

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ

ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ

Факультет фізичної реабілітації

Кафедра анатомії, біомеханіки і спортивної метрології

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Завідувач кафедри анатомії,
біомеханіки і спортивної метрології

_____ Самошкін В.В.

“ ____ ” _____ 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЕРГОГЕННА ДІЕТЕТИКА

Магістр

галузь знань	22 «Охорона здоров'я»
спеціальність	227 «Фізична терапія, ерготерапія»
спеціалізація	227.1 Фізична терапія
освітня програма	«Фізична терапія, ерготерапія»
факультет	Фізична реабілітація
вид дисципліни	за вибором

2023/2024 навчальний рік

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

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

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

Протокол № 11, від “06” червня 2023 року

Завідувач кафедри



Владлен САМОШКІН

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: галузь знань 22 - «Охорона здоров'я»	Нормативна	
		Рік підготовки	
Кількість змістовних модулів – 3	Спеціальність <u>227 «Фізична терапія, ерготерапія»</u>	II-й	
		Семестр	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: немає	Спеціалізація: <u>227.1 фізична терапія</u>	3 - й	
		Лекції (годин)	
Загальна кількість годин: денна – 90	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «Магістр»	10 год.	
		Практичні семінарські (годин)	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 20/17 самостійна робота студента – 70/17		10 год.	
		Лабораторні (годин)	
		Самостійна робота (годин)	
		70 год.	
		Індивідуальні завдання (годин): 0	
		Види контролю: залік	

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 3/2

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 (4 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.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 8. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК 9. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, абстрактного мислення, аналізу та синтезу предметній сфері, необхідних для дослідницької роботи й інноваційної діяльності.

ЗК 10.Здатність використовувати інформаційні і комунікаційні технології у професійній та науково-дослідній діяльності.

ФК 8.Здатність здійснювати клінічні та функціональні дослідження в процесі виконання наукових робіт у фізичній культурі і спорті, фізичній терапії, ерготерапії.

ФК 12. Здатність організовувати реабілітаційний процес підготовки фахівців фізичної терапії, ерготерапії

ФК 17.Здатність до організації та проведення наукових досліджень у фізичній терапії, ерготерапії. Обробка та інтерпретація отриманих результатів педагогічного дослідження та стилістичного оформлення наукових робіт у фізичній терапії, ерготерапії.

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 АВ0, 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 зверхтривалості, 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; застосовувати 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 нутрігеноміки 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. Кислотоутворюючі продукти.

Тема 03. Регулююче харчування. Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці.

Дотримування 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 дієтетики 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 перенесених 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 швидкісно-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. Культуризм. Гімнастика. Фігурне катання. Інтелектуальні види спорту. Баскетбол. Волейбол. Теніс. Футбол.

4. Структура навчальної дисципліни.

Назва змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	У тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальні роботи	самостійні роботи
Змістовний модуль 1. Потреби фізично підготовлених людей в поживних речовинах, рідині, ергогенних засобах.						
Тема1. Харчування, дієтичні добавки і ергогенні засоби в системі спортивної підготовки. Склад продуктів харчування.	10	2	2			6
Тема2. Питний режим. Продукти харчування. Тренувальні навантаження і харчування.	10					10
Тема3. Регулююче харчування. Екзогенні антиоксиданти в спортивній продукції.	10	2	2			6
Разом за модулем 1	30	4	4			22
Змістовний модуль 2. Прикладні аспекти ергогенної дієтики в спорті вищих досягнень, побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.						
Тема 4. Спортивні дієти. Дієти в побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.	12					12
Тема 5. Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ергогенної дії.	10	2	2			6
Тема 6. Використання спортивного харчування для вирішення завдань спортивної підготовки. Складання раціонів і меню.	8		2			6
Разом за модулем 2	30	2	4			24
Змістовний модуль 3. Головні напрямки харчування різних груп населення, Що займаються спортом, та представників певних видів спорту.						
Тема 7. Головні напрями харчування громадян, що займаються спортом, з різними захворюваннями і при різних функціональних станах.	8	2				6
Тема 8. Окремі прикладні проблеми в харчування в спорті вищих досягнень. Харчування представників циклічних і	12					12

швидкісно-силових видів спорту.						
Тема 9. Рекомендації по харчуванню для представників єдиноборств, складно-координатних, інтелектуальних видів спорту, спортивних ігор.	10	2	2			6
Разом за модулем 3	30	4	2			24
УСЬОГО ГОДИН	90	10	10			70

5. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття і короткий його зміст	години
Змістовний модуль 1. Потреби фізично підготовлених людей в поживних речовинах, рідині, енергетичних засобах.		
1	Тема 1. Визначення хронотипів системи травлення і композиційного складу тіла осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, для забезпечення оптимального режиму їх харчування	4
2	Тема 2. Можливості регулюючого харчування в фізичній культурі і спорті. Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці	4
Змістовний модуль 2 Прикладні аспекти ергогенної дієтетики в спорті вищих досягнень, побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.		
3	Тема 5 Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ергогенної дієти	4
Змістовний модуль 3. Головні напрямки харчування різних груп населення, що займаються спортом, та представників певних видів спорту.		
4	Тема 7. Рекомендації по використанню спортивного харчування для вирішення завдань спортивної підготовки. Складання раціонів і меню.	4
5	Тема 5. Аналіз ергогенної спрямованості спортивного харчування в підготовці спортсменів різних видів спорту	4
	Всього	20

5. Теми семінарських занять

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

6. Теми практичних занять

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

8. Самостійна робота

№ з/р	Питання	Години
	Змістовий модуль I. Потреби фізично підготовлених людей в поживних речовинах у рідині ерогенних засобах.	22
1	Хімічний склад, біологічні функції, калорійність, добові потреби продуктів харчування.	6
2	Тренувальні навантаження і харчування.	12
3	Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці.	6
	Змістовий модуль II. Прикладні аспекти ергогенної дієтетики в спорті вищих досягнень, побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.	24
4	Характеристика сучасних популярних дієт професійного спорту.	10
5	Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ергогенної дії.	6
6	Складання раціонів і меню для вирішення завдань спортивної підготовки.	8
	Змістовий модуль III. Головні напрямки харчування різних груп населення, що займаються спортом, та представників певних видів спорту.	24
7	Головні напрямки харчування громадян, що займаються спортом та оздоровчою фізичною культурою.	8
8	Окремі приклади проблем харчування в спорті вищих досягнень.	10
9	Спортивне харчування в підготовці спортсменів різних видів спорту.	6
	Усього годин	70

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.

Питання до змістового модуля 1

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 ендогенні антиоксиданти; Захисні ферменти та сполуки, що містять тіольні і селенові групи; глутатіонпероксидаза і глутатіонтрансфераза; окислення і зв'язування іонів Fe^{2+} .

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 дитячоюнацьких спортивних клубах.

Питання до змістового модуля 2

1. Сучасні популярні дієти професійного спорту. Здорові рецепти.
2. Сучасні дієти в побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.
3. Харчування для різних соматотипів людини. Базовий харчовий раціон. Харчування в залежності від групи корові. Дієта по темпераменту, по знакам зодіака.
4. Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ергогенної дії. Продукти підвищеної біологічної цінності.

5. Складні суміші ППБЦ вуглеводно-мінеральної спрямованості («енергетики»), вуглеводно-білкові комплекси («гейнери»), високо-білкові концентрати («протеїни»), амінокислоти.
6. Донатори оксиду азоту, жирозпалювачі, спеціальні препарати, антикатаболіки, посилювачі синтезу тестостерону, засоби для укріплення суглобів і зв'язок.
7. Вітамінно - мінеральні комплекси. Протисудомні суміші. Антиоксиданти. Антигіпоксанти. Ізотонічний напої. Поліненасичені жирні кислоти. Протианемічні комплекси.
8. Генатопротектори, ліпотропні речовини. Кардіопротектори. Ноотропи. Препарати системної ензимотерапії. Актопротектори. Передтренувальні і посттренувальні комплекси.
9. Ергогенні засоби спортивної підготовки у відновлювальному, підготовчому, передзмагальному і змагальному періодах річного циклу тренувань.
10. Використання спортивного харчування для вирішення завдань спортивної підготовки.
11. Спортивне харчування для профілактики і прискорення відновлення після перенесення травм опорно - рухового апарату.
12. Основні принципи складання раціонів харчування.
13. Поділ харчових продуктів за хімічним спрямування на основні групи.
14. Синергійні і антагоністичні взаємозв'язки між натрієнтами.

Питання до змістового модуля 3

1. Каталог страв спортивного харчування.
2. Складання меню за рахунок електронних обчислювальних машин.
3. Головні напрямки харчування спортсменів початкової і середньої школи.
4. Особливості харчування спортсменів училища і коледжів.
5. Особливості харчування спортсменів високої кваліфікації і спортсменів професіоналів.
6. Рекомендації по харчування спортсменів —ветеранів.
7. Харчування спортсменів з обмеженими фізичними можливостями, спортсменів на візках. Харчування при травмах і в період реабілітації.
8. Гіпертензія, серцевого —судинні захворювання, дієта і фізичні навантаження.
9. Цукровий діабет типу 1, 2, вагітність: дієта і фізичні навантаження.
10. Окремі прикладні проблеми харчування в спорті вищих досягнень. Спортсмени —вегетаріанців. Порушення харчування у спортсменів.
11. Контроль маси тіла. Розрахунки маси тіла на основі оптимального складу тіла.

12. Особливості харчування спортсменів при фізичних навантаженнях при екстремальних температурах, в умовах високогір'я.
13. Харчування представників різних видів спорту. Велосипедний спорт. Види спорту, що потребують зверху витривалості.
14. Особливості харчування спортсменів різних дисциплін легкої атлетики.
15. Рекомендації по харчування спортсменів різних дисциплін плавання та веслування.
16. Харчування спортсменів в лижному спорті: швидкісний спуск, перегони по пересічній місцевості, стрибки з трампліна.
17. Рекомендації по харчуванню спортсменів для представників: боротьби, видів бойових мистецтв.
18. Особливості харчування в культуризмі.
19. Потреби в енергії, нутрієнтних і ергогенних субстанціях для спортсменів гімнастики і фігурного катання.
20. Рекомендації по спеціальному харчуванню, вітамінізації і фармакологічні корекції для представників інтелектуальних видів спорту (шахи, шашки, спортивний брідж, го).
21. Рекомендації по харчування для спортсменів видів спорту: баскетбол, волейбол.
22. Потреби в енергії і харчових речовинах для професійного тенісу. Харчування тенісистів в професійному турі.
23. Рекомендації по спортивному харчуванню для професійних футболістів, хокеїстів, бейсболістів.

12. Розподіл балів , які отримують студенти

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
<i>Кількість балів за змістовий модуль 1 (теми 1,2,3)</i>	<i>60</i>	<i>100</i>
Виконання практичних завдань	8	30
Реферати (індивідуальні завдання)*	25	30
Поточне тестування	12	20
Модульний контроль (індивідуальне і фронтальне опитування, тестування або модульна робота)	15	20
<i>Кількість балів за змістовий модуль 2 (теми 4,5,6)</i>	<i>60</i>	<i>100</i>
Виконання практичних завдань	8	30
Реферати (індивідуальні завдання)*	25	30
Поточне тестування	12	20

Модульний контроль (індивідуальне і фронтальне опитування, тестування або модульна робота)	15	20
Кількість балів за змістовий модуль 3 (теми 7,8,9)	60	100
Виконання практичних завдань	8	30
Реферати (індивідуальні завдання)*	25	30
Поточне тестування	12	20
Модульний контроль (індивідуальне і фронтальне опитування, тестування або модульна робота)	15	20
Залік (середній арифметичний бал за змістовий модуль 1, 2, 3).	60	100

12.1. 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	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Елементи контролю за змістовим модулем 1

Вид контролю	К-ть	Кількість балів	Тиждень подачі або
--------------	------	-----------------	--------------------

	завдань	За одиницю контролю	Всього	проведення
Реферат	1	12	12	1-4
Практичні роботи	2	4	8	2, 4
Поточне тестування	10	2	20	1-4
Всього			40	

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
Всього			30	

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
Всього			30	

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.

14.1.РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. ОСНОВНА

1. Самошкін В. В., Мелешко В. І. Ергогенна дієтетика та збалансоване харчування при підготовці спортсменів: навчальний посібник. Дніпропетровськ: ДДФКіС, 2014. 214 с.
2. Циба Ю.Г., Молдован А.Д., Горюк П.І. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів : навч.-метод. посібник / укл. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдован, П. І. Горюк. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 132 с. 74
3. Юсіна Г.Л. Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту. Скорочений конспект лекцій для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / уклад.: Г. Л. Юсіна. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 158 с.
4. Ялович В.Т., Ялович А.В. Функціональні фармакологічні засоби відновлення в спорті [Текст] : метод. розробка / Володимир Ялович, Антон Ялович. – Луцьк : ВежаДрук, 2020. – 64 с.
5. Вовканич Л.С. Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту у запитаннях та відповідях / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум, М. Я. Гриньків, З. І. Коритко, Е. Ф. Кулітка, Н. М. Курганюк. - Львів : Сполом, 2012. - 96 с.
6. Горюк П.І. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с.

