



Харчування та ергогенні засоби у ФКіС

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти другого (магістерського) рівня освіти

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

освітніх програм 2.А7.00.01 «Фізичне виховання» та 2.

А7.00.02 «Тренерська діяльність та спортивна підготовка»



Розробник курсу:



Пітенко

Сергій Леонідович,

старший викладач кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту

Київського столичного університету імені
Бориса Грінченка

Мета і завдання дисципліни:

Мета дисципліни формування у здобувачів освіти вміння і навички управління адаптаційними реакціями організму при заняттях фізичною культурою та спортом за допомогою харчування та ергогенних засобів.

Вивчення дисципліни формує *інтегральну компетентність* формування здатності розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

Завдання дисципліни для здобувачів освітньої програми 2.А7.00.01 «Фізичне виховання»:

- Розвинути здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК 1).
 - Опанувати здатність до адаптації та дії в новій ситуації (ЗК3).
 - Сформувати здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень (СК1).
 - Сформувати здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності (СК5).
 - Ознайомити з основами харчування та застосування ергогенних засобів у сфері фізичної культури та спорту.
 - Сформувати вміння і навички з організації системи контролю та корекції адаптаційних реакцій за допомогою харчування та ергогенних засобів.
-

Завдання дисципліни для здобувачів освітньої програми 017.00.02 «Тренерська діяльність та спортивна підготовка»:

- Розвинути здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК 1).
- Опанувати здатність до адаптації та дії в новій ситуації (ЗК3).
- Сформувати здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень (СК1).
- Сформувати здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності (СК5).
- Ознайомити з основами харчування та застосування ергогенних засобів у сфері фізичної культури та спорту.
- Сформувати вміння і навички з організації системи контролю та корекції адаптаційних реакцій за допомогою харчування та ергогенних засобів.

Програмні результати навчання:

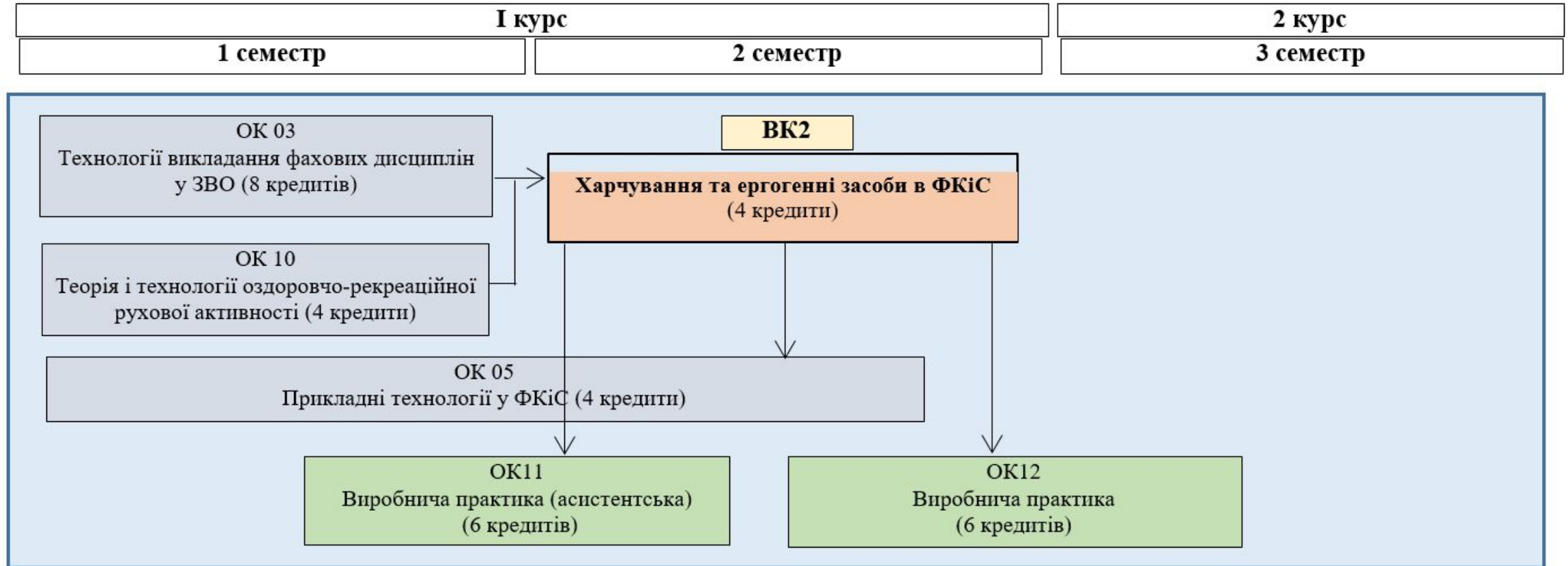
для здобувачів освітньої програми 2.A7.00.01 «Фізичне виховання»:

