

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра _____
«Затверджую»

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Сторінка 1 з 4
--------------------	---	----------------

Завідувач кафедри

Шалієв О.А.
«12» вересня 2024 р.

Розробник силябуса

Озерова О.А.



СИЛАБУС ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В СПОРТІ

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: 017
2) Навчальний рік: 2022/2023
3) Освітній рівень: другий рівень вищої освіти (магістр)
4) Форма навчання: <u>денна</u> , заочна, дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт»
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) вибіркова
9) Семестр: II
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) Доцент, канд.наук з ФВіС, О.А. Озерова, ozeroova.aa@knuba.edu.ua , м/т. (068)330-38-42
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): гігієна ФВіС; теорія і методика обраного виду спорту; олімпійський та професійний спорт; оздоровче та спортивне харчування; біохімія та біохімічні основи; фізіологія рухової активності; теорія спорту; спортивна медицина; медико-педагогічний контроль ФВіС; психологія спорту та ін.
14) Мета курсу: Мета навчальної дисципліни – створити цілісне уявлення про сутність, специфіку, закономірності сучасних фізіологічних, фармакологічних, психологічних і фізичних засобів відновлення працездатності, які легально або нелегально використовують спортсмен з метою підвищення спортивного результату.

15) Результати навчання:

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН05. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.	Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи.	Лекції, практичні заняття (семінари), консультації,	ІК 3К 1.2.3.4.6.8 ФК 2.3.4.6.8.9
2.	ПРН06. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.	Доповіді, тестування,		ІК 3К 2.3.4.5.6 ФК 2.3.5.6.7.8

3.	ПРН09. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.	практична перевірка, метод самоконтролю та самооцінки, залік	ІК ЗК 2.3.4.5.6 ФК 1.2.3.5.6.7.8.9
----	--	--	--

16) Структура курсу:

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
20	20		Контрольна робота	50	залік
Сума годин:				90	
Загальна кількість кредитів ECTS				3	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				40	

17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

Лекції:

Змістовий модуль 1. Фізіологічні ергогенні засоби підвищення працездатності спортсменів. Фармакологічні засоби підвищення працездатності спортсменів.

Лекція 1. Вступ. Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби у спорті. Характеристика засобів відновлення працездатності.

Лекція 2. Принципи застосування фізіологічних ергогенних відновних засобів у спорті.

Лекція 3. Класифікація фармакологічних засобів. Основні поняття про ергогенні фармакологічні засоби у спорті.

Лекція 4. Особливості використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування.

Лекція 5. Препарати, що прискорюють процеси відновлення після фізичного навантаження.

Змістовий модуль 2. Фармакологічні засоби підвищення працездатності спортсменів. Психологічні та біомеханічні ергогенні засоби у спорті

Лекція 6. Ергогенні засоби, які покращують метаболізм спортсмена після тренування і змагань.

Лекція 7. Фармакологічні препарати, які забезпечують повноцінність харчування спортсменів.

Лекція 8. Класи фармакологічних препаратів, віднесених до допінгів.

Лекція 9. Поняття про психологічні ергогенні засоби та можливості їх застосування у спорті.

Лекція 10. Сучасні біомеханічні технології в практиці підготовки спортсменів.

Практичні (семінарські) заняття:

Семінар 1. Тема обговорення: Вступ. Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби у спорті. Характеристика засобів відновлення працездатності.

Теми лабораторних занять: Фактори зниження спортивної працездатності та використання засобів відновлення в системі спортивної підготовки.

Семінар 2. Тема обговорення: Принципи застосування фізіологічних ергогенних відновних засобів у спорті. Класифікація фармакологічних засобів.

- Тема лабораторних занять: Ергогенні засоби як основні засоби відновлення фізичної працездатності спортсменів та можливості їх застосування в системі спортивного тренування.
- Семінар 3. Тема обговорення: Основні поняття про ергогенні фармакологічні засоби у спорті.
- Тема лабораторних занять: Ергогенна підтримка на різних етапах підготовки спортсмена з врахуванням специфіки спорту.
- Семінар 4. Тема обговорення: Особливості використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування.
- Тема лабораторних занять: Фармакологічні препарати, що забезпечують адаптаційні зміни та сприяють зменшенню пошкоджуючої дії токсичних метаболітів в процесі м'язової діяльності. Проблеми імунодефіциту у спортсменів.
- Семінар 5. Тема обговорення: Препарати, що прискорюють процеси відновлення після фізичного навантаження. Ергогенні засоби, які покращують метаболізм спортсмена після тренування і змагань.
- Тема лабораторних занять: Фармакологічні препарати, що регулюють нервово-психічний стан та забезпечують ефективність тренувального процесу.
- Семінар 6. Тема обговорення: Можливості використання гепатопротекторів, кардіопротекторів, адаптогенів, імуномодуляторів, антиоксидантів у спорті. Фармакологічні препарати, які забезпечують повноцінність харчування спортсменів.
- Тема лабораторних занять: Фармакологічні препарати, що прискорюють процеси післянавантажувального та посттравматичного відновлення, здійснюючи фармакологічну корекцію патологічних змін.
- Семінар 7. Тема обговорення: Застосування протеїну, амінокислот, креатину у спорті.
- Тема лабораторних занять: Ергогенна дієтика і збалансоване харчування при підготовці спортсменів. Фармакологічні препарати, які забезпечують повноцінність харчування спортсмена та регулюють обмін речовин.
- Семінар 8. Тема обговорення: Класи фармакологічних препаратів, віднесених до допінгів. Допінг в спорті. Антидопінговий контроль.
- Тема лабораторних занять: Проблема допінгу в спорті.
- Семінар 9. Тема обговорення: Анаболічні стероїди. Очікуваний вплив. Наслідки застосування. Інсулін і гормон росту в спорті. Очікуваний вплив. Наслідки застосування.
- Тема лабораторних занять: Заборонені ерголітичні засоби і методи. Допінги та побічні ефекти їх використання у спорті.
- Семінар 10. Тема обговорення: Психологічні, механічні, біохімічні ергогенні засоби у спорті. Психотерапія, аутогенне тренування.

