

АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни: Ергогенні засоби при руховій активності / Ergogenic means for motor activity

Категорія дисципліни: вибіркова

Семестр(и): 3

Обсяг дисципліни: загальна кількість годин – 120; кількість кредитів ЄКТС – 4

Результати навчання:

- знати:* сучасну класифікацію ергогенних засобів, можливості їх використання в процесі тренувальної та змагальної діяльності; теоретичні відомості з питань застосування дозволених для використання у спорті ергогенних засобів; види допінгів та заборонені маніпуляції при заняттях спортом, їх побічні ефекти; перспективи антидопінгових заходів;
- вміти:* втілювати одержані теоретичні знання в практику спорту, використовувати харчові та фармакологічні ергогенні засоби в практичній роботі зі спортсменами різної спеціалізації; самостійно працювати з літературою, проводити аналіз наукових концепцій і узагальнювати дані практичної роботи, виявляти прогалини та недоліки дієтологічного та фармакологічного супроводження тренувальної діяльності;
- володіти:* навичками втілення, закріплення, розширення та поглиблення теоретичних і практичних знань щодо підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів різної спеціалізації за допомогою дозволених для використання у спорті ергогенних засобів.

Програмні результати навчання: ПРН 6,14,16.

Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни (пререквізити і кореквізити): анатомія людини, біологічна хімія, біохімія травлення, біохімія м'язової діяльності, гігієна, фізіологія, спортивна фізіологія, психологія харчування, основи дієтології, спортивна дієтологія, теорія спорту.

Зміст дисципліни: Поняття про ергогенні засоби, які використовуються у спорті, їх класифікація. Характеристика харчових ергогенних засобів. Продукти підвищеної біологічної цінності, дієтичні та біологічно активні добавки, використовувані спортсменами. Продукти функціонального харчування, можливості їх використання у практиці спорту. Характеристика фізіологічних та фізичних ергогенних засобів, які використовуються у спорті, механізми їх ергогенного впливу. Поняття про психологічні та біомеханічні ергогенні засоби. Характеристика дозволених для використання у спорті фармакологічних ергогенних засобів, їх класифікація. Використання фармакологічних засобів в залежності від специфіки виду спорту та періоду підготовки. Характеристика основних класів допінгових засобів. Етичні та медичні аспекти використання допінгів. Перспективи антидопінгових заходів.

Види навчальних занять: лекції, семінарські заняття, консультації зі самостійної роботи, контрольні роботи.

Форми навчання: денна, заочна.

Методи навчання: дослідницький, пояснювально-демонстраційний

Методи контролю: усне опитування, аналіз контрольних робіт, презентацій та рефератів.

Форми підсумкового контролю: залік (семестр 3).

Засоби діагностики успішності навчання: індивідуальні завдання, перевірка на плагіат.

Мова навчання: українська.