

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

МАГІСТР

Кафедра фізичного виховання і спорту

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**  
Декан факультету ГІСУТ  
О.В.Нестеренко/  
« 28 » \_\_\_\_\_ 2023 року

**НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ**

**"ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В СПОРТІ"**  
(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Озерова О.А. к.н. з фіз.вих. і сп., доцент

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 11 від « 31 » Травня 2023 року

Завідувач кафедри  
(підпис)

/Олександр ШАМИЧ/

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і психологія спорту»

Гарант ОП  
(підпис)

/Ганна ІВАННІКОВА/

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» протокол № 4 від « 29 » Травня 2023 року

**ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 рр.**

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин <sup>^</sup>					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних			КП	КР	РГ	р				
				Разом	Л	Пр					Пз			
017	Фізична культура і спорт	3	90	30	16	14	60				1	3	10	

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин <sup>^</sup>					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних			КП	КР	РГ	Кр				
				Разом	Л	Пр					Пз			
017	Фізична культура і спорт	3	90	20	10	10	70				1	3	10	

## Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – сформувати у магістрів чітке уявлення про ергогенні та ерголітичні засоби, а також особливості їх застосування в практиці спорту; надати знання щодо засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів, їхньої класифікації, впливу на організм спортсменів; ознайомити з забороненими фармакологічними засобами і методами в галузі фізичної культури і спорту.

### Завдання навчальної дисципліни:

- ознайомити з можливостями застосування на практиці знань про ергогенні засоби у системі підготовки спортсменів;
- надати професійні знання в галузі фізичної культури і спорту про основні і додаткові засоби відновлення і підвищення працездатності;
- вивчити дозволені і заборонені фармакологічні засоби і методи в практиці спорту.

Передумови для вивчення дисципліни. Дисципліна «Ергогенні засоби у спорті» має тісний зв'язок з такими дисциплінами: «Гігієна ФВіС»; «Теорія спорту»; «Олімпійський та професійний спорт»; «Фізіологія людини», «Біохімія та біохімічні основи у ФВіС», «Спортивне та оздоровче харчування»; «Психологія спорту» та інші профільні дисципліни.

### Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
<b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>	
Здатність розв'язувати задачі інноваційного та/або дослідницького характеру психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	
ЗК01	Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.
ЗК02	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
<b>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</b>	
СК01	Здатність до критичного осмислення проблем психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
СК08	Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

<b>Код</b>	<b>Програмні результати</b>
ПРН01	Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.
ПРН05	Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.
ПРН06	Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

*Методи перевірки навчального ефекту:* поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, доповіді, індивідуальна робота (підготовка презентацій), контрольна робота, залік.

*Форми проведення занять:* лекції, практичні заняття, консультації.

**Програма навчальної дисципліни  
ДЕННА ФОРМА**

**Змістовий модуль 1. Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби в спорті. Характеристика засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів.**

**Лекція 1.** Вступ у дисципліну. Класифікація ергогенних і ерголітичних засобів.

*Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби в спорті. Ефект від ергогенних засобів. Типи ергогенних засобів. Фармакологічні ергогенні засоби. Приклади вживання ергогенних засобів. Лабораторія ергогенних чинників в спорті.*

**Лекція 2.** Засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті.

*В сучасній практиці спорту використовуються різні засоби відновлення спортивної працездатності, які спрямовані на вирішення питань оптимального планування тренувального процесу, так і розробки засобів відновлення. Поняття: відновлення, стомлення, втома, перевтома, суперкомпенсація, стабілізація. Загальна характеристика педагогічних, медико-біологічних, психологічних засобів відновлення і підвищення працездатності.*

**Лекція 3.** Педагогічні і психологічні засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті.

*Педагогічні засоби вважають найбільш важливими. Якими б ефективними не були медико-біологічні і психологічні засоби, їх вважають додатковими у стимулюванні відновлення та покращення спортивних результатів лише за умови раціональної побудови тренувального процесу.*

**Лекція 4.** Медико-біологічні засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті.

*Стрес та емоційне “вигорання” у спортсменів. Способи регуляції стресу. Методи психологічної підготовки спортсмена. Компоненти психологічного відновлення.*

### **Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема обговорення:* Вступ. Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби у спорті.

*Тема лабораторної роботи:* Ергогенні засоби як основні засоби відновлення фізичної працездатності спортсменів та можливості їх застосування в системі спортивного тренування.