Самостійна робота:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	К-ь годин
1.	Класифікація фармакологічних засобів.	2,5
2.	Допінги як лікарські засоби.	2,5
3.	Використання гідропротекторів для відновлення працездатності в системі спортивного тренування.	2,5
4.	Ризики пов'язані із вживанням ергогенних засобів.	2,5
5.	Застосування БАДів на різних етапах підготовки спортсмена	2,5
6.	Сучасні адаптогени тваринного походження.	2,5

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Сторінка 1 з 4
--------------------	---	----------------

7.	Заборолені анаболізуючі препарати.	2,5
8.	Роль білків, жирів та вуглеводів у забезпеченні роботи м'язів.	2,5
9.	Регулююче харчування. Схуднення. Нарощування м'язової маси.	2,5
10.	Гострі отруєння допінгами та особливості надання першої допомоги при отруєннях забороненими речовинами.	2,5
11.	Системна ензимотерапія в спорті. Протизапальні засоби. Знеболювальні засоби.	2,5
12.	Проблеми імунodefіциту у спортсменів.	2,5
13.	Фармакологічні препарати, які забезпечують повноцінність харчування спортсмена та регулюють обмін речовин.	2,5
14.	Заборолені ерголітичні засоби і методи.	2,5
15.	Допінги та побічні ефекти їх використання у спорті.	2,5
16.	Проблема допінгу в спорті.	2,5
17.	Ергогенна дієтетика і збалансоване харчування при підготовці спортсменів.	2,5
18.	Фармакологічні препарати, що прискорюють процеси після навантажувального та посттравматичного відновлення, здійснюючи фармакологічну корекцію патологічних змін.	2,5
19.	Фармакологічні препарати, що регулюють нервово-психічний стан та забезпечують ефективність тренувального процесу.	2,5
20.	Фармакологічні препарати, що забезпечують адаптаційні зміни та сприяють зменшенню пошкоджуючої дії токсичних метаболітів в процесі м'язової діяльності.	2,5
Усього годин		50

Контрольна робота: «Основи застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті»

18) Основна література:

1. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Н.И.Волков, Е.Н.Несен, А.А. Осипенко. – К.: Олімп. літ., 2000. – 503с.
2. Куроченко І. П. Антидопінговий контроль та біопроби в спорті: посібник / Куроченко І. П. – К: Вид-во Європ. ун-ту, 2007. – 124 с.
3. Макарова Г.А. Фармакологическое обезпечение в системе подготовки спортсменов / Г.А. Макарова. – М.: Сов. спорт, 2003. – 160с.
4. Машковский М.Д. Лекарственные средства / М.Д. Машковский. – М.: Новая волна, 2000. – 340с.
5. Хмельницька І.В. Програмне забезпечення біомеханічного відеокomп'ютерного аналізу спортивних рухів // Матеріали міжнар. наук. конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, 2010. – С. 568.
6. Фармакологія / І.С. Чекмана. – К.: Вища шк., 2001. – 447с.

19) Додаткові джерела:

1. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті / В.В. Гамалій. – К.: Наук. Світ, 2007. – 212 с.
2. Сейфулла Р.Д. Допинговий монстр / Р.Д. Сейфулла, И.А. Анкундинова. – М.: ВИНТИ, 1996. – 210с.
3. Смутьський В.М. Питання в системі підготовки спортсменів / В.М. Смутьський, В.Д. Моногаров, М.М. Булатова. – К.: Олімп. літ., 1996. - 222с.

Інформаційні ресурси

1. Internet-ресурс <http://meduniver.com/Medical/Book>
2. Internet-ресурс <http://meduniver.com/Medical/Video>

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Оцінювання за семестр			Підсумковий (модульний) контроль	Сума
Змістовні модулі				
1	2	3		
10	10	70	10	100

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

22) Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності. У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (спісування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни: