

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної реабілітації

Кафедра анатомії, біомеханіки і спортивної метрології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Завідувач кафедри анатомії, біомеханіки і  
спортивної метрології

---

\_\_\_\_\_ 2018 р.

## Р о б о ч а   п р о г р а м а   н а в ч а л ь н о ї   д и с ц и п л і н и

### Ергогенна дієтетика

(шифр і назва навчальної дисципліни)

### Магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

галузь знань

**22 - «Охорона здоров'я»**

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність

**227 - «Фізична терапія, ерготерапія»**

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціалізація

**«Фізична терапія, ерготерапія»**

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет, відділення

**Фізичної реабілітації**

(назва інституту, факультету, відділення)

вид дисципліни

**обов'язкова**

(обов'язкова / за вибором)

Робоча програма навчальної дисципліни - **Ергогенна дієтетика** для студентів здобувачів 2-го рівня вищої освіти, галузі знань - 22 - «Охорона здоров'я», спеціальності 227 - «Фізична терапія, ерготерапія».

Розробники:

Мелешко Віктор Іванович, доцент, к. б. н.

Самошкін Владлен Валентинович, доцент, к. мед. н.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри анатомії, біомеханіки і спортивної метрології, факультету фізичної реабілітації, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № \_\_ 12 \_\_ від. " \_ 14 \_ " \_ червня \_ 2018 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

(підпис)

Самошкін В. В.

(прізвище та ініціали)

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2018 р

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <b>22 - «Охорона здоров'я»</b> (шифр і назва)	<b>Обов'язкова</b>	
	Спеціальність: <b>227 - «Фізична терапія, ерго-терапія»</b> (шифр і назва)		
Модулів – 1	Спеціалізація: <b>Фізична терапія, ерготерапія</b>	Рік підготовки	
Змістових модулів – 3		II - й	- й
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ <b>немає</b> ____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		3 - й	- й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 20/17  самостійної роботи студента – 70/17	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <b>магістр</b>	Лекції	
		10 год.	- год.
		Практичні, семінарські	
		10 год.	- год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
		70 год.	- год.
		Індивідуальні завдання:	
		- год.	- год.
Вид контролю:			
<b>залік</b>			

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 3/2

для заочної форми навчання -

## 2. Мета та завдання дисципліни

**Мета:** сформувати у студентів систематизовані знання в галузі використання спеціалізованого харчування при здійсненні ними їх професійної діяльності. Навчитися використовувати знання про біохімічну природу, властивості та функції нутрієнтів з вираженою ергогенною дією для оптимізації навчально-тренувального процесу. Вивчити проблеми використання дієтичних добавок в спорті вищих досягнень, побуті, при заняттях оздоровчою фізичною культурою представників різних груп населення та певних видів спорту. Обґрунтувати можливості вдосконалення фізичного розвитку і функціонального стану, фізичної роботоздатності спортсменів на основі запропонованих і впроваджених в практику фізичної культури і спорту нових технологій забезпечення адекватного і збалансованого харчування фізично підготовлених людей.

**Завдання:** постійно підвищувати свою професійну компетенцію в області виявлення наукових проблем і способів їх вирішення; виявляти і формувати актуальні проблеми в галузі фізичної культури і спорту; узагальнювати і впроваджувати в практичну діяльність передовий вітчизняний і закордонний досвід стосовно спортсменів різної кваліфікації; розробляти програми наукових досліджень і методологію їх реалізації; навчитися обґрунтовувати використання додаткових факторів спеціалізованого спортивного харчування (

продуктів підвищеної біологічної цінності, дієтичних добавок, біологічно активних добавок до їжі, ергогенних субстанцій) для підвищення спортивної роботоздатності під час тренувань і змагань, прискорення відновлювальних процесів та адаптації до напруженої м'язової діяльності; усвідомити необхідність організації постійного збалансованого харчування представників різного віку, статі, видів спорту, аматорам в побуті, при заняттях масовими видами фізичної культури і професійним спортом, при різних функціональних станах; формування навиків аналітичної роботи з інформацією (навчальною, науковою, нормативно-довідковою літературою і іншими першоджерелами), з інформаційними технологіями, діагностичними методами досліджень; формування у студентів почуття обов'язку і відповідального відношення до своїх обов'язків; терпіння і наполегливості в досягненні результатів.