**Заняття 2.** *Тема обговорення:* Педагогічні і психологічні засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті.

*Тема лабораторної роботи:* Фактори зниження спортивної працездатності та використання засобів відновлення в системі спортивної підготовки

**Заняття 3.** *Тема обговорення:* Медико-біологічні засоби підвищення і відновлення працездатності.

*Тема лабораторної роботи:* Ергогенна підтримка на різних етапах підготовки спортсмена з врахуванням специфіки спорту.

## **Змістовий модуль 2. Фармакологічний супровід в спорті. Дозволені і заборонені фармакологічні препарати та методи в спортивній діяльності.**

**Лекція 5.** Фармакологічна корекція в спорті.

*Важливий напрям у сучасній комплексній системі відновлення – цілеспрямована регуляція обміну речовин лікарськими засобами і продуктами спеціалізованого харчування. Особливості застосування величезної кількості лікарських препаратів суттєво відрізняються від відомих у клінічній фармакології, розроблених для хворої людини. Здобутки “звичайної” фармакології складно перенести на спортсменів. Загальні принципи й досягнення спортивної фармакології розробляються передусім для висококваліфікованих спортсменів, але застосовуються стосовно здорової людини у період інтенсивних і значних фізичних навантажень.*

**Лекція 6.** Використанні дозволених препаратів в спорті.

*Вітаміни. Препарати що впливають на метаболізм. Ноотропи. Адаптогени та імуномодулятори. Антигіпоксичні засоби.*

**Лекція 7.** Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту.

*Суттєве значення у виборі схеми фармакологічної корекції має спрямування тренувального процесу. Універсальних схем щодо використання недопінгових фармакологічних препаратів на сьогодні не вироблено. Як орієнтир, можна запропонувати загальні принципи щодо використання препаратів у видах спорту із розвитком різних фізичних якостей, незалежно від етапу підготовки спортсмена*

**Лекція 8.** Заборонені фармакологічні препарати та методи.

*Згідно з численними правовими документами спорт відіграє важливу роль не*

*тільки у пропаганді здорового способу життя, але й у моральному, культурному та фізичному вихованні, а також зміцнює міжнародне взаєморозуміння і мир. Тому світова спільнота стурбована використанням допінгу у спорті і його наслідками для здоров'я. Вживання заборонених препаратів негативно впливає на етичні принципи і виховні цінності, що задекларовані у Міжнародній хартії фізичного виховання і спорту ЮНЕСКО та Олімпійській хартії. На сьогодні Медична комісія МОК затвердила список допінгу, до якого належать понад 10000 різних лікарських препаратів, що мають визначену класифікацію.*

#### **Практичні заняття:**

**Заняття 4.** *Тема обговорення:* Фармакологічна корекція в спорті.

*Тема лабораторної роботи:* Ергогенна підтримка на різних етапах підготовки спортсмена з врахуванням специфіки спорту.

**Заняття 5.** *Тема обговорення:* Використанні дозволених препаратів в спорті.

*Тема лабораторної роботи:* Фармакологічні препарати, що забезпечують адаптаційні зміни та сприяють зменшенню пошкоджуючої дії токсичних метаболітів в процесі м'язової діяльності.

**Заняття 6.** *Тема обговорення:* Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту.

*Тема лабораторної роботи:* Проблема допінгу у спорті.

**Заняття 7.** *Тема обговорення:* Заборонені фармакологічні препарати та методи.

*Тема лабораторної роботи:* Заборонені ерголітичні засоби і методи Допінги та побічні ефекти їх використання у спорті

### **Програма навчальної дисципліни**

#### **ЗАОЧНА ФОРМА**

**Змістовий модуль 1. Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби в спорті. Характеристика засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів.**

**Лекція 1.** Вступ у дисципліну. Класифікація ергогенних і ерголітичних засобів.

**Лекція 2.** Засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті (педагогічні, психологічні і медико-біологічні).

#### **Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема обговорення:* Вступ. Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби у спорті. Педагогічні і психологічні засоби відновлення і підвищення працездатності в спорті.

*Тема лабораторної роботи 1:* Ергогенні засоби як основні засоби відновлення фізичної працездатності спортсменів та можливості їх застосування в системі спортивного тренування.

*Тема лабораторної роботи 2:* Фактори зниження спортивної працездатності та використання засобів відновлення в системі спортивної підготовки.

