

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.
Інна САВИЦЬКА
“_____” _____ 2023 р.



“СХВАЛЕНО”
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.
завідувач кафедри фізичного виховання
Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”
Гарант ОПІ
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичного виховання
Сава БРИНЗАК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ФАРМАКОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ**

Ступінь вищої освіти - Бакалавр

Спеціальність - 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма - «Фізична культура і спорт»

факультет гуманітарно - педагогічний

Розробники: професор кафедри громадського здоров'я та нутриціології Ткач Генадій

Федорович, д.мед.н., професор

1. Опис навчальної дисципліни

ВК 4.5 «ФАРМАКОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Четвертий (4 курс)</i>
Семестр	<i>8</i>
Лекційні заняття	<i>26</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>26</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>68</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту» є надання студентам знань та розуміння фармакологічних аспектів використання лікарських засобів та дієтичних добавок у контексті фізичної активності і спорту.

Завдання дисципліни:

1. Розуміння фармакологічних аспектів: Ознайомлення з принципами дії різних препаратів та добавок, їх впливом на організм і фізичні показники.
2. Етична та безпечна практика: Навчання студентів дотримуватися етичних стандартів і забезпечувати безпечність при використанні фармакологічних засобів у спорті.
3. Розуміння ризиків і переваг: Аналіз ризиків та користі використання конкретних препаратів і добавок для підтримки фізичної активності.

4. Підготовка фахівців: Підготовка спеціалістів, які можуть відповідально та компетентно використовувати фармакологічні засоби та добавки у спорті та фізичній культурі.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

Результати навчання (РН):

РН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни
«Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту»
повного терміну денної форми навчання**

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек	пр.	інд.	сп.
Змістовний модуль 1. Основи фармакології та їх застосування в фізичній культурі і спорті					
Тема 1.1. Основні поняття фармакології.	9	2	2		5
Тема 1.2. Взаємодія фармакології та фізичної активності.	9	2	2		5
Тема 1.3. Основи фармакокінетики та фармакодинаміки для спортсменів.	9	2	2		5
Тема 1.4. Ергогенні аспекти фармакології в спорті.	9	2	2		5
Тема 1.5. Допінг та антидопінгова політика.	9	2	2		5
Тема 1.6. Фармакологічні аспекти відновлення та реабілітації у спорті.	9	2	2		5
Тема 1.7. Індивідуалізація фармакотерапії для спортсменів.	9	2	2		5
Разом за змістовним модулем 1	63	14	14		35
Змістовний модуль 2. Сучасні тенденції та інновації в фармакологічному супроводі фізичної культури і спорту					
Тема 2.1. Новітні фармакологічні засоби у спорті.	9	2	2		5
Тема 2.2. Генетична фармакологія у спорті.	10	2	2		6
Тема 2.3. Фармакогеноміка та персоналізована медицина.	10	2	2		6
Тема 2.4. Фармакологічні аспекти взаємодії з іншими методами фізіотерапії.	10	2	2		6
Тема 2.5. Фармакологічний моніторинг та контроль.	9	2	2		5
Тема 2.6. Фармакологія та спортивна психологія.	9	2	2		5
Разом за змістовним модулем 2	57	12	12		33
Всього годин	120	26	26		68

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Огляд основних груп лікарських препаратів.	1
2	Аналіз популярних дієтичних добавок в спорті.	1
3	Практичне використання вітамінів та мінералів для підтримки тренувань.	1
4	Ефективне використання анаболічних препаратів.	1
5	Створення індивідуального раціону дієтичних добавок для спортсменів.	1
6	Побудова графіка прийому лікарських засобів перед фізичними навантаженнями.	1
7	Вивчення впливу антиоксидантів на фізичну витривалість.	2
8	Розробка стратегій використання енергетичних добавок.	2
9	Оцінка впливу нутріцевтиків на відновлення після тренувань.	2
10	Створення індивідуалізованої програми дієтичного супроводу.	2
Змістовний модуль 2		
11	Правила та етика використання фармакологічних засобів у спорті.	1

12	Практика ефективного використання препаратів для підвищення фізичної витривалості.	1
13	Розробка плану фармакологічного супроводу для досягнення спортивних цілей.	1
14	Ефективне використання препаратів для швидкого відновлення після травм.	1
15	Вивчення впливу анаболіків на ріст м'язів та сили.	1
16	Аналіз ризиків використання гормональних препаратів.	1
17	Створення індивідуалізованої програми адаптації до фармакологічного супроводу.	1
18	Оцінка ефективності препаратів для підтримки кардіоваскулярної витривалості.	1
19	Розробка стратегій використання фармакологічних засобів для зниження втоми.	2
20	Практика застосування ергогенічних засобів у конкретних видах спорту.	2
	Всього годин	26

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
	Змістовний модуль 1	
1	Історія розвитку фармакології в спорті.	2
2	Дослідження впливу різних класів антиоксидантів на фізичне здоров'я.	2
3	Аналіз переваг та недоліків використання різних видів білків у спортивному харчуванні.	2
4	Стратегії використання амінокислотних добавок для підтримки м'язової маси.	2
5	Оцінка різних методів впливу на енергетичний обмін для підвищення тривалості тренувань.	2
6	Вивчення впливу нутріцевтиків на здоров'я серцево-судинної системи.	3
7	Практичне використання глюкозаміну та хондроїтину для підтримки суглобів.	2
8	Розробка індивідуальних програм використання фітнес-добавок.	2
9	Аналіз дієтичних рекомендацій для збільшення енергії перед змаганнями.	2
10	Вивчення впливу вітамінів на імунітет при великих фізичних навантаженнях.	4
11	Експерименти зі вживанням фітостеролів для підтримки здоров'я серця.	2
12	Огляд лікарських препаратів для лікування і профілактики травм у спорті.	2
13	Створення програми застосування креатину для підвищення фізичної витривалості.	2
14	Аналіз використання антидепресантів у спортивних умовах.	4
15	Оцінка ефективності фармакологічних засобів для покращення сну та відновлення.	2
	Змістовний модуль 2	
16	Роль спортивного лікаря в етичному використанні фармакологічних засобів.	2
17	Правові аспекти використання фармакологічних препаратів у різних країнах.	2
18	Дослідження впливу фармакологічного супроводу на психічне здоров'я.	2
19	Аналіз впливу фармакологічних засобів на репутацію спортсмена.	2
20	Створення кодексу етичної поведінки при використанні фармакологічних засобів.	2

21	Практика виявлення неправомірного використання фармакологічних препаратів.	2
22	Аналіз ефективності антидопінгових програм.	2
23	Оцінка впливу фармакологічного супроводу на рівень травм в спорті.	4
24	Створення індивідуальної програми вивчення етичних аспектів у фармакології.	3
25	Розробка методів контролю за етичністю фармакологічного супроводу в командному спорті.	2
26	Дослідження впливу фармакологічного супроводу на психологічний стан команди.	2
27	Огляд важливих подій та скандалів в історії спорту, пов'язаних з фармакологією.	2
28	Практичне використання етичних принципів в професійній практиці спортивного фармацевта.	2
29	Вивчення взаємодії фармакологічних засобів з іншими аспектами підготовки спортсменів.	2
30	Роль етичного консультанта в спортивному фармацевтичному супроводі.	2
	Всього годин	68

6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

6.1. Контрольні питання

1. Яка роль фармакології у сфері фізичної культури і спорту?
2. Назвіть основні групи лікарських препаратів, використовуваних у спорті.
3. Які фактори впливають на вибір дієтичних добавок для спортсменів?
4. Як амінокислоти використовуються для підтримки м'язової маси?
5. Які стратегії використання енергетичних добавок можна рекомендувати перед тренуваннями?
6. Які вітаміни та мінерали є ключовими для фізично активних осіб?
7. Як використовувати антиоксиданти для покращення фізичної витривалості?
8. Як дієтичні рекомендації можуть збільшити енергетику перед змаганнями?
9. Як фітнес-добавки можуть покращити результати тренувань?
10. Як впливають нутріцевтики на здоров'я серцево-судинної системи?
11. Як використовувати глюкозамін та хондроїтин для підтримки суглобів?
12. Які фактори враховує спортивний лікар при створенні індивідуального раціону дієтичних добавок?
13. Як креатин використовується для підвищення фізичної витривалості?
14. Як фармакологічний супровід може впливати на психічне здоров'я спортсмена?
15. Які етичні аспекти важливі при використанні фармакологічних засобів у спорті?
16. Як можна практично виявити неправомірне використання фармакологічних препаратів?
17. Як фармакологічний супровід впливає на рівень травм в спорті?
18. Які ефективні методи контролю за етичністю фармакологічного супроводу в командному спорті?

19. Які важливі події в історії спорту пов'язані з фармакологією?
20. Які рекомендації можуть бути надані спортивним фармацевтам для врахування етичних аспектів?
21. Як діє фармакологічний супровід на психологічний стан команди?
22. Як використання фармакологічних засобів може впливати на репутацію спортсмена?
23. Які аспекти слід враховувати при створенні кодексу етичної поведінки щодо фармакології в спорті?
24. Як оцінити ефективність антидопінгових програм?
25. Як етичні принципи можуть бути використані в професійній практиці спортивного фармацевта?
26. Як можна визначити неправомірне використання фармакологічних засобів в спорті?
27. Як етичний консультант може впливати на рішення щодо фармакологічного супроводу?
28. Як фармакологічний супровід може впливати на фізичний стан та тривалість кар'єри спортсмена?
29. Які етичні аспекти пов'язані з використанням анаболічних стероїдів у спорті?
30. Як враховувати індивідуальні особливості спортсменів при створенні фармакологічного супроводу?
31. Як вибрати оптимальний графік прийому фармакологічних препаратів перед змаганнями?
32. Як забезпечити безпеку використання фармакологічних засобів у спорті?
33. Як фармакологічний супровід може покращити результативність тренувань?
34. Як дієтичні добавки можуть впливати на швидкість відновлення після фізичних навантажень?
35. Як можна застосовувати фармакологічний супровід для підтримки спортивної реабілітації?
36. Як використання антидепресантів може впливати на фізичні та психічні показники спортсмена?
37. Як дотримання етичних принципів впливає на спортивні результати?
38. Які аспекти важливі при плануванні фармакологічного супроводу на тривалий період?
39. Як фармакологічний супровід впливає на рівень стресу та втоми у спортсменів?
40. Як фармакологічний супровід може допомагати у подоланні періодів надмірного навантаження?
41. Як визначити індивідуальну чутливість спортсмена до фармакологічних препаратів?
42. Як фармакологічний супровід може впливати на тривалість життя спортсмена?
43. Як оцінити ефективність фармакологічного супроводу на підставі спортивних досягнень?
44. Як вибрати оптимальну дозу фармакологічного супроводу для досягнення

максимального ефекту?

45. Як зберігати етичні принципи при застосуванні фармакологічних методів взагалі та в спорті?

46. Як впливати на публічну думку щодо використання фармакологічних засобів у спорті?

47. Як етичний аспект враховується при розробці нових фармакологічних препаратів для спортсменів?

48. Як реагувати на етичні виклики, пов'язані із спробами контролю за вживанням фармакологічних засобів?

49. Як визначити оптимальний час припинення вживання фармакологічних препаратів перед змаганнями?

50. Які етичні проблеми виникають при використанні фармакологічних методів у молодіжному спорті?

51. Як дотримання етичних норм впливає на співпрацю спортивного фармацевта із тренерським штабом?

6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР ___ бакалавр ___ спеціальність ___ _017_ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного вихо- вання_ 2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № ___ 1 ___ з дисципліни <u>Фармакологічний супро- від у сфері фізичної куль- тури і спорту</u>	Затверджую Зав. кафедри _____ <u>Костенко М.П.</u> _____ 20 ___ р. _
Екзаменаційні запитання			
1. Назвіть основні групи лікарських препаратів, використовуваних у спорті.			
2. Як використання антидепресантів може впливати на фізичні та психічні показники спортсмена?			
Тестові завдання			
1. Що визначає термін "фармакологія" у контексті фізичної культури і спорту?			
<ul style="list-style-type: none">○ А. Вивчення фарбування волосся○ Б. Систематичне дослідження впливу лікарських засобів на організм людини○ В. Техніка використання спеціальних фарб для тіла○ Г. Всі вищезазначені			
2. Які основні фактори враховуються при оцінці ефектів використання лікарських препаратів на фізичну продуктивність?			
<ul style="list-style-type: none">○ А. Кількість спожитих калорій○ Б. Рівень вуглеводів у дієті○ В. Вплив на фізичну працездатність та тренувальну ефективність○ Г. Всі вищезазначені			
3. Що означає термін "ергогенні аспекти фармакології в спорті"?			
<ul style="list-style-type: none">○ А. Застосування ліків для зміцнення м'язів○ Б. Використання фармацевтичних засобів для підвищення фізичної працездатності та тренувальної ефективності○ В. Збільшення вартості медичних послуг○ Г. Всі вищезазначені			
4. Що включає в себе розділ "Допінг та антидопінгова політика"?			
<ul style="list-style-type: none">○ А. Застосування антикорупційних заходів у спорті			

- Б. Визначення ролі антидопінгової лабораторії та контроль за дотриманням антидопінгових норм
 - В. Освітлення спортивних подій у ЗМІ
 - Г. Всі вищезазначені
- 5. Яку роль відіграє фармакологія у процесі відновлення після травм та тренувань?**
- А. Прискорення процесів старіння
 - Б. Забезпечення безболісного тренування
 - В. Використання ліків у процесі відновлення організму
 - Г. Всі вищезазначені
- 6. Які фактори враховуються при індивідуалізації фармакотерапії для спортсменів?**
- А. Особливості фармакокінетики та фармакодинаміки
 - Б. Колір волосся
 - В. Застосування ароматерапії
 - Г. Всі вищезазначені
- 7. Які новітні фармакологічні засоби використовуються у спорті?**
- А. Засоби для забезпечення безпеки під час тренувань
 - Б. Препарати для поліпшення роботи шлунка
 - В. Останні досягнення у розробці та застосуванні фармацевтичних препаратів
 - Г. Всі вищезазначені
- 8. Як використання генетичних даних може покращити ефективність фармакотерапії у спорті?**
- А. Збільшення кількості тренувань
 - Б. Індивідуалізація супроводу з урахуванням генетичних особливостей
 - В. Використання ароматерапії для поліпшення результатів
 - Г. Всі вищезазначені
- 9. Які фактори враховуються при фармакологічному моніторингу та контролі за вживанням ліків у спорті?**
- А. Ефективність терапії та безпека використання лікарських засобів
 - Б. Кількість спожитих калорій
 - В. Застосування антидепресантів
 - Г. Всі вищезазначені
- 10. Як фармакологія взаємодіє з іншими методами фізіотерапії у спорті?**
- А. Використання фармацевтичних засобів для поліпшення роботи шлунка
 - Б. Забезпечення безболісного тренування
 - В. Комбіноване використання ліків та фізіотерапевтичних методів у реабілітації та профілактиці травм
 - Г. Всі вищезазначені

6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту»

1. Що включає в себе поняття "фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту"?
 - А. Медичне лікування
 - Б. Фізичні вправи
 - В. Використання лікарських засобів та дієтичних добавок
 - Г. Спортивна етика
2. Які аспекти розглядає дисципліна "Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту"?
 - А. Лікарські препарати
 - Б. Дієтичні добавки
 - В. Вплив на організм спортсменів

- Г. Усі відповіді вірні
- 3. Які класи дієтичних добавок використовуються у спорті?
 - А. Антибіотики
 - Б. Вітаміни
 - В. Протеїнові порошки
 - Г. Глюкоза
- 4. Як впливають вітаміни та мінерали на фізичну активність?
 - А. Знижують ефективність
 - Б. Покращують кровообіг
 - В. Не мають впливу
 - Г. Збільшують вагу
- 5. Які стратегії використання енергетичних добавок можуть покращити тривалість тренувань?
 - А. Вживання перед тренуванням
 - Б. Вживання під час тренування
 - В. Вживання після тренування
 - Г. Усі відповіді правильні
- 6. Як використовуються амінокислотні добавки для підтримки тренувань?
 - А. Підвищують енергію
 - Б. Зменшують м'язове втомилення
 - В. Покращують сон
 - Г. Знижують кров'яний тиск
- 7. Які ризики пов'язані з використанням антидепресантів у спортивних умовах?
 - А. Зниження ризику травм
 - Б. Погіршення концентрації
 - В. Психологічна залежність
 - Г. Покращення фізичної витривалості
- 8. Як виявити неправомірне використання фармакологічних препаратів?
 - А. Проведення допінг-тестів
 - Б. За аномальною реакцією на сонце
 - В. За збільшеним апетитом
 - Г. За різким схудненням
- 9. Як фармакологічний супровід може впливати на репутацію спортсмена?
 - А. Покращення репутації
 - Б. Відсутність впливу
 - В. Ризик погіршення репутації
 - Г. Відмова від участі в змаганнях
- 10. Як етичні аспекти впливають на психічне здоров'я спортсменів?
 - А. Покращують психічне здоров'я
 - Б. Не мають впливу
 - В. Зменшують мотивацію
 - Г. Сприяють виникненню депресії
- 11. Як фармакологічний супровід впливає на здоров'я спортсменів?
 - А. Покращення здоров'я
 - Б. Відсутність впливу
 - В. Ризик погіршення здоров'я
 - Г. Захист від травм
- 12. Які етичні питання пов'язані з рекламою фармакологічних засобів у спорті?
 - А. Об'єктивність реклами
 - Б. Використання відомих спортсменів
 - В. Змістовність інформації
 - Г. Усі відповіді правильні
- 13. Як можна запобігти недолікам етичного використання фармакологічних засобів?
 - А. Законодавчі обмеження
 - Б. Освіта та інформування
 - В. Запровадження нових засобів
 - Г. Заборона взагалі
- 14. Які наслідки може мати фармакологічне втручання в природний розвиток організму?
 - А. Прискорення росту
 - Б. Погіршення здоров'я
 - В. Нормалізація фізіології
 - Г. Зменшення ваги
- 15. Як етичні принципи впливають на вибір фармакологічних стратегій у тренувальному процесі?
 - А. Забезпечення безпеки
 - Б. Підвищення вартості
 - В. Збільшення тривалості тренувань

- Г. Зменшення інтенсивності
- 16. Як враховувати індивідуальні особливості спортсменів при фармакологічному супроводі?
 - А. Загальні рекомендації для всіх
 - Б. Індивідуалізовані підходи
 - В. Стандартні схеми лікування
 - Г. Випадковий вибір препаратів
- 17. Як можна визначити ефективність фармакологічного супроводу у спорті?
 - А. За кількістю спортивних досягнень
 - Б. За здоров'ям спортсменів
 - В. За покращенням фізичної форми
 - Г. За об'єктивними даними тестування
- 18. Як впливає фармакологічний супровід на тривалість відновлення після травм?
 - А. Збільшення тривалості відновлення
 - Б. Прискорення процесів загоєння
 - В. Не має впливу
 - Г. Зниження болю
- 19. Які аспекти безпеки важливі при використанні фармакологічних засобів у спорті?
 - А. Відсутність побічних ефектів
 - Б. Збереження функцій організму
 - В. Ефективність лікування
 - Г. Усі відповіді вірні
- 20. Які принципи дотримуються медичні працівники при фармакологічному супроводі спортсменів?
 - А. Непрозорість вибору препаратів
 - Б. Відсутність конфлікту інтересів
 - В. Індивідуалізований підхід
 - Г. Відмова від участі в дослідженнях
- 21. Як етичні аспекти впливають на відносини між спортсменами та тренерами у контексті фармакологічного супроводу?
 - А. Збереження довіри
 - Б. Підвищення інтенсивності тренувань
 - В. Індивідуалізація підходу
 - Г. Стримання від застосування
- 22. Як враховувати етичні аспекти під час використання анаболічних стероїдів?
 - А. Заборона взагалі
 - Б. Медичний нагляд
 - В. Відсутність консультацій
 - Г. Анонімність використання
- 23. Як впливає етичний компонент на вибір міжнародних організацій при регулюванні фармакологічного супроводу у спорті?
 - А. Заборона всіх препаратів
 - Б. Визначення допустимих норм
 - В. Надмірна регламентація
 - Г. Відсутність контролю
- 24. Які фактори враховуються при визначенні дози лікарського засобу для спортсмена?
 - А. Вік спортсмена
 - Б. Індивідуальна чутливість
 - В. Специфіка виду спорту
 - Г. Усі відповіді вірні
- 25. Які питання безпеки важливі при виборі фармакологічного супроводу для жінок-спортсменок?
 - А. Вплив на репродуктивну функцію
 - Б. Захист від травм
 - В. Забезпечення ефективності
 - Г. Відсутність контролю
- 26. Як етичні аспекти впливають на допінг-контроль у спорті?
 - А. Покращення допінг-контролю
 - Б. Захист від недоліків системи
 - В. Уникнення допінг-контролю
 - Г. Зменшення обсягу досліджень
- 27. Як визначається ефективність фармакологічного супроводу в триванні спортивної кар'єри?
 - А. За кількістю перемог
 - Б. За фізичними показниками
 - В. За репутацією тренера
 - Г. За обсягом тренувань
- 28. Як етичні аспекти враховуються при визначенні заборонених речовин у спорті?
 - А. Об'єктивність визначення

- Б. Повна заборона всього
 - В. Узгодження з міжнародними стандартами
 - Г. Усі відповіді вірні
29. Які етичні принципи визначають використання фармакологічних методів в реабілітаційному процесі?
- А. Заборона взагалі
 - Б. Індивідуалізація підходу
 - В. Зменшення тривалості реабілітації
 - Г. Відсутність консультацій
30. Як враховуються етичні аспекти при проведенні наукових досліджень у галузі фармакології та спорту?
- А. Забезпечення анонімності учасників
 - Б. Публікація тільки позитивних результатів
 - В. Участь лише професійних спортсменів
 - Г. Відсутність контролю
31. Як фармакологічний супровід може впливати на психічний стан спортсменів?
- А. Покращення концентрації
 - Б. Зниження стресу
 - В. Ризик психічних порушень
 - Г. Покращення сну
32. Які ризики пов'язані з непрофесійним використанням фармакологічних засобів у спорті?
- А. Загроза життю
 - Б. Втрата спортивної репутації
 - В. Негативний вплив на здоров'я
 - Г. Всі відповіді правильні
33. Як враховувати індивідуальні особливості при виборі дієтичних добавок для спортсменів?
- А. Слідування моді
 - Б. Консультація з лікарем
 - В. Загальні рекомендації
 - Г. Випадковий вибір
34. Як етичні аспекти впливають на рекламу дієтичних добавок у спорті?
- А. Інформаційна об'єктивність
 - Б. Використання слоганів
 - В. Використання знаменитостей
 - Г. Відсутність реклами
35. Як можна визначити якість дієтичних добавок?
- А. Наявність креативного дизайну
 - Б. Оголошення на телебаченні
 - В. Сертифікація відповідно до стандартів
 - Г. Індивідуальний смак
36. Як впливає правильне харчування на ефективність фізичних тренувань?
- А. Зменшення ефективності
 - Б. Покращення результату
 - В. Відсутність впливу
 - Г. Зменшення тривалості тренувань
37. Як враховувати гідратацію при фармакологічному супроводі у спорті?
- А. Відмова від води
 - Б. Заборона гідратації
 - В. Підтримка нормального водного балансу
 - Г. Випадковий вибір
38. Як можна уникнути дегідратації у спортсменів?
- А. Зниження тривалості тренувань
 - Б. Споживання достатньої кількості рідини
 - В. Відмова від гідратації
 - Г. Використання дієтичних добавок
39. Які рекомендації щодо сну важливі для спортсменів?
- А. Недостатній сон для збереження енергії
 - Б. Регулярний сон для відновлення
 - В. Сон тільки вдень
 - Г. Випадковий режим сну
40. Як етичні принципи впливають на використання стимулюючих речовин у спорті?
- А. Заборона взагалі
 - Б. Легалізація всіх стимуляторів
 - В. Контрольоване використання
 - Г. Відсутність впливу
41. Які фактори впливають на індивідуальну чутливість до фармакологічного супроводу?
- А. Генетичні особливості

- Б. Колір очей
 - В. Музичні уподобання
 - Г. Випадковий фактор
42. Що включає в себе поняття "безпечний фармакологічний супровід" у спорті?
- А. Висока ефективність
 - Б. Мінімальні побічні ефекти
 - В. Індивідуальний підхід
 - Г. Відсутність ліцензії
43. Як враховуються етичні питання при виборі фармакологічного супроводу для дітей у спорті?
- А. Заборона для дітей
 - Б. Медичний нагляд
 - В. Примусове використання
 - Г. Відсутність уваги
44. Як може впливати фармакологічний супровід на процес відновлення після травм у спортсменів?
- А. Затримка процесу відновлення
 - Б. Прискорення процесу відновлення
 - В. Відмова від відновлення
 - Г. Випадковий вплив
45. Які етичні питання пов'язані із застосуванням антидопінгових тестів у спорті?
- А. Контрольоване використання
 - Б. Заборона всіх тестів
 - В. Анонімність тестування
 - Г. Відсутність тестування
46. Як фармакологічний супровід може впливати на серцево-судинну систему спортсмена?
- А. Зниження ризику захворювань
 - Б. Підвищення артеріального тиску
 - В. Мінімізація роботи серця
 - Г. Збільшення розміру серця
47. Як можна уникнути негативного впливу фармакологічного супроводу на психічне здоров'я спортсмена?
- А. Самостійний вибір препаратів
 - Б. Консультація з фахівцем
 - В. Випадковий вибір
 - Г. Відсутність уваги
48. Які фактори враховуються при визначенні індивідуальних потреб у спортивному харчуванні?
- А. Стать
 - Б. Вік
 - В. Тривалість тренувань
 - Г. Всі відповіді правильні
49. Як впливає фармакологічний супровід на енергетичний обмін в організмі спортсмена?
- А. Збільшення обсягу обміну речовин
 - Б. Зниження обсягу обміну речовин
 - В. Відсутність впливу
 - Г. Випадковий вплив
50. Як визначити індивідуальні особливості спортсмена для підбору оптимального фармакологічного супроводу?
- А. Аналіз генетичних даних
 - Б. За кольором очей
 - В. Випадковий вибір
 - Г. Обговорення з друзями
51. Як ефективно використовувати анаболічні стероїди для підвищення м'язової маси?
- А. Великі дози на короткий період
 - Б. Регулярне використання в малих дозах
 - В. Відмова від використання
 - Г. Змішане використання з іншими препаратами
52. Як фармакологічний супровід може впливати на ендокринну систему спортсмена?
- А. Збільшення вироблення гормонів
 - Б. Порушення роботи щитовидної залози
 - В. Відсутність впливу
 - Г. Мінімізація впливу
53. Як можна зменшити ризик побічних ефектів від фармакологічного супроводу?
- А. Використання великих доз
 - Б. Контрольоване використання
 - В. Відмова від використання
 - Г. Регулярне використання
54. Які рекомендації щодо вибору дієтичних добавок для спортсменів важливі?

- А. Користь для здоров'я
 - Б. Висока ціна
 - В. Загальні відгуки
 - Г. Заборона використання
55. Як фармакологічний супровід може впливати на спортивні досягнення?
- А. Зменшення результатів
 - Б. Покращення результатів
 - В. Відсутність впливу
 - Г. Випадковий вплив
56. Як можна підтримувати імунітет спортсмена за допомогою фармакологічного супроводу?
- А. Захист від усіх вірусів
 - Б. Періодичне використання імуномодуляторів
 - В. Відмова від вакцинації
 - Г. Випадковий вплив
57. Як можна визначити індивідуальні потреби спортсмена у вітамінах та мінералах?
- А. Аналіз аналізів крові
 - Б. За ваговою категорією
 - В. Випадковий вибір
 - Г. За улюбленими продуктами
58. Як ефективно використовувати антиоксиданти для захисту від оксидативного стресу?
- А. Великі дози антиоксидантів
 - Б. Регулярне використання в невеликих дозах
 - В. Відмова від використання
 - Г. Змішане використання з іншими препаратами
59. Як враховувати індивідуальні особливості при визначенні оптимального харчування для спортсмена?
- А. Загальні рекомендації
 - Б. Консультація з друзями
 - В. Індивідуальний підхід
 - Г. Випадковий вибір
60. Як фармакологічний супровід може впливати на емоційний стан спортсмена?
- А. Зменшення стресу
 - Б. Збільшення рівня тривожності
 - В. Відсутність впливу
 - Г. Мінімізація емоцій

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту» застосовуються такі методи навчання, як:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

а) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані складати екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10).

Таблиця 1

Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **Rпр.** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **Rат.**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **Rн.р.** (до 70 балів): $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	
	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	
	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перекладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту»

10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниково-запасна дає змогу оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи (оцінюється до 20 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30 балів)

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовних модулів оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену (оцінюється в 30 балів)

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);

- ця робоча програма;

- завдання для самосійної роботи студентів;

- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;

- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

12. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Дороговоз С.М., Страшний В.В. Фармакологія на допомогу лікарю, провізору та студенту. Підручник-довідник. Харків, 2018. 480 с.
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев. Олимп. лит-ра. 2017. 656 с.
3. Допинг и эргогенные средства в спорте / под ред. В. Н. Платонова. Киев : Олимпийская литература, 2015. 576с.
4. Олійник А.М. Фармакологічна реабілітація в спорті: посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.М.Олійник, В.С.Грушко, О.В.Олійник. Тернопіль, 2020. 165 с.
5. Чекман І. С. Фармакологія. Підручник / І. С. Чекман, Н. О. Горчакова, В. А. Туманов. К.: Вища шк., 2019. 598 с: іл.
6. Клиническая фармакология : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений : В 2 т. Т. 1 / Авт.: С. В. Налетов, И.А. Зупанец, Т. Д. Бахтеева и др.; Под ред. И. А. Зупанца, С. В. Налетова, А. П. Викторова; Нац. фарм. ун-т. Х. : Изд-во НФаУ : "Золотые страницы", 2015. 446, [2] с. - Библиогр.: с. 442-446.
7. Фармацевтичні та медико-біологічні аспекти ліків. Перцев І. М., Пімінов О. Х., Слободянюк М. М. та ін. Навчальний посібник / За ред. І. М. Перцева. Вінниця: Нова книга, 2017. 728 с.
8. Клінічна фармакологія і фармакотерапія в гастроентерології / За ред. Крайдашенка О.В., Нальотова С.В.- Донецьк: Цифрова типографія, 2007. 92 с.
9. Фармакологія та клінічна фармакологія. Побічна дія лікарських засобів та фармакологічний нагляд за безпекою застосування ліків в Україні / Чекман І.С., Вікторов О.П., Мазур І.А., Беленічев І.Ф. та ін.- Запоріжжя; Київ, 2007. 77 с.
10. Фармацевтичні та медико-біологічні аспекти ліків. Перцев І. М., Пімінов О. Х., Слободянюк М. М. та ін. Навчальний посібник / За ред. І. М. Перцева. Вінниця: Нова книга, 2007. 728 с.
11. Фармакологія спорту / под общ. ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. Киев: Олимпийская литература, 2010. 639 с.
12. Питание спортсменов ; пер. с англ. / под ред. Кристин А.Розенблум. Киев : Олимпийская литература, 2011. 535 с.

Додаткові:

13. Гунина Л. М. Механизмы влияния антиоксидантов при физических нагрузках. Наука в Олимп. Спорте. №1. 2016. С.25–32.
14. Земцова І. І. Сучасні концепції харчування спортсменів. Спортивна медицина. Житомир : Олимп. л-ра, 2012. С.77-84.
15. Клиническая фармакология : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений: В 2 т. Т. 2 / Авт.: С. В. Налетов, И. А. Зупанец, Т. Д. Бахтеева и др.; Под ред. И. А. Зупанца, С. В. Налетова, А. П. Викторова ; Нац. фарм. ун-т. Х. : Изд-во НФаУ : "Золотые страницы", 2015. 398, [2] с. Библиогр.: с. 394-398.

16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое применение. К. : Олимп. лит-ра, 2015. Кн.1. 2015. 680 с.
17. Ровний А. С. Фізіологія спортивної діяльності. Харків : ХНАДУ. 2015. 556 с.
18. Gutman, Jimmy. Glutathione (GSH) - Your Body's Most Powerful Protector. 2002, p. 269.
19. Johnson J.H., Haskwits E.M., Brehm B.A. A. Nutrition and performance / Applied sports medicine for coaches. 2009. P.141-166.
20. Shaw G, Boyd KT, Burke LM, Koivisto A. Nutrition for swimming. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2014;24(4): 360-72.
21. Stromme S.B. and Flaim K.E. The effects of exercise on serum total antioxidant activity and the influence of training in humans / S.B. Stromme, K.E. Flaim // Abstr. Sci. Meet. Physiol. Soc. J. Physiol. Proceed. 2008. p. 144.