

Затверджено
Засідання кафедри медичної біології та спортивної дієтології
(протокол № 1 від 02.09.2024)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Кафедра медичної біології та спортивної дієтології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В УМОВАХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

2024– 2025, денна здобуття освіти

1.1. Загальна інформація

Назва освітньої програми	091 Біологія та біохімія https://uni-sport.edu.ua/content/osvitni-programy
Код і назва дисципліни за освітньою програмою	ВД.ББЗ Ергогенні засоби в умовах рухової активності https://uni-sport.edu.ua/enrol/index.php?id=1287
Семестр навчального року Календарні терміни вивчення	За вибором
Форма підсумкового контролю	залік
Прізвище, ім'я та по батькові науково-педагогічних працівників, контактна інформація, електронна адреса	Земцова Ірина Іванівна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медичної біології та спортивної дієтології izemtsova@uni-sport.edu.ua https://uni-sport.edu.ua/content/zemtsova-iryna-ivanivna-0

1.2. Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин

кількість кредитів ЄКТС	лекції	семінарські	практичні	лабораторні	самостійна робота	загальна кількість годин
4	12		20		88	120

1.3. Оцінювання результатів навчання

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання під час заняття	Кількість балів за заняття
Тема 1. Вступ до дисципліни. Поняття про ергогенні засоби, які використовуються у спорті, їх класифікація.	Усне опитування 3	6

	СРС 3	6
Тема 2. Характеристика харчових ергогенних засобів. Особливості їх використання у зв'язку з характером тренувальної та змагальної діяльності.	Усне опитування 3 СРС 3	6
Тема 3. Продукти підвищеної біологічної цінності, дієтичні та біологічно активні добавки, використовувані спортсменами.	Захист реферату 4 СРС 2	6
Тема 4. Поняття про продукти функціонального харчування. Можливості їх використання у практиці спорту.	Проміжне тестування знань 3 СРС 3	6
Тема 5. Характеристика фізіологічних та фізичних ергогенних засобів, які використовуються у спорті. Механізми їх ергогенного впливу.	Захист презентації 3 СРС 3	6
Тема 6. Поняття про психологічні та біомеханічні ергогенні засоби, використовувані у спорті	Контрольна робота 3 СРС 3	6
Тема 7. Загальні відомості про фармакологічні ергогенні засоби, які використовуються у спорті. Їх класифікація.	Захист презентації 3 СРС 3	6
Тема 8. Ергогенні ефекти використання спортсменами вітамінів та коферментів, мінералів, адаптогенів та амінокислот.	Усне опитування 3 СРС 3	6
Тема 9. Ергогенні ефекти використання спортсменами анаболічних засобів, енергізаторів, антиоксидантів та антигіпоксантів.	Результат виконання практичної роботи 4 СРС 2	6
Тема 10. Особливості використання спортсменами ноотропів, актопротекторів, засобів, які впливають на реологічні властивості крові та кровоток.	Підготовка реферату та його захист 4 СРС 2	6
Тема 11. Використання фармакологічних засобів в залежності від	Усне опитування 6 СРС 4	10

специфіки виду спорту та періоду підготовки.		
Тема 12. Історичні аспекти використання допінгів. Сфери застосування в теперішній час.	Контрольна робота 5 СРС 5	10
Тема 13. Характеристика основних класів допінгових засобів.	Усне опитування 5 СРС 5	10
Тема 14. Етичні та медичні аспекти використання допінгів.	Захист презентації 6 СРС 4	10
Тема 15. Перспективи антидопінгових заходів.	Захист рефератів 6 СРС 4	10
Разом:		100 б

1.4. Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни: Персональний комп'ютер, презентації лекцій

1.5. Заходи з неформальної освіти, що можуть бути застосовані в процесі викладання навчальної дисципліни. У якості заходів неформальної освіти визнаються професійні курси або тренінги, онлайн освіта, професійне навчання/стажування, що підтверджуються відповідним сертифікатом. Допускається визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті у разі якщо отриманий сертифікат чи інший документ співпадає з темами робочої програми та годинами відведеними на її вивчення.

Результати навчання, отримані здобувачем у неформальній освіті можуть бути визнані згідно до Тимчасового порядку визнання у НУФВСУ результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих у неформальній освіті https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/poryadok_vyznannya_neformalna_osvita.pdf