**Заняття 2.** *Тема обговорення:* Медико-біологічні засоби підвищення і відновлення працездатності.

*Тема лабораторної роботи:* Ергогенна підтримка на різних етапах підготовки спортсмена з врахуванням специфіки спорту.

**Змістовий модуль 2. Фармакологічний супровід в спорті. Дозволені і заборонені фармакологічні препарати та методи в спортивній діяльності.**

**Лекція 3.** Фармакологічна корекція в спорті. Використанні дозволених препаратів в спорті.

**Лекція 4.** Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту.

**Лекція 5.** Заборонені фармакологічні препарати та методи.

#### **Практичні заняття:**

**Заняття 3.** *Тема обговорення:* Фармакологічна корекція в спорті. Використанні дозволених препаратів в спорті.

*Тема лабораторної роботи 1:* Ергогенна підтримка на різних етапах підготовки спортсмена з врахуванням специфіки спорту.

*Тема лабораторної роботи 2:* Фармакологічні препарати, що забезпечують адаптаційні зміни та сприяють зменшенню пошкоджуючої дії токсичних метаболітів в процесі м'язової діяльності.

**Заняття 4.** *Тема обговорення:* Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту.

*Тема лабораторної роботи:* Проблема допінгу у спорті.

**Заняття 5.** *Тема обговорення:* Заборонені фармакологічні препарати та методи.

*Тема лабораторної роботи:* Заборонені ерголітичні засоби і методи Допінги та побічні ефекти їх використання у спорті.

#### **Індивідуальне завдання**

*Індивідуальне завдання* підлягає захисту магістром на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах.

*По-перше*, магістри можуть зробити його у вигляді **реферату**.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

*По-друге*, індивідуальне завдання може бути виконане у формі **презентації** у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь магістру у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від магістру доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

#### **Критерії оцінювання індивідуальної роботи**

<b>Оцінка за національною шкалою</b>	<b>Кількість балів</b>	<b>Критерії</b>
<b>відмінно</b>	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
<b>добре</b>	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )
<b>задовільно</b>	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

Методичні матеріали для самостійної роботи магістрів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю.

Для самостійної роботи магістра також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

#### **Методи контролю та оцінювання знань**



**1. Поточний контроль.** Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі магістрів у навчальному процесі, що підлягають поточному контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота, презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог. Для різних видів практики готуються документи згідно спрямування практики, що передбачені положенням.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується магістрами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань магістрів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
3. Ступінь сформованості умінь поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;
5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;
6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування (усне або письмове) може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати поточного контролю заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності магістрів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до підсумкової форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

**2. Модульний контроль.** Модульний контроль з дисципліни представлений у вигляді контрольної роботи (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: письмове завдання. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Контрольна робота може бути за наступними видами: відповіді на питання в усній/письмовій формі або виконання магістрів індивідуальної роботи, якщо студент

з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і магістр обговорюють альтернативні варіанти перевірки якості знань і приходять до єдиного рішення.

**3. Підсумковий контроль.** Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час підсумкового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях:

**Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік  
(денна і заочна форми навчання)**

Поточне оцінювання		Інд. робота	Модульний контроль (КР)	Сума балів
Змістові модулі				
1	2			
30	30	10	30	100

**Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

**Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу**

Оцінка	Кількість балів
<b>ВІДМІННО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100

<b>ДУЖЕ ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
<b>ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
<b>ЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
<b>НЕЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