14.2. ДОДАТКОВА

1. Гамільтон А. Ефективне лікувальне голодування, очищення та схуднення за 5 днів: переклад з англ. Слюсар Л.. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2015. 352 с.
2. Жива їжа від 1000 хвороб: рецепти, які лікують хребет, суглоби, серце, судини, діабет: укладач Пернатсьєв Ю. С.. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 240 с.
3. Константинов М. А. Інтуїтивне харчування. Скажи «прощай» животу та складкам на талії. Харків: Віват, 2016. 224 с.
4. Купріянова А. А. Рецепти роздільного харчування. Харків: Віват, 2014. 256 с.
5. Оладжайд-мол. М. Книга, яка поверне вам стрункість. Позбавляємося «вух», «боків», «галіфе» за 28 днів. Вправи та схеми харчування для жінок: переклад з англ. Луїс О. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2015. 256 с.
6. Семенда С. Лікувальне харчування. Позбавляємося хронічних захворювань. Харків: Віват, 2016. 224 с.

7. Харві М., Хауелл Т. 2-денна дієта: переклад з англ. Снесар Л. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2014. 368 с.
8. Я не буду товстою! Швидкі та ефективні дієти для спалювання жиру.: сост. Коротяєва Є.. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 352 с.

14.3. РЕКОМЕНДОВАНІ ЛІТЕРАТУРНІ ПЕРШОДЖЕРЕЛА

1. Мелешко В. І., Самошкін В. В., Малютова О. М. Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці. Збірник статей III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації, присвяченої пам'яті професора О. В. Пешкової». Харків. 2017. С. 138-146.
2. Мелешко В. І., Самошкін В. В., Малютова О. М. Ергогенна спрямованість спортивного харчування для прискорення відновлювальних процесів після фізичних навантажень. Збірник наукових праць за матеріалами I Всеукраїнської наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я». Черкаси, 2016. С. 61-64.
3. Мелешко В. І., Самошкін В. В., Малютова О. М. Метаболізм молочної кислоти в організмі спортсменів. XVI Міжнародна науково-практична конференція «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини». Збірник наукових праць: під. ред. Гетманцева С. В.. МНУ імені В. О. Сухомлинського. Миколаїв, 2016. № 16. С. 30-36.
4. Мелешко В. І., Самошкін В. В., Малютова О. М. Метаболізм молочної кислоти в організмі спортсменів: старі міфи і нові реалії. Збірник статей II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації, присвяченої 25-річчю Незалежності України та 20-річчю Дня Конституції. Харків, 2016. С. 80-89.
5. Мелешко В. І., Самошкін В. В., Малютова О. М. Особливості харчування студентів ВНЗ, які займаються спортом. Збірник статей III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації, присвяченої пам'яті професора О. В. Пешкової». Харків. 2017. С. 132-138.
6. Мелешко В. І., Самошкін В. В., Малютова О. М. Шляхи поліпшення діяльності головного мозку представників інтелектуальних видів спорту. Збірник наукових праць за матеріалами II Всеукраїнської наукової

інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я». Черкаси, 2017. С. 52-56.

7. Самошкін В. В., Мелешко В. І. Аліментарне коригування маси і композиційного складу тіла людини в побуді і спорті. «Спортивний вісник Придніпров'я». Дніпро: ТОВ «Інновація», 2016. № 2. С. 224-229.

8. Скрипченко І., Мелешко В. І. Особливості ергогенної дієтетики в системі підготовки кваліфікованих спортсменів у вітрильному спорті в змагальному періоді. «Спортивний вісник Придніпров'я». Дніпро: ТОВ «Інновація», 2017. № 1. С. 85-90.

9. Страколист Г., Кальорова І. Аліментарна корекція базального рівня оксиду азоту у жінок середнього віку. «Спортивний вісник Придніпров'я». Дніпро: ТОВ «Інновація», 2016. № 2. С. 235-238.

10. Туманян Г. С., Гожин В. В. Внутренировочная деятельность: питание. Москва: Советский спорт, 2001. 216 с.

11. Циганенко О. І., Першегуба Я. В., Ящур М. Н. Програма формування позитивної соціальної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фізичною культурою та спортом. Scientific Journal «Science Rise». 2014. № 3/1(3). С. 87-91.

12. Циганенко О., Першегуба Я., Склярова Н., Оксамитна Л. Сучасне спортивне харчування: напрями розвитку, проблеми та їх вирішення. «Спортивний вісник Придніпров'я». Дніпро: ТОВ «Інновація», 2015. № 3. С. 302-306.

15. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. <http://www.mydiet.ru/2002/1/md335.html>
2. <http://www.stationline.org.ua/sport/77/12749>
3. http://www.it-med.ru/library/b/str_blood.html
4. <http://www.drdobrov.com/vse-diet/78-narodnie-dieti/907>
5. <http://www.ukr.net/#homeDetails/zdorove/56284939/>
6. <http://www.ukr.net/#homeDetails/zdorove/56284972/>
7. <http://www.ukr.net/#homeDetails/zdorove/56284842/>