергогенної дії.	10
9	Використання спортивного харчування для вирішення завдань спортивної підготовки. Складання раціонів і меню.	10
10	Загальні характеристика фармакологічних препаратів, дозволених для використання при заняттях спортом.	16
Модульний контроль		2
ІНДЗ		10
Всього:		138

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика спортивного харчування			
<i>Загальна характеристика допінгів. (14 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	I
<i>Поняття про біологічно активні речовини. (14 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	
<i>Використання функціонального харчування в процесі підготовки спортсменів. (14 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	II

Допінги у спорті, етичні та медичні аспекти їх використання. (14 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	1	III
Питний режим. Продукти харчування. Тренувальні навантаження і харчування. (14 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	1	
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	
Всього: 72 год	Всього:10 балів		
Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти ергогенної дієтетики в спорті вищих досягнень та при заняттях оздоровчою фізичною культурою			
Регулююче харчування. Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці. (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	IV
Спортивні дієти. Дієти в побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	
Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ергогенної дії. (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	V
Використання спортивного харчування для вирішення завдань спортивної підготовки. Складання раціонів і меню. (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	
Загальні характеристика фармакологічних препаратів, дозволених для використання при заняттях спортом. (16 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	VI
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	
Всього: 58 год.	Всього: балів	10	
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 8 год.	Реферат	13	VI
Разом:138 год.	Разом: 33 бали		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. *За джерелом інформації:*

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація; – *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході семінарських занять застосовуються наступні методи:

- семінарське заняття організовується у формі доповідей і обговорень. Увага студентів зосереджена висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчальнопізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „Проблема допінгу, використання харчових добавок та фармакологічні засоби в сучасному спорті” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчальнопізнавальної діяльності студентів:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід студентів – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3.Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4.Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, дослідни).

5.Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

6.Метод пізнавальних ігор:

-*ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх

обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

-*рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „Проблема допінгу, використання харчових добавок та фармакологічні засоби в сучасному спорті” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- екзамен;
- модульне тестування;
- стандартизовані тести;
- наскрізні проекти; - командні проекти;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.

„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

6.2. Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов’язкові					
1.1. Робота на практичному занятті	3	5	15	4	12
1.2. Виконання завдань для самостійної роботи	1	5	5	5	5
1.4. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			25		22
Максимальна кількість балів за обов’язкові види роботи: 47					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 13 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					3
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					3

2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки	3
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу	13
2.5. Участь у науковій студентській конференції	10
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе	10
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)	13
Разом	13
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 13	
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60	

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань; - самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 60-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
54 – 60 та більше	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
45 – 53	<i>добре</i>	4	BC	<i>добре</i>
36 – 44	<i>задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
21 – 35	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 20		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.4. Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 40-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
36 – 40 та більше	відмінно	5	A	відмінно
30 – 35	добре	4	BC	добре
24 – 29	задовільно	3	DE	задовільно
14 – 23	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 13		2	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6.5. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за шкалою ECTS		
		екзамен		
90 – 100	відмінно	5	A	відмінно
82 – 89	добре	4	B	добре (дуже добре)
75 – 81	добре	4	C	добре
64 – 74	задовільно	3	D	задовільно
60 – 63	задовільно	3	E	задовільно (достатньо)
35 – 59	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	незадовільно	2	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6.4. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота														Ек замен	С ума
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 2									
1	2	3	4	5	К 1	5	6	7	8	9	10	К 2	НДЗ	40	н е бі льше 1 00
													1		
													3		

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів. МК – модульний контроль

6.5. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЕКЗАМЕНУ

- Загальна характеристика харчових ергогенних засобів.
- Особливості їх використання у зв'язку із характером тренувальної та змагальної діяльності.

