


УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Факультет початкової освіти та фізичної культури
Кафедра фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи


Н. В. Борбич

« 14 » вересня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ПРОБЛЕМИ ДОПІНГУ ТА ВИКОРИСТАННЯ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК У СПОРТІ

Освітньо-професійна програма **Середня освіта (Фізична культура)**

Освітній ступінь **бакалавр**

галузі знань **01 Освіта/Педагогіка**

спеціальність **014 Середня освіта**

предметна спеціальність **014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

Луцьк - 2023

Робоча програма з освітнього компонента «Проблеми допінгу та використання харчових добавок у спорті», для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.

«09» 09 2023 року. - 9 с.

РОЗРОБНИК: Косинський Е.О., викладач кафедри фізичної культури

ПОГОДЖЕНО
Гарант/керівник
освітньо-професійної програми
Середня освіта (Фізична культура)



Н.Г. Денисенко

«06» вересня 2023 р.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри

«7» вересня 2023 року, протокол № 1

Завідувача кафедри  О.П. Митчик

Схвалено вченою радою факультету початкової освіти та фізичної культури

«14» вересня 2023 року, протокол № 2



Голова Н.Г. Денисенко

1. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень/освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
		денна форма навчання
Кількість кредитів –3	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	<u>Цикл загальної підготовки</u>
	Спеціальність 014 Середня освіта	
Змістових модулів – 2	Освітній ступінь: бакалавр	Рік підготовки:
		1 - й
Семестр		
2 - й		
Лекції		
10		
Практичні, семінарські		
30		
Лабораторні		
-		
Самостійна робота		
45		
консультації		
5		
Загальна кількість годин – 90		Вид контролю: залік

2.1. Мета, програмні компетентності та результати навчання

Мета навчальної дисципліни – отримання студентами знань, практичних умінь і навичок з використання харчових добавок в спорті.

ОК орієнтується на реалізації наступних цілей сталого розвитку: Цілі 4 «Якісна освіта» Ціль 3 «Міцне здоров'я і благополуччя»

2.2. Програмні компетентності

2.2.1. Інтегральна компетентність.

ІК 1. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, предметних знань, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти

2.2.2. Загальні компетентності

ЗК-2 Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня, здійснювати пошук з різних джерел і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності (соціальна компетентність).

2.2.3. Спеціальні (фахові компетентності)

СК 19. Здатність розпізнавати, попереджати та пояснювати негативні наслідки використання допінгу, формувати в учнів свідоме ставлення до здорового способу життя, дотримання етичних принципів у спорті та правил чесної гри.

2.3. Результати навчання

2.3.1. Результати навчання за ОПШ.

ПРН 22. Інформувати учнів про ризики використання заборонених засобів у спорті, пояснювати фізіологічні, психологічні та правові наслідки застосування допінгу, а також формувати базове уявлення про засади антидопінгової політики на національному та міжнародному рівнях.

2.3.2. Результати навчання за навчальною дисципліною.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні знати:

- як застосовувати на практиці основні харчові добавки. вміти :
- розробляти програми харчування для різних видів спорту.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль I. Допінг.

Тема 1. Фізіологічні основи працездатності.

Втома, механізм її виникнення. Енергозабезпечення систем організму. Працездатність її види. Лімітуючі фактори працездатності.

Тема 2. Види допінгу.

Стимулятори, наркотики, анаболічні агенти, діуретики, пептидні гормони, їх аналоги і похідні.

Тема 3. Вплив допінгу з точки зору фізіології.

Дія різних видів допінгу на організм спортсмена. Допінгові речовини, стимулятори ЦНС. Кров'яний допінг.

Тема 4. Методика розвитку фізичних якостей.

Використання допінгу в силових видах спорту. Використання допінгу в циклічних видах спорту. Допінг в ациклічних видах спорту. Роль, місце і значення в підготовці спортсменів різного рівня.

Змістовий модуль II. Харчові добавки.

Тема 5. Поняття спортивного харчування.

Спортивне харчування як явище в сучасному суспільстві і в історичному аспекті. Види спортивних дієт. Роль харчування в відновленні організму спортсмена.

Тема 6. Види харчових добавок.

Використання різних продуктів в спортивному харчуванні. Роль різних речовин в процесі тренування і здорового способу життя. Енергетики, амінокислоти, гейнери.

Тема 7. Протеїн, види і використання.

Роль білка в харчуванні людини. Білок як будівельний матеріал. Види протеїнів їх ефективність і значення в спортивному харчуванні.

Тема 8. Креатин, L-карнетин, вітаміни.

Креатин його використання в спортивному харчуванні. Види креатину і його ефективність. Роль L-карнетину в організмі. Добова потреба вітамінів. Авітаміноз.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Денна форма			
	усього	у тому числі		
лекції		практ. (семінар)	самостійна робота	
Змістовий модуль I. Допінг				
Тема 1. Фізіологічні основи працездатності	10	2	2	6
Тема 2. Види допінгу	10	2	2	6
Тема 3. Вплив допінгу з точки зору фізіології	8		2	6
Тема 4. Допінг в різних видах спорту.	14	2	6	6
Здача змістового модуля I (теми 1-4)	2	-	2	-
Разом за змістовим модулем 1	44	6	14	24
Змістовий модуль II. Харчові добавки				
Тема 5. Поняття спортивного харчування.	12	2	4	6
Тема 6. Види харчових добавок.	12	2	4	6
Тема 7. Протеїн, види і використання.	6		2	4
Тема 8. Креатин, L-карнетин, вітаміни.	9		4	5
Здача змістового модуля II (теми 5-8)	2		2	-
Разом за змістовим модулем 2	41	4	16	21
Консультації	5	-	-	-
Усього годин	90	10	30	45

5. Темі лекційних занять

N з/п	N теми / модуля	Назва теми	К-ть годин
1.	1 / I	Працездатність і її фізіологічні основи	2
2.	2 / I	Основні принципи і види допінгу	2
3.	4 / I	Використання допінгу в різних видах рухової активності	2
4.	1-4 / I	Здача змістового модуля I. Контрольна робота (теми 1 –4)	6
5.	5 / II	Види спортивного харчування	2
6.	6 / II	Особливості використання харчових добавок	2
7.	5-8 / II	Здача змістового модуля II. Контрольна робота (теми 5 –8)	4
Разом			10

6. Теми семінарських (практичних) занять

№ з/п	№ теми / модуля	Назва теми	К-ть годин
8.	1 / I	Методи визначення працездатності	2
9.	2 / I	Використання різних видів допінгу в спорті	2
10.	3 / I	Дія допінгу на організм людини	2
11.	4 / I	Використання допінгу в різних видах спорту	6
12.	1-4 / I	Здача змістового модуля I. Контрольна робота (теми 1 –4)	2
13.	5 / II	Спортивне харчування і його значення	4
14.	6 / II	Харчові добавки і їх дія на організм людини	4
15.	7 / II	Значення білка в харчуванні спортсмена	2
16.	8 / II	Цілі використання різних добавок в спортивному харчуванні	4
17.	5-8 / II	Здача змістового модуля II. Контрольна робота (теми 5 –8)	2
Разом			30

7. Самостійна робота

№ з/п	№ теми / модуля	Назва теми	К-ть Годин
1.	1 / I	Втома її механізми.	6
2.	2 / I	Стероїдні гормональні препарати	6
3.	3 / I	Вплив стероїдів на організм людини	6
4.	4 / I	Використанні допінгу в циклічних видах спорту	6
5.		Всього	24
6.	5 / II	Види і значення нутрієнтів в спортивному харчуванні	6
7.	6 / II	Харчові добавки як бізнес	6
8.	7 / II	Види протеїнів їх значення в спорті	4
9.	8 / II	Використання вітамінів в спортивному харчуванні	5
10.		Всього	21
Разом			45

7. Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік; тести; реферати; командні проекти; презентації результатів виконаних завдань та досліджень; студентські презентації та виступи на наукових заходах.

8. Критерії оцінювання

Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – А, В, С, D, E, FX, F).

Політика курсу також передбачає дотримання положення про академічну доброчесність науково педагогічними і педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти у Комунальному закладі вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»

Форми контролю знань студентів:

- поточний;
- модульний;
- підсумковий (залік).

Поточний контроль знань студентів протягом одного семестру включає оцінку за роботу на семінарських заняттях, практичну та самостійну роботу.

Критерії оцінювання практичних(семінарських) занять:

2 бали (Високий рівень — «Відмінно»)

• **Змістовність відповіді:** Студент демонструє глибоке та повне розуміння теми. Вільно володіє спеціальною термінологією (назви вправ, положень тіла, фаз руху).

• **Аналіз та аргументація:** Вміє пояснити, які м'язи працюють під час конкретної вправи, яка її мета (наприклад: "ця вправа розвиває гнучкість хребта та формує поставу за рахунок витягування передньої поверхні стегна").

• **Зв'язок з практикою:** Наводить доречні приклади з практичних занять, може проаналізувати типові помилки (чому люди роблять неправильно і до чого це призводить).

• **Активність:** Бере активну участь у дискусії, доповнює відповіді інших студентів, ставить слушні запитання.

1 бал (Середній рівень — «Задовільно»)

• **Змістовність відповіді:** Студент знає матеріал на репродуктивному рівні (переказує текст або тези). Володіння термінологією є, але вона вживається не завжди доречно або студент плутає поняття.

• **Розуміння:** Відповідь правильна, але поверхнева. Студент може описати вправу, але ускладнюється з відповіддю на запитання "навіщо ми це робимо?" або "яка біомеханіка цього руху?".

• **Аналіз:** Слабко виражена здатність до аналізу помилок або узагальнення матеріалу. Відповідь потребує навідних запитань від викладача.

• **Підготовка:** Конспект або відповідь є, але студент не готовий поглиблювати знання чи дискутувати.

0 балів (Низький рівень — «Незадовільно»)

• **Змістовність відповіді:** Відповідь не відповідає поставленому питанню, або студент не володіє матеріалом взагалі.

• **Термінологія:** Відсутнє розуміння базової термінології (студент не може пояснити, що означає "розігнути руку", "відвести ногу" або "зберегти поставу").

• **Підготовка:** Відсутність конспекту, відмова від відповіді, неготовність до заняття.

• **Залученість:** Пасивна присутність або використання гаджетів не за темою під час опитування інших

Критерії оцінювання самостійної роботи:

3 бали (Високий рівень — «Відмінно»)

• **Глибина знань:** Відповідь повна, структурована, логічна. Студент вільно оперує спеціальною термінологією (анатомічні та біомеханічні терміни).

• **Аналітичне мислення:** Демонструє здатність до аналізу та синтезу. Пояснює не лише "як виконати", а й "чому саме так", які фізіологічні процеси відбуваються, які типові помилки виникають і як їх уникнути.

• **Міжпредметні зв'язки:** Вміє пов'язати теоретичний матеріал з практичними навичками, наводить власні приклади з досвіду виконання вправ.

• **Активність:** Бере активну участь у дискусії, ініціює обговорення, аргументовано доводить свою думку.

2 бали (Достатній рівень — «Добре»)

• **Повнота знань:** Матеріал викладено правильно і повністю, але з незначними неточностями у формулюваннях або другорядних деталях.

• **Володіння термінологією:** Термінологія використовується правильно, але студент іноді "зсковзує" на побутову мову, замість спеціальних термінів.

- **Розуміння:** Студент добре розуміє суть питання, але відповідь може бути менш глибокою, ніж на 3 бали (опис без глибокого аналізу причинно-наслідкових зв'язків).
- **Взаємодія:** Відповідає на додаткові запитання, але потребує часу на обдумування або навідних запитань від викладача.

1 бал (Середній рівень — «Задовільно»)

- **Поверхневі знання:** Відповідь неповна, фрагментарна. Студент знає матеріал на рівні загальних фраз, але не може розкрити тему глибше.
- **Термінологічні помилки:** Плутанина в термінах, нечітке розуміння базових понять (наприклад, плутає "гнучкість" і "розтяжку" в контексті методики виконання).
- **Відсутність аналізу:** Відповідь має виключно описовий характер (реферативний переказ), без спроб аналізувати або узагальнювати інформацію.

- **Пасивність:** Відповідає тільки за прямим викликом викладача, в дискусію не вступає.

0 балів (Низький рівень — «Незадовільно»)

- **Відсутність знань:** Студент не володіє матеріалом теми. Відповідь не відповідає питанню або є абсолютно невірною.
- **Термінологія:** Не володіє базовою термінологією, не розуміє простих команд або визначень.
- **Неготовність:** Повна відсутність підготовки до семінару (немає конспекту, не читав літературу). Відмова від відповіді.
- **Дисципліна:** Займається сторонніми справами, заважає іншим, демонстративно ігнорує хід заняття.

Модульний контроль знань студентів здійснюється через проведення аудиторних письмових контрольних робіт або тестування. Де передбачається виконання різнорівневих завдань і оцінюється в 10 балів.

Підсумковий контроль знань проводиться у формі **заліку**, що включає три питання.

Критерії оцінки знань з дисципліни на заліку

Відповідь на кожне запитання потребує повної аналітичної і змістовної відповіді (оцінюється від 0 до 10 балів).

9-10 балів отримують студенти, які повно та ґрунтовно розкрили теоретичне питання, використавши при цьому не лише обов'язкову, а й додаткову літературу.