У результаті вивчення дисципліни фахівець повинен **знати**: особливості та причини «формули» збалансованого харчування спортсменів; види, форми, класифікацію, призначення дієтичних добавок; систему травлення та виділення організму людини, головний нутрієнтний склад базового харчування людини; питний режим, склад і функції харчових продуктів головних груп поживних речовин для людини за хімічною спрямованістю; особливості харчування спортсменів в різних режимах тренувальних і змагальних навантажень; правила регулюючого харчування для: дотримання вагового режиму, підтримки біохімічного гомеостазу організму, прискорення відновлення, на змаганнях, спеціального харчування; можливі негативні наслідки надмірної активації перекісних процесів, головні компоненти антиоксидантної системи організму; класифікацію і критерії відбору екзогенних антиоксидантів для практичного використання в спорті; основні спортивні дієти, приклади раціонів для різних видів спорту, здорові рецепти; особливості харчування юних спортсменів, жінок, осіб похилого віку; головні сучасні дієти в побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою; особливості харчування людини в залежності від: типу тілобудови, груп крові системи АВО, типу темпераменту, гідроскопічного знаку; характеристику головних спеціалізованих спортивних продуктів ергогенної дії; стратегію використання спортивного харчування для вирішення завдань спортивної підготовки на різних мікро-, макроциклах, етапах, періодах річного циклу тренувань; вимоги до документування дієтичних добавок на основі антидопінгової конвенції WADA; головні принципи алгоритму складання раціонів і меню харчування в галузі фізичної культури і спорту; найбільш розповсюджені дієтичні добавки, описи кожної добавки, харчові продукти і рослини – джерела добавок, дослідження добавок по їх дії на різні захворювання, відомості про ефективність і безпеку добавок, дозування/біонааявність; головні напрямки харчування різних груп населення, що займаються спортом: спортсмени початкової і середньої школи, училищі, коледжів; вимоги до спеціалізованого харчування спортсменів високої кваліфікації, спортсменів-професіоналів, спортсменів-ветеранів; харчування спортсменів з різними захворюваннями і при різних функціональних етапах: з обмеженнями фізичними можливостями, при травмах і в період реабілітації, при вагітності; правила застосування фізичних навантажень і продуктів харчування при: гіпертензії, серцево-судинних захворюваннях діабеті; окремі приклади проблеми харчування в спорті вищих досягнень: спортсмени-вегетеріанці, контроль маси тіла, порушення харчування (анорексія, булімія), тріада жінок-спортсменок; дієти для рухової активності в умовах пониженої температури навколишнього середовища, спекотного клімату, в умовах високогір'я; рекомендації по харчуванню для представників циклічних і швидко-силових видів спорту: велосипедний спорт, що потребують зверхвиривалості, легка атлетка, веслування, плавання, лижний спорт, стрибки з трампліна; особливості харчування представників єдиноборств і складно-координаційних видів спорту: боротьба, види бойових мистецтв, військова підготовка, культуризм, гімнастика, фігурне катання; рекомендації по харчуванню для представників спортивних ігор: баскетбол, бейсбол, волейбол, теніс, футбол, хокей.

Підготовлений фахівець повинен **вміти**: визначати і проводити розрахунки затрат енергії при фізичних навантаженнях (табличний, за величинами метаболічного еквіваленту МЕТ), використовувати нормативні документи в своїй професійній діяльності, формулювати конкретні завдання харчування спортсменів; обґрунтовувати потреби фізично підготовлених людей в поживних речовинах і рідинах, головні напрямки харчування різних груп населення, що займаються спортом; володіти навичками самостійної розробки меню для спортсменів різних спеціалізацій і рівня підготовленості, а також аналізувати існуючі схеми харчування; застосовувати головні закони природно-наукових дисциплін в професійній діяльності, використовувати методи теоретичного і експериментального дослідження в професійній діяльності; застосувати медико-біологічні і психолого-педагогічні основи відновлення розумової і фізичної роботоздатності і фактори забезпечення активного довголіття (в тому числі аліментарних – харчових і фармакологічних стрес факторів); користуватися навчальною, науковою, науково-популярною літературою для професійної діяльності, користуватися лабораторним обладнанням, ЕОМ; використовувати положення і рекомендації нутрігеномі-

ки і нутрігенетики, як інноваційного етапу нутріціології, для індивідуалізації харчування; використовувати ретроспективні і перспективні методи досліджень фактичного харчування населення Придніпров'я; застосовувати сучасні технології для коригування маси і композиційного складу тіла спортсменів; тлумачити результати біохімічних досліджень для оцінки ефективності спортивного харчування.

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Модуль I

**Змістовий модуль 1.** Потреби фізично підготовлених людей в поживних речовинах у рідині ерогенних засобах.

**Тема 01. Харчування, дієтичні добавки і ергогенні засоби в системі підготовки спортсменів. Склад продуктів харчування.** Особливості та причини «формули» збалансованого харчування спортсменів. Головні складові спортивного харчування. Головні принципи базового харчування спортсменів. Види спортивного харчування. Системи спеціальних базових програм спортивного харчування. Біологічно-активні добавки (БАД). Класифікація ергогенних засобів в системі спортивної підготовки.

**Тема 02. Питний режим. Продукти харчування. Тренувальні навантаження і харчування.** Вода і напої. М'ясо і м'ясні продукти. Риба і морепродукти. Яйця, молоко і молочні продукти. Крупи, бобові, злакові. Овочі, фрукти і ягоди. Горіхи і насіння. Рослинна олія. Продукти бджільництва і цукор. Сполучення продуктів. Зони інтенсивності тренувальних навантажень. Шляхи підвищення ефективності навчального-тренувального процесу. Кислютоутворюючі продукти.

**Тема 03. Регулююче харчування. Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці.** Дотримання вагового режиму. Харчові джерела білків і вуглеводів. Харчування для нарощування м'язів. Харчування для покращення психоемоційного стану. Нутрієнти метаболічної дії, спрямовані на стимуляцію процесів анаеробного і аеробного обміну. Нутрієнти для підтримки біохімічного гомеостазу організму. Нутрієнти, спрямовані на прискорення процесів відновлення після фізичних навантажень. Перельоти на місця проведення змагань. Харчування на змаганнях. Захист імунітету. Спеціалізоване харчування. Головні біохімічні показники організму. Мета використання екзогенних фармакологічних антиоксидантних засобів. Класифікація і критерії відбору екзогенних антиоксидантів для практичного використання в спорті.

**Змістовий модуль 2.** Прикладні аспекти ергогенної дієтики в спорті вищих досягнень, побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.

**Тема 04. Спортивні дієти. Дієти в побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.** Оцінка енергозатрат людини. Середні величини енерго затрати спортсменів по групам видів спорту. Харчовий режим представників різних видів спорту. Особливості харчування юних спортсменів. Глікемічні індекси продуктів. Раціони, принципи, суть, можливості використання в спортивній практиці. Низько- і високожирова дієта. Приклади раціонів для різних видів спорту. Розрахункові і інструментальні методики визначення «ідеальної» маси і композиційного складу організму людини. Конституція людини. Базовий харчовий раціон.

**Тема 05. Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ергогенної дії.** Продукти підвищеної біологічної цінності (ППБЦ). Характеристика найбільше розповсюджених дієтичних добавок в спорті. Амінокислоти (аргінін, лізин, орнітин). Основні принципи складання раціонів харчування. Поділ харчових продуктів за хімічним спрямуванням на 6 основних груп. Каталог страв спортивного харчування. Приклади приблизних наборів продуктів, які забезпечують енергоцінності. Забезпечення вітамінами, мінералами і амінокислотами різних видів навантажень. Продукти, що спричиняють закріплення і за враження середовища організму. Складання меню за допомогою ЕОМ.

**Тема 06. Використання спортивного харчування для вирішення завдань спортивної підготовки. Складання раціонів і меню.** Ергогенні засоби спортивної підготовки на різних етапах підготовки. Спортивне харчування для підвищення роботоздатності в дні підготовки і участі у відновлювальних змаганнях. Спортивне харчування для прискорення відновлення після напружених тренувань і змагань. Спортивне харчування для профілактики і прискорення відновлення після перене-

сених травм опорно-рухового апарату. Спортивне харчування для підвищення ефективності навантажень. Послідовність вирішення завдань спортивної підготовки з використанням продуктів спортивного харчування.

**Змістовий модуль 3.** Головні напрямки харчування різних груп населення, що займаються спортом, та представників певних видів спорту.

**Тема 07. Головні напрямки харчування громадян. Спортсмени початкової і середньої школи.** Ріст і розвиток карти зростання. Оцінка складу тіла. Спортсмени училищ. Головні теми занять по навчанню плавання. Рекомендації по харчуванню учнів. Спортсмени коледжів. Спортсмени високої кваліфікації. Спортсмени-професіонали. Спортсмени-ветерани. Спортсмени з обмеженими фізичними можливостями. Харчування при травмах і в період реабілітації. Гіпертензія, дієта і фізичні навантаження. Серцево-судинні захворювання і фізично навантаження. Цукровий діабет і фізичні навантаження. Фізичні навантаження і вагітність.

**Тема 08. Окремі прикладні проблеми харчування в спорті вищих досягнень.** Харчування представників циклічних і швидко-силових видів спорту. Спортсмени вегетаріанці: міркування відносно харчування спортсменів. Контроль маси тіла. Визначення відповідних завдань. Порушення харчування у спортсменів. Фізичні навантаження при екстремальних температурах. Фізичні навантаження в умовах високогір'я. Велосипедний спорт. Види спорту, що потребують надвитривалості. Веслування. Легка атлетика. Плавання. Лижний спорт.

**Тема 09. Рекомендації по харчуванню для представників різних видів спорту.** Боротьба. Види бойових мистецтв. Културизм. Гімнастика. Фігурне катання. Інтелектуальні види спорту. Баскетбол. Волейбол. Теніс. Футбол.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
лекції		прак.	лаб.	інд.	сам. роб.	лекції		прак.	лаб.	інд.	сам. роб.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовний модуль 1. Потреби фізично підготовлених людей в поживних речовинах у рідині ерогенних засобах.</b>												
Тема 01. Харчування, дієтичні добавки і ерогенні засоби в системі підготовки спортсменів. Склад продуктів харчування.		2	2			6						
Тема 02. Питний режим. Продукти харчування. Тренувальні навантаження і харчування.		-	-			10						
Тема 03. Регулююче харчування. Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці.		2	2			6						
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>22</b>						
<b>Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти ерогенної дієтики в спорті вищих досягнень, побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.</b>												
Тема 04. Спортивні дієти. Дієти в побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.		-	-			12						
Тема 05. Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ерогенної дії.		2	2			6						
Тема 06. Використання спортивного харчування для вирішення завдань спортивної підготовки. Складання раціонів і меню.		-	2			6						

<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>24</b>								
<b>Змістовий модуль 3. Головні напрямки харчування різних груп населення, що займаються спортом, та представників певних видів спорту.</b>													
Тема 07. Головні напрямки харчування громадян. Спортсмени початкової і середньої школи.		2	-		6								
Тема 08. Окремі прикладні проблеми харчування в спорті вищих досягнень.		-	-		12								
Тема 09. Рекомендації по харчуванню для представників різних видів спорту.		2	2		6								
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>24</b>								
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>70</b>								

## 5. Теми семінарських занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	<b>Навчальним навантаженням непередбачено.</b>		

## 6. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин
<b>I</b>	<b>Змістовий модуль.</b> Потреби фізично підготовлених людей в поживних речовинах у рідині ерогенних засобах.	<b>4</b>
1	Тема. Визначення хронотипів системи травлення і композиційного складу тіла осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, для забезпечення оптимального режиму їх харчування	2
2	Тема. Можливості регулюючого харчування в фізичній культурі і спорті. Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці.	2
<b>II</b>	<b>Змістовий модуль.</b> Прикладні аспекти ерогенної дієтетики в спорті вищих досягнень, побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.	<b>2</b>
3	Тема. Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ерогенної дієти.	2
<b>III</b>	<b>Змістовий модуль.</b> Головні напрямки харчування різних груп населення, що займаються спортом, та представників певних видів спорту.	<b>4</b>
4	Тема. Рекомендації по використанню спортивного харчування для вирішення завдань спортивної підготовки. Складання раціонів і меню.	2
5	Тема. Аналіз ерогенної спрямованості спортивного харчування в підготовці спортсменів різних видів спорту.	2

## 7. Лабораторні роботи

№ змістового модуля, теми	Назва заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	<b>Навчальним навантаженням непередбачено.</b>		

## 8. Самостійна робота

№ з/р	Питання	Форма навчання	Години
	<b>Змістовий модуль I.</b> Потреби фізично підготовлених людей в поживних речовинах у рідині ерогенних засобах.		<b>22</b>
1	Хімічний склад, біологічні функції, калорійність, добові потреби продуктів харчування.	Денна	6
2	Тренувальні навантаження і харчування.	Денна	12
3	Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці.	Денна	6
	<b>Змістовий модуль II.</b> Прикладні аспекти ерогенної дієтетики в спорті вищих досягнень, побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.		<b>24</b>
4	Характеристика сучасних популярних дієт професійного спорту.	Денна	10
5	Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ерогенної дії.	Денна	6
6	Складання раціонів і меню для вирішення завдань спортивної підготовки.	Денна	8
	<b>Змістовий модуль III.</b> Головні напрямки харчування різних груп населення, що займаються спортом, та представників певних видів спорту.		<b>24</b>
7	Головні напрямки харчування громадян, що займаються спортом та оздоровчою фізичною культурою.	Денна	8
8	Окремі приклади проблем харчування в спорті вищих досягнень.	Денна	10
9	Спортивне харчування в підготовці спортсменів різних видів спорту.	Денна	6

№	Вид роботи	Кількість годин
		денна
1.	Опрацювання програмного матеріалу, що не викладається на лекціях	62
2.	Проведення консультацій протягом семестру	6
3.	Проведення заліку	2
	<b>Всього</b>	<b>70</b>

## 9. Індивідуальні завдання

**Навчальним навантаженням непередбачено.**

## 10. Методи навчання

Лекції. Проблемні лекції. Презентації. Розв'язання творчих завдань. Розрахунково-графічні роботи. Домашні завдання. Практичні роботи з використанням персональних комп'ютерів.

## 11. Методи контролю

Методи усного контролю. Фронтальний контроль знань на лекціях та практичних заняттях. Методи письмового контролю. Самоконтроль.

**Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю.**

1. Особливості та причини формули збалансованого харчування спортсменів.
2. Головні складові, Принципи та види спортивного харчування.
3. Системи спеціальних базових програм спортивного харчування.
4. Спеціальні продукти харчування чи продукти оздоровчого, функціонального харчування, біологічно активні добавки до їжі, дієтичні добавки, продукти підвищеної біологічної цінності.



5. Ергогенні Засоби в системі спортивної підготовки та їх класифікація за механізмами дії.
6. Засвоєння харчових речовин за триланцюговою схемою: породження, мембранне, внутрішньоклітинне.
7. Біологічна цінність, харчові джерела, добове споживання, препарати головних нутрієнтів базового харчування спортсменів.
8. Види, біологічні функції, кругообіг, добові потреби, джерела води. Підтримка водного балансу. Мінеральні води, напої.
9. Характеристика основних підгруп харчових продуктів, поділених за хімічним спрямуванням: м'ясо і м'ясні продукти, риба і морепродукти, молоко і молочні продукти, яйця.
10. Характеристика підгруп харчових продуктів: крупи, бобові, злакові; горіхи і насіння; Рослинна олія; продукти бджільництва і цукор.
11. Характеристика підгруп харчових продуктів: овочі, фрукти і ягоди, гриби, зелень, трави, як БАДи.
12. Сполучення продуктів. Смакові властивості їжі. Визначення стану здоров'я за стану системи травлення.
13. Токсини стомлення під час інтенсивної фізичної чи розумової діяльності. Шляхи підвищення ефективності навчально — тренувального процесу.
14. Рекомендовані спортивні продукти і препарати для різних зон інтенсивності тренувальних навантажень.
15. Регулюючи харчування. Форсоване зниження ваги. Схуднення. Нарощування м'язів. Коригування композиційного складу тіла спортсменів.
16. Харчування для покращення психоемоційного стану. Ергогенні засоби системи підготовки представників інтелектуальних видів спорту.
17. Регулююче харчування. Нутрієнти: метаболічної дії, підтримки біохімічного гомеостазу організму, прискорення процесі відновлення, захисту імунітету.
18. Регулююче харчування. Продукти і препарати: під час перельотів на місця проведення змагань, для харчування на змаганнях, в процесі банних процедур, спеціалізованого харчування.
19. Окисник стрес як найбільш розповсюджений і універсальний механізм виникнення втоми у спортсменів. Види активних форм кисню. Фактори активації АФК.
20. Головні біохімічні показники організму, що використовується для оцінки рівня інтенсивності перекисного окислення ліпідів: проміжні, первинні, вторинні, кінцеві продукти.
21. Чотири групи антиоксидантної системи клітини: жиророзчинні ендogenous антиоксиданти; Захисні ферменти та сполуки, що містять тіольні і селенові групи; глутатіонпероксидаза і глутатіонтрансфераза; окислення і зв'язування іонів Fe<sup>2+</sup>.
22. Класифікація і критерії відбору екзогенних антиоксидантів для практичного використання в спорті. Найкраще харчові джерела природних антиоксидантів. Соки при фізичних навантаженнях.
23. Середні величини енерговитрат спортсменів по групам видів спорту. Харчовий режим представників в різних видах спорту.
24. глікемічні індекси продуктів. Метод Вуглеводного насичення м'язів. Особливості прийом ліпотропних речовин в фізичній культурі і спорті.
25. Особливості харчування юних спортсменів, спортсменів - аматорів. Організація харчування в дитячо-юнацьких спортивних клубах.
26. Сучасні популярні дієти професійного спорту. Здорові рецепти.
27. Сучасні дієти в побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.
28. Харчування для різних соматотипів людини. Базовий харчовий раціон. Харчування в залежності від групи корові. Дієта по темпераменту, по знакам зодіака.
29. Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ергогенної дії. Продукти підвищеної біологічної цінності.
30. Складні суміші ППБЦ вуглеводно-мінеральної спрямованості («енергетики»), вуглеводно-білкові комплекси («гейнери»), високо-білкові концентрати («протеїни»), амінокислоти.
31. Донатори оксиду азоту, жирозпалювачі, спеціальні препарати, антикатаболіки, посилювачі синтезу тестостерону, засоби для укріплення суглобів і зв'язок.
32. Вітамінно— мінеральні комплекси. Протисудомні суміші. Антиоксиданти. Антигіпоксанти. Ізотонічний напої. Поліненасичені жирні кислоти. Протианемічні комплекси.
33. Генатопротектори, ліпотропні речовини. Кардіопротектори. Ноотропи. Препарати системної ензимотерапії. Актопротектори. Передтренувальні і посттренувальні комплекси.
34. Ергогенні засоби спортивної підготовки у відновлювальному, підготовчому, передзмагальному і змагальному періодах річного циклу тренувань.

35. Використання спортивного харчування для вирішення завдань спортивної підготовки. Спортивне харчування для профілактики і прискорення відновлення після перенесення травм опорно — рухового апарату.
36. Основні принципи складання раціонів харчування.
37. Поділ харчових продуктів за хімічним спрямування на основні групи. Синергійні і антагоністичні взаємозв'язки між натрієнтами.
38. Каталог страв спортивного харчування.
39. Складання меню за рахунок електронних обчислювальних машин.
40. Головні напрямки харчування спортсменів початкової і середньої школи.
41. Особливості харчування спортсменів училища і коледжів.
42. Особливості харчування спортсменів високої кваліфікації і спортсменів професіоналів.
43. Рекомендації по харчування спортсменів — ветеранів.
44. Харчування спортсменів з обмеженими фізичними можливостями, спортсменів на візках. Харчування при травмах і в період реабілітації.
45. Гіпертензія, серцевого — судинні захворювання, дієта і фізичні навантаження.
46. Цукровий діабет типу 1, 2, вагітність: дієта і фізичні навантаження.
47. Окремі прикладні проблеми харчування в спорті вищих досягнень. Спортсмени — вегетаріанців. Порухення харчування у спортсменів.
48. Контроль маси тіла. Розрахунки маси тіла на основі оптимального складу тіла.
49. Особливості харчування спортсменів при фізичних навантаженнях при екстремальних температурах, в умовах високогір'я.
50. Харчування представників різних видів спорту. Велосипедний спорт. Види спорту, що потребують зверху витривалості.
51. Особливості харчування спортсменів різних дисциплін легкої атлетики.
52. Рекомендації по харчування спортсменів різних дисциплін плавання та веслування.
53. Харчування спортсменів в лижному спорті: швидкісний спуск, перегони по пересічній місцевості, стрибки з трампліна.
54. Рекомендації по харчуванню спортсменів для представників: боротьби, видів бойових мистецтв.
55. Особливості харчування в культуризмі.
56. Потреби в енергії, нутрієнтних і ергогенних субстанціях для спортсменів гімнастики і фігурного катання.
57. Рекомендації по спеціальному харчуванню, вітамінізації і фармакологічні корекції для представників інтелектуальних видів спорту (шахи, шашки, спортивний брідж, го).
58. Рекомендації по харчування для спортсменів видів спорту: баскетбол, волейбол.
59. Потреби в енергії і харчових речовинах для професійного тенісу. Харчування тенісистів в професійному турі.
60. Рекомендації по спортивному харчуванню для професійних футболістів, хокеїстів, бейсболістів.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування, графічно-розрахункова робота та самостійна робота									Сума балів (максимальна)
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	
13	13	14	10	10	10	10	10	10	100
40			30			30			

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74 (75)-81	C		
64-73 (74)	D	задовільно	
60-63	E		

0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

F\* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

#### Елементи контролю за змістовним модулем 1

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Реферат	1	12	12	1-4
Практичні роботи	2	4	8	2, 4
Поточне тестування	10	2	20	1-4
<b>Всього</b>			<b>40</b>	

#### Елементи контролю за змістовним модулем 2

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Реферат	1	12	12	5-7
Практичні роботи	1	4	4	6
Поточне тестування	7	2	14	5-7
<b>Всього</b>			<b>30</b>	

#### Елементи контролю за змістовним модулем 3

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Реферат	1	12	12	8-10
Практичні роботи	2	4	8	8, 10
Поточне тестування	5	2	10	8-10
<b>Всього</b>			<b>30</b>	

### 13. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Індивідуальні тестові завдання для поточного контролю знань.
3. Таблиці та плакати.
4. Презентації та діаграми.
5. Нормативні документи.
6. Електронні навчальні посібники і підручники.

### 14. Рекомендована література

#### 14.1 Базова література

1. Мелешко В. І. Ергогенні та ерголітичні засоби спортивного тренування: навчальний посібник. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2010. 124 с.
2. Самошкін В. В., Мелешко В. І. Ергогенна дієтетика і збалансоване харчування при підготовці спортсменів: навчальний посібник. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2014. 214 с.

3. Арансон М. В. Питание для спортсменов. Москва: ФиС, 2001. 224 с.
4. Бойко Е. А. Питание и диета для спортсменов. Москва: Вече, 2006. 176 с.
5. Волков Н. И. Программа спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов. Москва: Советский спорт, 2012. 100 с.
6. Волков Н. И., Олейников В. И. Эргогенные эффекты спортивного питания. Москва: Советский спорт, 2012. 100 с.
7. Гольдберг Н. Д., Дондуковская Р. Р. Питание юных спортсменов. Москва: Советский спорт, 2007. 240 с.
8. Гольдберг Н. Д., Дондуковская Р. Р. Спортивное питание. СПб.: Издательство «Ренومه», 2010. 110 с.
9. Допинги и эргогенные средства в спорте: под ред. Платонова В. Н.. Киев: Олимпийская литература, 2003. 576 с.
10. Питание в системе подготовки спортсменов: под ред. Смутьского В. Л., Моногарова В. Д., Булатовой М. М. Киев: Олимпийская литература, 1996. 221 с.
11. Питание спортсменов: под ред. Кристин А. Розенблюм. Киев: Олимпийская литература, 2006. 536 с.
12. Платонов В. Н., Олейник С. А., Гунина Л. П. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов. Москва: Советский спорт, 2010. 308 с.
13. Сарубин Эллисон. Популярные пищевые добавки: справочник по распространенным пищевым добавкам. Киев: Олимпийская литература, 2005. 480 с.
14. Спортивная фармакология и диетология: под ред. Олейника С. А., Гуниной Л. М. Москва: ООО «НД Вильямс», 2008. 256 с.
15. Токаев Э. С., Хасанов А. А., Некрасов Е. А. Система комплексной нутритивной поддержки профессиональных спортсменов: методические рекомендации. Москва: Инновационная компания «Академия-Т», 2013. 64 с.
16. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 1997. 255 с.
17. Горчакова Н. А., Гудивок Я. С., Гунина Л. М. Фармакология спорта: под общ. ред. Олейника С. А., Гуниной Л. М., Сейфуллы Р. Д. Киев: Олимпийская литература, 2010. 640 с.

#### **14.2. Допоміжна література**

1. Корнев А. Живая еда. Правила для тех, кто хочет жить дольше 80 лет и не болеть: составитель Завязкий О. В. ЧП «КРИСТАЛ БУК», 2015. 288 с.
2. Болотов Б. В. Здоровье человека в нездоровом мире. 2-е изд. СПб: Питер, 2016. 512 с.
3. Борисова О. О. Питание спортсменов. Москва: Советский спорт, 2007. 132 с.
4. Гамильтон А. Эффективное лечебное голодание, очищение и похудение за 5 дней: перевод с англ. Слесарь Л. Харьков: Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», 2015. 352 с.
5. Делавье Ф. Пищевые добавки для занимающихся спортом. Москва: РИПОЛ классик, 2009. 208 с.
6. Живая еда от 1000 болезней: рецепты, которые лечат позвоночник, суставы, сердце, сосуды, диабет: составитель Пернатыев Ю. С. Харьков: Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», 2016. 240 с.
7. Клерк Р. Бодибилдинг. Силовые упражнения и планы тренировок. Харьков: Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», 2014. 288 с.
8. Колеман Э. Питание для выносливости: перевод с англ.. Мурманск: Тулома, 2005. 192 с.
9. Константинов М. А. Интуитивное питание. Скажи «прощай» животу и складкам на талии. Харьков: Виват, 2016. 224 с.
10. Кумененков О. С. Фармакология спорта. Москва: Советский спорт, 2011. 192 с.
11. Куприянова А. А. Рецепты раздельного питания. Харьков: Виват, 2014. 256 с.
12. Лазаридес Л. Как сбросить до 6 кг за 7 дней. Легкая диета для похудения: перевод с англ. Деревянко Н. Харьков: Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», 2011. 304 с.
13. Сейфулла Р. Д., Орджоникидзе З. Г., Санинский В. Н. и др. Лекарства и БАД в спорте: практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов. Москва: Литтера, 2003. 320 с.
14. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. Москва: Советский спорт, 2004. 180 с.
15. Михайлов С. С. Спортивная биохимия: учебник для ВУЗов и колледжей физической культуры. Москва: Советский спорт, 2010. 348 с.
16. Оладжайд-мл. М. Книга, которая вернет вам стройность. Избавляемся от «ушей», «боков», «галифе» за 28 дней. Упражнения и схемы питания для женщин: перевод с англ. Луис А. Харьков: Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», 2015. 256 с.

17. Пшендин А. И. Рациональное питание спортсменов. СПб: Олимп, 2003. 160 с.
18. Рогознин В. А., Пшендин А. И., Шишина Н. Н. Питание спортсменов. Москва: ФИС, 1989. 160 с.
19. Семенда С. Лечебное питание. Избавляемся от хронических заболеваний. Харьков: Виват, 2016. 224 с.
20. Харви М., Хауэлл Т. 2-дневная диета.: перевод с англ. Снесарь Л. Харьков: Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», 2014. 368 с.
21. Худеев быстро с помощью имбиря, зелёного кофе, соды, корицы, чая, яблочного уксуса.: составитель Кузьмина О. А.. Харьков: Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», 2014. 416 с.
22. Черданская Ф. А., Португалов С. Н., Цепкова Н. К. Болезни нарушения питания высококвалифицированных спортсменов. Москва: Советский спорт, 2014. 352 с.
23. Энфельдт А. Революция в еде! Диета без голода: перевод с швед. Людковской М., предисловие Клебанова С.. ЗАО Фирма «Бертельсманн Медиа Москау АО», 2014. 256 с.
24. Я не буду толстой! Быстрые и эффективные диеты для сжигания жира: сост. Коротяева Е.. Харьков: Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», 2016. 352 с.

### 15. Інформаційні ресурси

1. <http://www.mydiet.ru/2002/1/md335.html> -
2. <http://www.stattionline.org.ua/sport/77/12749> -
3. [http://www.it-med.ru/library/b/str\\_blood.html](http://www.it-med.ru/library/b/str_blood.html) -
4. <http://www.drdobrov.com/vse-diet/78-narodnie-dieti/907> -

Доцент \_\_\_\_\_ Мелешко В. І.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Самошкін В. В.