### Тематика/зміст модульної контрольної роботи:

№ з/п	Теми контрольної роботи
1.	Класифікація фармакологічних засобів.
2.	Допінги як лікарські засоби.
3.	Використання гідропроцедур для відновлення працездатності в системі спортивного тренування.
4.	Ризики пов'язані із вживанням ергогенних засобів.
5.	Застосування БАДів на різних етапах підготовки спортсмена
6.	Сучасні адаптогени тваринного походження.
7.	Заборонені анаболізуючі препарати.
8.	Роль білків, жирів та вуглеводів у забезпеченні роботи м'язів.
9.	Регулююче харчування. Схуднення. Нарощування м'язової маси.
10.	Гострі отруєння допінгами та особливості надання першої допомоги при отруєннях забороненими речовинами.
11.	Системна ензимотерапія в спорті. Протизапальні засоби. Знеболювальні засоби.
12.	Проблеми імунodefіциту у спортсменів.
13.	Фармакологічні препарати, які забезпечують повноцінність харчування спортсмена та регулюють обмін речовин.
14.	Заборонені ерголітичні засоби і методи.
15.	Допінги та побічні ефекти їх використання у спорті.
16.	Проблема допінгу в спорті.
17.	Ергогенна дієтетика і збалансоване харчування при підготовці спортсменів.
18.	Фармакологічні препарати, що прискорюють процеси після навантажувального та посттравматичного відновлення, здійснюючи фармакологічну корекцію патологічних змін.
19.	Фармакологічні препарати, що регулюють нервово-психічний стан та забезпечують ефективність тренувального процесу.
20.	Фармакологічні препарати, що забезпечують адаптаційні зміни та сприяють зменшенню пошкоджуючої дії токсичних метаболітів в процесі м'язової діяльності.

### Перелік питань для підсумкового контролю (залік):

1. Спортивна працездатність. Фактори, що лімітують спортивну працездатність.
2. Втома: фізіологічна характеристика, ознаки та її причини.

3. Методи діагностики втоми.
4. Відновлення. Засоби і методи відновлення у спорті:
  - 4.1. Педагогічні засоби.
  - 4.2. Психологічні засоби.
  - 4.3. Медико-біологічні засоби.
5. Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби у спорті.
6. Класифікація ергогенного забезпечення у спорті:
  - 6.1. Групи ергогенних засобів для покращення фізичної працездатності.
  - 6.2. Класи ергогенних засобів в системі спортивної підготовки (за В.Л. Карпманом, за Г.А. Макаровою, за О.С. Кулиненковим).
7. Принципи застосування ергогенних відновних засобів у спорті.
8. Ергогенні лікарські засоби та шляхи їх введення.
9. Особливості призначення сучасних ергогенних засобів у спортивній практиці.
10. Застосування ергогенних засобів на різних етапах підготовки спортсмена:
  - 10.1. Відновлювальний період.
  - 10.2. Підготовчий період (загально- та спеціальнопідготовчий).
  - 10.3. Передзмагальний період.
  - 10.4. Змагальний період.
11. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту:
  - 11.1. Циклічні види спорту.
  - 11.2 Швидкісно-силові види спорту.
  - 11.3. Єдиноборства.
  - 11.4. Ігрові види спорту.
  - 11.5. Складнокоординаційні та складнотехнічні види спорту
12. Адаптогени та загальнотонізуючі засоби. Класифікація адаптогенів.
13. Сучасні препарати адаптогенної дії та особливості їх застосування у спорті.
14. Актопротектори як препарати поліфункціональної дії.
15. Антиоксиданти та вільні радикали.
16. Гіпоксія навантаження. Класифікація антигіпоксантів та основні препарати антигіпоксичної дії.
17. Характеристика засобів, що впливають на імунітет.
18. Нейропротекторні засоби в системі спортивного тренування (ноотропи).
19. Регулятори нервово-психічного стану спортсменів.
20. Препарати енергетичної дії, що впливають на метаболізм. Фосфагени (макроерги).
21. Анаболізуючі препарати. 22. Гепатотропні та жовчогінні засоби.
23. Ферментні препарати в спорті.
24. Ентеросорбенти та їх значення в детоксикаційних процесах організму.

25. Регідратанти та ізотонічні засоби в спорті.
26. Нефропротектори як засоби, що покращують нирковий кровообіг.
27. Кардіопротектори. Стимулятори кровотворення і кровообігу.
28. Добові енергетичні витрати. Витрати та споживання енергії в системі спортивної підготовки.
29. Організація раціонального збалансованого харчування спортсменів. Добові потреби та особливості споживання окремих хімічних речовин для забезпечення спортивної діяльності:
  - білки, жири, вуглеводи
  - незамінні амінокислоти та жирні кислоти
  - вітаміни
  - мінеральні речовини та вода.
30. Добовий харчовий раціон спортсмена. Складання раціонів та меню для вирішення завдань спортивної підготовки.
31. Сучасні полівітамінні препарати в спорті.
32. Дієтичні добавки. Спортивні напої. Основні принципи використання дієтичних добавок в спорті.
33. Допінги. Медико-біологічні та ергогенні аспекти використання допінгів.
34. Класифікація заборонених речовин, віднесених до допінгів.
35. Особливості використання допінгів у різних видах спорту. Методи визначення допінгів.
36. Морально-етичні та правові аспекти використання допінгів.
37. Антидопінговий контроль у спорті.
38. Препарати гормонів та гормоноподібних речовин:
  - 38.1 Анаболічні андрогенні стероїди.
  - 38.2. Пептидні гормони.
39.  $\beta$ -2-Адреноміметики.
40. Діуретичні препарати та маскуючі речовини.
41. Заборонені допінгові методи:
  - 41.1. Кров'яний допінг.
  - 41.2. Кисневий допінг.
  - 41.3. Генний допінг.
42. Стимулятори.

#### **6.4. Умови допуску до підсумкового контролю**

Магістру, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Магістр, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Магістр має право на опротестування результатів контролю (апеляцію).

Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

## *Література*

### *Основна*

1. Мелешко В.І. Ергогенні та ерголітичні засоби спортивного тренування: навчальний посібник / В.І. Мелешко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2010. – 124 с.
2. Михалюк Є.Л., Бражко О.А. Фармакологічна корекція перевтоми і відновлення спортивної працездатності / Навчально-методичний посібник. - Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. - 140 с.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 204 с.
4. Фаворитов В.М. Фармакологічне супроводження в спорті: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2011. -96 с.
5. Фармакологія / І.С. Чекмана. – К.: Вища шк., 2001. – 447с.
6. Циба Ю.Г., Молдован А.Д., Горюк П.І. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів: навч.-метод. посібник / укл. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдован, П. І. Горюк. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 132 с.
7. Ергогенні засоби в спорті: Інструктивно-методичні матеріали до лабораторних занять / Чайка Ю.Ю., Грищук С.М., Корнійчук Н.М., Лупаїна І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 76 с.
8. Ергогенні засоби в спорті: Тестові завдання для самоконтролю з оволодіння студентами освітньої компоненти / Чайка Ю.Ю., Грищук С.М., Солодовник О.В. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 36 с.
9. Юсіна Г.Л. Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту. Скорочений конспект лекцій для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / уклад.: Г. Л. Юсіна. – Краматорськ: ДДМА, 2020. – 158 с.
10. Ялович В.Т., Ялович А.В. Функціональні фармакологічні засоби відновлення в спорті [Текст]: метод. розробка / Володимир Ялович, Антон Ялович. – Луцьк: Вежа-Друк, 2020. – 64 с.

### *Додаткова*

11. Вовканич Л.С. Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту у запитаннях та відповідях / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум, М. Я. Гриньків, З. І. Коритко, Е. Ф. Кулітка, Н. М. Курганюк. - Львів : Сполом, 2012. - 96 с.
12. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті / В.В. Гамалій. – К.: Наук. Світ, 2007. – 212 с.
13. Горюк П.І. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл.: П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с.
14. Колесник Ю.М. Фармакологія з основами патології: підруч. для студентів / Ю. М. Колесник, І. С. Чекман, І. Ф. Беленічев [та ін.]. - Дніпро: Журфонд, 2019.
15. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
16. Куроченко І. П. Антидопінговий контроль та біопроби в спорті: посібник / Куроченко І. П. – К: Вид-во Європ. ун-ту, 2007. – 124 с.
17. Осіпов В.М. Спортивна медицина: навчальний посібник (для студентів напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»). – Бердянськ: БДПУ, 2013. – 215 с.
18. Самошкін В.В. Ергогенна дієтетика і збалансоване харчування при підготовці спортсменів: навчальний посібник / В.В. Самошкін, В.І. Мелешко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2014. – 214 с.
19. Смульский В.М. Питание в системе подготовки спортсменов / В.М. Смульский, В.Д. Моногаров, М.М. Булатова. – К.: Олімп. літ., 1996. - 222с.
20. Nutritional ergogenic aids; Ed. By Wolinsky I, Driskell JA. Boca Raton, London – NY – Washington: CRC Press, 2004. 536 p.

#### *Інформаційні ресурси*

21. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури
22. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
23. <https://www.knuba.edu.ua/faculties/gisut/kafedra-fizichnogo-vixovannya-i-sportu-2/zdobuvachi-vishho%D1%97-osviti-i-go-rivnya-bakalavr/opp-017/> - Освітньо-професійна програма спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого освітнього рівня «Бакалавр»
24. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3