6-8 балів отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, але розкрили його не повністю, допустивши деякі незначні помилки.

4-5 балів отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, недостатньо або поверхово розкривши більшість його окремих положень і допустивши при цьому окремі помилки, які частково вплинули на загальне розуміння проблеми.

0-3 балів отримують студенти, які частково та поверхово розкрили лише окремі положення питання і допустили при цьому певні суттєві помилки, котрі значно вплинули на загальне розуміння питання.

Розподіл балів, які отримують студенти

Змістовий модуль I. Теоретичні основи формування культури рухів									Змістовий модуль II. Практичні основи формування культури рухів								Залік	
T1		T2		T3		T4		ЗМ	T5		T6		T7		T8			ЗМ
П	СР	П	СР	П	СР	П(3)	СР		П(2)	СР	П(2)	СР	П	СР	П(2)	СР		
2	3	2	3	2	3	6	3	10	4	3	4	3	2	3	4	3	10	30
Всього балів 100																		

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену	
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
74–81	C		
64–73	D	задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно	незараховано з можливістю повторного складання
0–34	F		незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

9. Рекомендована література

9.1. Базова

1. Антидопінгові правила Національного антидопінгового центру. – Київ, 2016. – 96 с.
2. Всесвітній антидопінговий кодекс. – Київ, 2015. – 133 с.
3. Башкін І. М. Характеристика субстанцій, що входять до міжнародного стандарту ВАДА «Заборонений список» / Башкін І. М., Корж В. П., Курліщук І. М. – Київ, 2008. – 187 с.
4. Фармакологія спорту / Горчакова Н. А., Гудівок Я. С., Гуніна Л. М., Платонов В. Н. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 640 с.
5. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с. – ISBN 978-966-2328-59-2.
6. Mottram D. R., Mottram D., Chester N. *Drugs in Sport*. 8th ed. London : Routledge, 2022. 480 p.
7. Hoffman J. R. (ed.). *Dietary Supplementation in Sport and Exercise: Evidence, Safety and Ergogenic Benefits*. London : Routledge, 2019. 376 p.
8. Castell L. M., Stear S. J., Burke L. M. (eds.). *Nutritional Supplements in Sport, Exercise and Health: An A–Z Guide*. London : Routledge, 2015. 520 p.

9.2. Допоміжна

1. Акуленко Т. М. Особливості відповідальності за вживання допінгу в спорті: міжнародно-правовий аспект. Підприємництво, господарство і право. 2019. № 10. С. 208-2013.
2. Чхайло М. Б. Перспективи використання дієтичних добавок у спортивній практиці // *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2022. № 1. С. 112-118. DOI: 10.32782/olimpstu/2023.1.8.
3. Ройда В., Кулігін М. Л., Семешко О. Я. Дослідження впливу харчових добавок на органолептичні властивості спортивного харчування // *Вісник Херсонського національного технічного університету*. 2022. № X. С. 23–30.
4. Коваль К., Дутчак М. Проблематика формування та реалізація освітніх програм у системі антидопінгової діяльності у спорті // *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2021. № X. С. 18–25. DOI: 10.15330/fcult.42.18-25
5. Долбишева Н. Г. Організаційна структура та основні функції діяльності Міжнародного конвенту «СпортАккорд». Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 3 (47). С. 35-40.
6. Ізмайлова О. В., Щербак Ю. Є. Допінг і боротьба з ним : метод. посіб. Полтава : ПДПУ ім. В.Г. Короленка, 2005. 72 с.
7. Короткий Т. Р., Хендель Н. В. Міжнародні стандарти у сфері боротьби з допінгом. Вісник Південного регіонального центру Національної академії правових наук України. 2020. № 23. С. 148-154.
8. Maughan R. J., Burke L. M., Dvorak J. et al. IOC consensus statement: dietary supplements and high-performance athletes — update // *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2021. Vol. 31, № 4. P. 1–28.
9. Backhouse S. H., Whitaker L., Petróczy A. Gateway to doping? Supplement use in the context of preferred competitive situations, doping attitudes, beliefs, and norms // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2020. Vol. 30, № 3. P. 1–11.
10. Dyshko OL, Košynskyi EO, Sitovskyi AM, Chodinow WM, Pasichnik VR. The Analysis of Effectiveness of Elastic Training (Resistant) Bands Application to Develop Explosive Strength. *Zdorov'â, sport, reabilitaciâ [Health, Sport, Rehabilitation]*. 2021, 7(3):52-62.

Викладач _____



Едуард Косинский