3. Поняття про біологічно активні речовини. Їх класифікація.
4. Мета використання в практичній роботі зі спортсменами.
5. Використання функціонального харчування в практичній роботі зі спортсменами.
6. Допінги у спорті, етичні та медичні аспекти їх використання
7. Загальна класифікація фармакологічних препаратів, дозволених для використання при заняттях спортом.
8. Фармакологічне забезпечення спортсменів у річному циклі підготовки.
9. Допінг. Допінговий контроль.
10. Правові аспекти Контроль за використанням допінгу в спорті (Медична комісія МОК).
11. Завдання, об'єкти і методи допінг-контролю.
12. Організація і проведення допінг-контролю.
13. Антидопінгова конвенція Ради Європи.
14. Антидопінгові лабораторії: завдання і функції.
15. Медичний кодекс МОК. Поняття допінгу.
16. Основні положення медичного кодексу МОК.
17. Наказ про антидопінговий контроль в Україні та позазмагальне тестування спортсменів.
18. Класичний регламент допінгового контролю.
19. Допінги та причини їх заборони.
20. Допінги як лікарські засоби.
21. Визначення поняття «допінг».
22. Групи допінгів: екзогенні, ендогенні.
23. Проблеми боротьби з допінгами в різних видах спорту.
24. Гострі отруєння допінгами.
25. Фальсифіковані допінги і наслідки їх уживання.
26. Заборонені методи і класи препаратів у спортивній практиці.
27. Стимулятори; перелік заборонених та обмежених для використання препаратів.
28. Пептидні та глікопротеїнові гормони, їх аналоги; хоріальний гонадотропін; кортикотропін; гормон росту (соматотропін); відповідні релізінг-фактори. Еритропоїєтин.
29. Використання в медичній практиці і спорті. Методи виявлення.
30. Заборонені методи: кров'яний допінг; фармакологічна, хімічна та фізична маніпуляції.
31. Класи лікарських засобів, що підлягають деяким обмеженням: алкоголь, маріхуана, засоби локальної анестезії, кортикостероїди, бета-блокатори.
32. Недопінгові фармакологічні засоби.
33. Адаптогени як перспективні біологічно активні речовини.

34. Дія на організм спортсменів БАР.
35. Різновиди адаптогенних препаратів.
36. Препарати пластичної й енергетичної дії.
37. Імуномодулятори.
38. Вітамінні та біологічно активні добавки в харчуванні спортсменів.
39. Особливості їх використання у зв'язку із характером тренувальної та змагальної діяльності.
40. Класи поживних речовин як ергогенні засоби.
41. Вода як ергогенний засіб.
42. Використання методу вуглеводного насичення в процесі підготовки спортсменів до змагань.
43. Продукти підвищеної біологічної цінності у харчуванні спортсменів.
44. БАР: класифікація, мета використання в практичній роботі зі спортсменами.
45. Різниця між дієтичними добавками, фармакологічними засобами та їжею.
46. Поняття про функціональні продукти, історичні аспекти їх створення та вимоги до них.
47. Основні групи продуктів для здоров'я.
48. Історичні аспекти використання допінгів.
49. Сфери застосування в теперішній час.
50. Визначення поняття «допінг». Історичні аспекти використання допінгів.
51. Використання допінгів в античні часи, середні віка, під час проведення змагань.
52. Допінги під час військових дій.
53. Особливості використання допінгів під час занять різними видами спорту та в інших сферах життя.
54. Продукти бджільництва і цукор.
55. Сполучення продуктів. Зони інтенсивності тренувальних навантажень.
56. Шляхи підвищення ефективності навчального-тренувального процесу.
57. Кислотоутворюючі продукти.
58. Харчові джерела білків і вуглеводів.
59. Харчування для нарощування м'язів.
60. Харчування для покращення психоемоційного стану.
61. Нутрієнти метаболічної дії, спрямовані на стимуляцію процесів анаеробного і аеробного обміну.
62. Нутрієнти для підтримки біохімічного гомеостазу організму.
63. Нутрієнти, спрямовані на прискорення процесів відновлення після фізичних навантажень.
64. Перельоти та місця проведення змагань.

65. Харчування на змаганнях.
66. Захист імунітету. Спеціалізоване харчування.
67. Головні біохімічні показники організму.
68. Мета використання екзогенних фармакологічних антиоксидантних засобів.
69. Класифікація і критерії відбору екзогенних антиоксидантів для практичного використання в спорті.
70. Оцінка енергозатрат людини.
71. Середні величини енерго затрати спортсменів по групам видів спорту. Харчовий режим представників різних видів спорту.
72. Особливості харчування юних спортсменів.
73. Глікемічні індекси продуктів.
74. Раціони, принципи, суть, можливості використання в спортивній практиці. Низько- і високожирова дієта.
75. Приклади раціонів для різних видів спорту.
76. Розрахункові і інструментальні методики визначення «ідеальної» маси і композиційного складу організму людини. Конституція людини. Базовий харчовий раціон.
77. Продукти підвищеної біологічної цінності (ППБЦ).
78. Характеристика найбільше розповсюджених дієтичних добавок в спорті. Амінокислоти (аргінін, лізин, орнітин).
79. Основні принципи складання раціонів харчування.
80. Поділ харчових продуктів за хімічним спрямуванням на 6 основних груп.
81. Каталог страв спортивного харчування.
82. Приклади приблизних наборів продуктів, які забезпечують енергоцінності.
83. Забезпечення вітамінами, мінералами і амінокислотами різних видів навантажень.
84. Продукти, що спричиняють закріплення і за враження середовища організму.
85. Складання меню за допомогою ЕОМ.
86. Спортивне харчування для прискорення відновлення після напружених тренувань і змагань.
87. Спортивне харчування для профілактики і прискорення відновлення після перенесених травм опорно-рухового апарату.
88. Спортивне харчування для підвищення ефективності навантажень.
89. Послідовність вирішення завдань спортивної підготовки з використанням продуктів спортивного харчування.
90. Основні задачі фармакологічного забезпечення: стимуляція фізичної працездатності, оптимізація процесів відновлення і адаптаційних реакцій, підвищення психологічної стійкості, профілактика пере тренуваності, перенапруження, хвороб і травм.

