

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/sites/default/files/rozklad/biologia |
| Код і назва дисципліни за освітньою програмою | OK11 Ергогенні засоби в умовах рухової активності https://uni-sport.edu.ua/enrol/index.php?id=1287 |
| Семестр навчального року Календарні терміни вивчення | 3-й семестр, вересень-грудень |
| Форма підсумкового контролю | екзамен |
| 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 |

2. Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин

| кількість кредитів ЄКТС | лекції | семінарські | практичні | лабораторні | самостійна робота | загальна кількість годин |
|-------------------------|--------|-------------|-----------|-------------|-------------------|--------------------------|
| 3 | 14 | | 16 | | 60 | 90 |

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 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 ерогенні 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, додаток Zoom та Google Meet.

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

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, заочна здобуття освіти

1.1. Загальна інформація

| | |
|---|---|
| Назва освітньої програми | 091 біологія та біохімія https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/biologia |
| Код і назва дисципліни за освітньою програмою | OK11 Ергогенні засоби в умовах рухової активності https://uni-sport.edu.ua/enrol/index.php?id=1287 |
| Семестр навчального року Календарні терміни вивчення | 3-й семестр, вересень-грудень |
| Форма підсумкового контролю | екзамен |
| 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 |

3. Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин

| кількість кредитів ЄКТС | лекції | семінарські | практичні | лабораторні | самостійна робота | загальна кількість годин |
|-------------------------|--------|-------------|-----------|-------------|-------------------|--------------------------|
| 3 | 6 | | 4 | | 80 | 90 |

1.3. Оцінювання результатів навчання

| Номер і назва теми практичних занять | Засоби оцінювання під час заняття | Кількість балів за заняття |
|---|--|----------------------------|
| Тема 1. Характеристика харчових ергогенних засобів. Особливості їх використання у зв'язку з характером тренувальної та змагальної діяльності. | Усне опитування 15 СРС10 | 25 |
| Тема 2. Характеристика фізіологічних та фізичних ергогенних засобів, які використовуються у спорті. Механізми їх ергогенного впливу. | Захист презентації 15 СРС10 | 25 |
| Тема 3. Ергогенні ефекти використання спортсменами вітамінів та коферментів, мінералів, адаптогенів та амінокислот. | Усне опитування 15 СРС 10 | 25 |
| Тема 4. Ергогенні ефекти використання спортсменами анаболічних засобів, енергізаторів, антиоксидантів та антигіпоксантів. | Результат виконання практичної роботи 10 СРС 15 | 25 |
| Разом: | | 100 б |

1.4. Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни: Персональний комп'ютер, додаток Zoom та Google Meet.

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