- здобувач здатен аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі, пов'язані із здоровим способом життя (PH1);
- здобувач приймає ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, зокрема сучасних напрямів в фізіології харчування, генерує та порівнює альтернативи, оцінює ризики та ресурсні потреби (PH2).
- здобувач здатен знайти необхідну інформацію у науковій літературі про здоровий спосіб життя, навички самоконтролю, раціональне харчування, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію (PH6).
- здобувач демонструє спроможність розраховувати фізіологічні потреби організму людей в харчових та біологічно активних речовинах; обґрунтовувати енергетичну цінність та нутрієнтний склад раціону харчування спортсменів та тих що займаються фізичним вихованням.

для здобувачів освітньої програми 2.A7.00.02 «Тренерська діяльність та спортивна підготовка»:

- здобувач здатен аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі, пов'язані із здоровим способом життя (PH1);
- здобувач приймає ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, зокрема сучасних напрямів в фізіології харчування, генерує та порівнює альтернативи, оцінює ризики та ресурсні потреби (PH2).
- здобувач здатен знайти необхідну інформацію у науковій літературі про здоровий спосіб життя, навички самоконтролю, раціональне харчування, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію (PH6).
- здобувач демонструє спроможність розраховувати фізіологічні потреби організму людей в харчових та біологічно активних речовинах; обґрунтовувати енергетичну цінність та нутрієнтний склад раціону харчування спортсменів та тих що займаються фізичним вихованням.

Освітня траєкторія:



Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин				
		Всього	Лекції	Семінари	Самостійна робота	
Змістовний модуль 1. Основи застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті						
1.	Характеристика ергогенних засобів у ФКіС	4	4	-	-	
2.	Класифікація та характеристика ергогенних засобів у ФКіС	2	-	2	-	
3.	Характеристика застосування педагогічних та психологічних засобів відновлення	2	-	2	-	
4.	Характеристика застосування гігієнічних та фізичних засобів відновлення	20	-	2	18	
5.	Особливості фармакологічного забезпечення у ФКіС	4	4	-	-	
6.	Характеристика засобів фармакологічного забезпечення у ФКіС	24	-	4	20	
	Модульний контроль	4				
		<i>Разом:</i>	<i>60</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>38</i>

Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			Самостійна робота	
		Всього	Лекції	Семінари		
Змістовний модуль 2. Харчові засоби відновлення						
7.	Основи раціонального харчування тих, хто займаються	2	4	-	-	
8.	Принципи раціонального харчування	24	-	4	20	
9.	Порушення харчування	28	-	6	22	
	Модульний контроль	4				
		<i>Разом:</i>	60	4	10	42
		Форма контролю – залік				
		<i>Всього:</i>	120	12	20	80

4 причини вивчати дисципліну «Харчування та ергогенні засоби у ФКіС»:

- **Поглиблене розуміння впливу харчування на спортивну результативність**
Магістранти опановують сучасні наукові підходи до раціонального харчування, що дозволяє не лише оптимізувати фізичну працездатність, а й забезпечувати індивідуалізований супровід спортсменів різного рівня.
 - **Розробка стратегій профілактики та відновлення**
Завдяки знанням про нутрієнти, ергогенні засоби й адаптаційні механізми організму, майбутні фахівці здатні створювати науково обґрунтовані програми збереження здоров'я, профілактики травм та прискореного відновлення.
 - **Критичне мислення та наукова експертиза**
Магістри набувають компетентностей у проведенні аналізу ефективності різних ергогенних засобів, розрізненні доказових практик і маркетингових міфів, а також у формуванні рекомендацій відповідно до етичних і антидопінгових норм.
 - **Професійна інтеграція у сфері спорту та науки**
Дисципліна готує до ролі експерта й консультанта у спортивних організаціях, науково-дослідних центрах та освітніх закладах, формуючи компетентності з управління харчуванням і застосування інноваційних технологій у спорті.
-