**Відокремлений структурний підрозділ закладу вищої освіти
„Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”
Хмельницький інститут соціальних технологій
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту**

Освітній ступінь: магістр

Спеціальності: 017 „Фізична культура і спорт”

Семестр: 3 Навчальна дисципліна: Фізіологія
людини

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Фізіологія наука про функціональний стан, гуморальну регуляцію систем організму.
2. Фізіологія клітин крові (еритроцити, лейкоцити, тромбоцити).
3. Аутоімунні генномні хвороби.

Затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту
Протокол №1 від „011 вересня 2020 року.

Завідувач кафедри

Л.С. Кравчук

Екзаменатор

Л.С. Кравчук

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до екзамену.

7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю

1. **Диск:** «Патологічна анатомія та патологічна фізіологія» – методи дослідження в фізіології.
 - Відеофільми та відеоролики: «Тіло людини», «Летаргічний сон - макдональдс – паразити».

3. Плакати:

- Обмін речовин.
- Легеневі об'єми.
- Аерогематичний бар'єр.
- Механізм вдиху та видиху.
- Поділ бронхіального дерева.
- Сенсорні системи.
- Фізіологія зору.
- Орган слуху.
- Фізіологія нейрону.
- Будова синапсу.
- Будова нейрону.
- Вегетативна нервова система табл. 1.
- Вегетативна нервова система табл. 2.
- Вегетативна нервова система табл. 3.
- Зони спинномозкової іннервації.
- Фази сну.
- Спинномозкові рефлекси.
- Розумові операції .
- Будова нефрону.
- Хребет. Будова хребців.
- Молекулярний механізм м'язового скорочення.
- Механізм м'язового скорочення.
- Будова серця. - Будова саркомеру.

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;

- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

7.2. Глосарій **(термінологічний словник)**

АДАМС – це online програма для збору і зберігання даних. У кожного спортсмена є свій профіль, в якому міститься інформація про його місцезнаходження, пройдених допінг-тестах і їх результатах, дозволах на терапевтичне використання препаратів. Користувачами АДАМС являються спортсмени, представники національних антидопінгових організацій, міжнародних спортивних організацій, національних спортивних організацій, ВАДА і спеціалісти лабораторій, акредитованих ВАДА.

“Без попереднього сповіщення” – допінг-контроль, який проводиться без попереднього сповіщення спортсмена, при якому встановлюється постійний супровід спортсмена з моменту його сповіщення до взяття проби.

“Використання” означає застосування, пероральне введення, ін’єкцію або вживання будь-яким іншим способом будь-якої забороненої речовини або забороненого методу.

“Всесвітнє антидопінгове агентство (ВАДА)” – фонд з цією назвою, заснований відповідно до швейцарського законодавства 10 листопада 1999 р.

“Дозвіл на терапевтичне використання” означає дозвіл, який видається відповідно до Стандартів видачі дозволів на терапевтичне використання.

“Допінг у спорті” – випадок порушення антидопінгового правила.

“Допінг-контроль поза змаганням” – будь-який допінг-контроль, який проводиться поза змаганням.

“Допінг-контроль” – процес, який включає в себе планування проведення тестів, взяття та оброблення проб, лабораторний аналіз, робота з результатами, слухання та апеляції.

“Допоміжний персонал спортсмена” – означає будь-якого тренера, інструктора, менеджера, агента, члена штату команди, посадову особу, медичний або парамедичний персонал, які працюють зі спортсменами або займаються лікуванням спортсменів, що беруть участь або готуються до участі в спортивному змаганні.

“Заборонена речовина” – означає будь-яку речовину, зазначену як така у Забороненому списку, який внесено в Доповнення 1 до міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті.

“Заборонений метод” – будь-який метод, зазначений як такий в Забороненому списку, який внесено в Доповнення 1 до міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті.

“Заборонений список” – список, внесений у Доповнення 1 до цієї Конвенції, в якому вказані заборонені речовини й заборонені методи.

“Змагання” – означає одиночну гонку, матч, гру або окреме спортивне змагання.

“Кодекс” – Всесвітній антидопінговий кодекс, прийнятий Всесвітнім антидопінговим агентством 5 березня 2003 року в Копенгагені та внесений у Додаток 1 до міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті.

“Міжнародний стандарт для тестування” – стандарт, внесений у Додаток 3 до міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті.

“Міжнародний стандарт для лабораторій” – стандарт, внесений у Додаток 2 до міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті.

“Належним чином уповноважені групи допінг-контролю” – групи допінг-контролю, які діють під керівництвом міжнародних або національних антидопінгових організацій.

“Олімпійський рух” – означає всіх тих, хто згоден керуватися Олімпійською хартією і визнає повноваження Міжнародного олімпійського комітету, а саме: міжнародні федерації з видів спорту, які входять до програми Олімпійських ігор, національні олімпійські комітети, організаційні комітети Олімпійських ігор, спортсмени, судді та арбітри, асоціації та клуби, а також всі організації та установи, визнані Міжнародним олімпійським комітетом.

“Спортивна організація” – означає будь-яку організацію, яка виступає як керівний орган проведення спортивного заходу з одного або декількох видів спорту.

“Спортсмен” для цілей допінг-контролю – означає будь-яку особу, яка займається спортом на міжнародному або національному рівні, як це визначається кожною національною антидопінговою організацією та визнається державами-учасниками, а також будь-яка інша особа, яка займається спортом чи бере участь в спортивному заході на нижчому рівні, як це визнається державами-учасниками. Для цілей програм освіти й підготовки “спортсмен” означає будь-яку особу, яка займається спортом під егідою спортивної організації.

“Стандарти видачі дозволів на терапевтичне використання” означають стандарти, внесені у Доповнення 2 до міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті.

“Тестування під час змагання” для цілей диференціації між тестуванням під час змагань та поза ними, якщо правилами будь-якої міжнародної федерації чи іншої відповідної антидопінгової організації не передбачено іншого, – проведення тесту, коли спортсмен відбирається для тестування у зв’язку з його участю в конкретному змаганні.

“Тестування” – частина процесу допінг-контролю, до яких уходить планування проведення тестів, взяття проб, оброблення проб і транспортування проб у лабораторію.

Національний пул тестування – список спортсменів, що створюється національною антидопінговою організацією (НАДЦ).

Пул тестування – це список спортсменів, що створюється антидопінговою організацією. Критеріями внесення спортсменів в цей список являються високі спортивні результати, порушення самими спортсменами або їх персоналом антидопінгових правил в минулому і т.д.

Пул тестування міжнародної федерації – список спортсменів, що створюється міжнародною федерацією вашого виду спорту.

7.3 Рекомендована література

Основна:

1. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев. Олимп. лит-ра. 2017. 656 с.
2. Платонов В. Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов. Москва : Советский спорт, 2010. 306 с.
3. Допинг и эргогенные средства в спорте / под ред. В. Н. Платонова. Киев : Олимпийская литература, 2003. 576с.
4. Фармакология спорта / под общ. ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. Киев : Олимпийская литература, 2010. 639 с.
5. Питание спортсменов ; пер. с англ. / под ред. Кристин А.Розенблюм. Киев : Олимпийская литература, 2011. 535 с.

Додаткова література

1. Гунина Л. М. Механизмы влияния антиоксидантов при физических нагрузках. *Наука в Олимп. Спорте*. №1. 2016. С.25–32.
2. Земцова І. І. Сучасні концепції харчування спортсменів. *Спортивна медицина*. Житомир : Олимп. л-ра, 2012. С.77-84.

3. Львовская Е. И. Процессы перекисного окисления липидов и особенности липопероксидации при физических нагрузках: учебное пособие. Челябинск, 2014. 80 с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и её практическое применение*. К. : Олимп. лит-ра, 2015. Кн.1. 2015. 680 с.

5. Платонов В. Н. Спортивное плавание. *Путь к успеху*. В 2-х кн. Кн.2. Москва : Советский спорт. 2012. 544с.

6. Ровний А. С. Фізіологія спортивної діяльності. Харків : ХНАДУ. 2015. 556 с.

7. Gutman, Jimmy. Glutathione (GSH) - Your Body's Most Powerful Protector. 2002, p. 269.

8. Johnson J.H., Haskwits E.M., Brehm B.A. A. Nutrition and performance / Applied sports medicine for coaches. 2009. P.141-166.

9. Shaw G, Boyd KT, Burke LM, Koivisto A. Nutrition for swimming. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2014;24(4): 360-72.

10. Stromme S.B. and Flaim K.E. The effects of exercise on serum total antioxidant activity and the influence of training in humans / S.B. Stromme, K.E. Flaim // *Abstr. Sci. Meet. Physiol. Soc. J. Physiol. Proceed.* 2008. p. 144.

8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Семінарське заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 36
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	приміщення комп'ютерного класу №26