

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов

« » 2016 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Сучасні оздоровчі та фітнес технології

(Харчування та ергогенні засоби в фізичній культурі та спорті)

спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2016-2017 р.


Робоча навчальна програма. **Харчування та ергогенні засоби в фізичній культурі та спорті** для студентів галузі знань 0102 Фізичне виховання спорт і здоров'я людини напрям підготовки: 6.010201 - Фізичне виховання, 2016 року – 24 с.

Розробник: старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,
Пітенко С. Л.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від. “ ____ ” _____ 20__ року № ____

Завідувач кафедри фізичного фізичного виховання і педагогіки спорту

 (Т.Г. Дерєка)

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.
Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи

 (О.С. Комоцька)

ЗМІСТ

Структура програми навчальної дисципліни	4
1. Опис предмета навчальної дисципліни	4
2. Мета та завдання навчальної дисципліни	5
3. Програма навчальної дисципліни	6
Змістовий модуль I.	6
Змістовий модуль II.	6
Навчально-методична карта дисципліни « Харчування та ергогенні засоби в фізичній культурі та спорті»	8
4. Структура навчальної дисципліни	9
5. Теми практичних занять	10
6. Завдання для самостійної роботи	14
Карта самостійної роботи студента	14
7. Система поточного і підсумкового контролю знань	15
8. Методи навчання	18
9. Методичне забезпечення курсу	18
10. Об'ємні вимоги до курсу	19
11. Рекомендована література	23
Базова	23
Допоміжна	23

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Харчування та ергогенні засоби в фізичній культурі та спорті

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів,: 2,0 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 2 модулі</p> <p>Загальна кількість годин – 60 годин</p> <p>Тижневих годин для денної форми навчання: 2 години</p>	<p>Галузь знань: 01 – Освіта</p> <p>Спеціалізація ОФКФ</p> <p>Освітній рівень другий "магістерський"</p>	<p>Вибіркова</p> <p>Рік підготовки: 5</p> <p>Семестр: 10</p> <p>Контактні: Лекції: 6 годин Практичні заняття: 30 годин</p> <p>Самостійна робота: 20 години</p> <p>Модульний контроль: 4 години</p> <p>Вид контролю: 10 семестр – Залік</p>

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу – сформувати у студентів вміння і навички управління адаптаційними реакціями організму при заняттях фізичною культурою та спортом за допомогою харчування та ергогенних засобів.

Завдання курсу:

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- основи теорії адаптації;
- групи ергогенних засобів;
- основи фізіології та біохімії харчування, раціонального харчування;
- теоретичні і практичні аспекти впливу харчування на стан здоров'я спортсменів та тих що займаються фізичною культурою;
- властивості окремих груп харчових продуктів харчових добавок, фармакологічних препаратів та маніпуляцій та їх вплив на адаптаційні реакції тих що займаються;
- з'ясувати актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров'ям та працездатністю тих що займаються;

вміти:

- розраховувати фізіологічної потреби організму спортсменів та тих що займаються в харчових та біологічно активних речовинах;
- надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування спортсменів та тих що займаються;
- виявляти статус харчування організму та його порушень;
- оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками;
- володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань впливу на працездатність;

Вивчення дисципліни «Харчування та ергогенні засоби в фізичній культурі та спорті» формує у студентів наступні **компетенції**:

Здатність до формування пізнавальних навичок, безпосередньо пов'язаних з отриманням нових знань.

Здатність застосовувати знання про раціональне харчування, ергогенні засоби та фармакологічні засоби відновлення в професійній діяльності.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СЕМЕСТР 10

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЕРГОГЕННИХ ЗАСОБІВ В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Лекція 1. Характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті – 2 години.

Основні поняття теми: ергогенні засоби, адаптаційні реакції, засоби відновлення, планування, тренувальний процес.

Практичне заняття 1. Класифікація та характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті – 2 години.

Практичне заняття 2. Характеристика застосування педагогічних та психологічних засобів відновлення – 2 години.

Практичне заняття 3. Характеристика застосування гігієнічних та фізичних засобів відновлення – 2 години.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

ХАРЧОВІ ТА ФАРМАКОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ

Лекція 3. Основи раціонального харчування тих що займаються – 2 години. Анаболізм катаболізм. Визначення інтенсивності метаболізму. Одиниці виміру витрати енергії. Чинники, що впливають на витрати енергії

Основні поняття теми: Раціонального харчування, піраміди харчування нутрієнти.

Практичне заняття 4. Роль нутрієнтів у харчуванні. Принципи раціонального харчування. Піраміди харчування – 2 години.

Лекція 3. Особливості фармакологічного забезпечення у фізичній культурі

та спорті. – 2 години.

Основні поняття теми: Адаптаційні реакції, фармакологічні препарати, фізична культура, спорт.

Практичне заняття 5. Характеристика засобів фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті – 2 години.

IV. Навчально-методична карта дисципліни «Харчування та ергогенні засоби в фізичній культурі та спорті»

Разом: 60 год., лекції – 6 год., Практичне заняттяські заняття – 30 год., самостійна робота – 40 год., проміжний модульний контроль – 4 год.

V курс, X семестр.

Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II									
Назва модуля	Основи застосування ергогенних засобів в фк та с				Харчові та фармакологічні засоби відновлення									
Лекції	1			2	3									
Теми лекцій	Характеристика ергогенних засобів в фк та с			Особливості фармакологічного забезпечення у фк та с	Основи раціонального харчування тих що займаються									
Відвідування лекції	1			1	1									
Практичне заняття	1	2	3	4-5.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Теми практичних занять	Класифікація та характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті	Характеристика застосування педагогічних та психологічних засобів відновлення	Характеристика застосування гігієнічних та фізичних засобів відновлення	Характеристика засобів фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті	Роль білків у харчуванні	Роль жирів у харчуванні	Роль вуглеводів у харчуванні	Роль вітамінів у харчуванні.	Роль мікроелементів у харчуванні.	Роль води у харчуванні.	Принципи раціонального харчування Піраміди харчування	Метаболізм	Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення харчування	Корекція маси тіла. Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки
Відвідування практичних занять, бали	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних заняттях, бали	10	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5	5	5	5							5	5	5	5
Модульний контроль	25				25									

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№	п/п	Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин				
			Контактних	Лекцій	Практичних	Самостійна робота	Модульний контроль
Змістовий модуль I							
Основи застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті							
1		Характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті	8	2	6	15	
2		Особливості фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті	8	2	4	5	2
<i>Разом</i>			16	4	10	20	2
Змістовий модуль II							
Харчові та фармакологічні засоби відновлення							
3		Основи раціонального харчування тих що займаються	24	2	20	20	2
<i>Разом</i>			24	2	20	20	2
<i>Разом за навчальним планом</i>			40	6	30	40	4

5. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

Основи застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті

Практичне заняття 1.

Класифікація та характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті (2 год.)

План

1. Адаптаційні реакції при заняттях фізичною культурою та спортом
2. Єргогенні засоби в фізичній культурі та спорті
3. Класифікація ергогенних засобів
4. Періодизація в тренуванні
5. Планування навантаження і побудова процесу підготовки
6. Режим життя і спортивної діяльності
7. Попередня стимуляція перед тренувальним заняттям

Рекомендована література:

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 590 с..
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 525 с..
4. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. – С.17-26
5. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.
6. Fox E. L., Bowers R.W., Foss M. L. The Physiological basis for Exercise and Sport. - Madison, Dubuque: Brown and Denchmark, 1993. - 710 p.

Практичне заняття 2.

Характеристика застосування педагогічних та психологічних засобів
відновлення (2 год.)

План

1. Педагогічні засоби відновлення
2. Планування навантаження і побудова процесу підготовки
3. Режим життя і спортивної діяльності
4. Психологічні засоби відновлення
5. Психорегуляторні засоби відновлення
6. Психогігієнічні засоби відновлення

Рекомендована література:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 590 с..
2. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 525 с..
3. Fox E. L., Bowers R.W., Foss M. L. The Physiological basis for Exercise and Sport. - Madison, Dubuque: Brown and Denchmark, 1993. - 710 p.

Практичне заняття 3.

Характеристика застосування гігієнічних та фізичних засобів відновлення (2 год.)

План

1. Класифікація медикобіологічних засобів відновлення
2. Гігієнічні засоби відновлення
3. Фізичні засоби відновлення

Рекомендована література:

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.

2. Макарова Г. А. Спортивная медицина. – М.: Советский спорт, 2004. – 480с. :ил.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 590 с..
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 525 с..

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

Харчові та фармакологічні засоби відновлення

Практичне заняття 4.

Роль нутрієнтів у харчуванні Принципи раціонального харчування Піраміди харчування (2 год.).

План

1. Роль білків у харчуванні
2. Роль жирів у харчуванні
3. Роль вуглеводів у харчуванні
4. Роль вітамінів у харчуванні
5. Роль мікроелементів у харчуванні
6. Принципи раціонального харчування
7. Піраміди харчування

Рекомендована література:

1. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 525 с..
2. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.
3. Кристин А. Розенблюм Питание спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2005. - 535 с.

4. Макарова Г. А. Спортивная медицина. – М.: Советский спорт, 2004. – 480с. :ил.

Практичне заняття 5.

Характеристика засобів фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті (2 год.)

План

1. Класифікація фармакологічних засобів
2. Речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, що підвищують стійкість організму до умов стресу
3. Препарати пластичного дії
4. Речовини, що стимулюють функцію кровотворення
5. Вітаміни та мінеральні речовини
6. Адаптогени рослинного походження
7. Адаптогени тваринного походження
8. Зігрівачі, знеболюючі та протизапальні

Рекомендована література:

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 590 с..
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 525 с..
4. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.
5. Кристин А. Розенблум Питание спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2005. - 535 с.
6. Макарова Г. А. Спортивная медицина. – М.: Советский спорт, 2004. – 480с. :ил.

6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Таблиця 5.1

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
СЕМЕСТР 10 Змістовий модуль I Основи застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті		
Тема 1. Характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті (20 год.)	поточний, семінарське заняття	5*4
Змістовий модуль II Харчові та фармакологічні засоби відновлення		
Тема 2. Основи раціонального харчування тих що займаються (10 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
Тема 3. Особливості фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті (10 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
Разом: 40 годин	Разом: 40 балів	

7. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Харчування та ергогенні засоби в фізичній культурі та спорті» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 7.1 - 7.3.

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

(5 курс, 10 семестр)

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	3	3
2.	Відвідування практичних занять	1	15	15
3.	Робота на практичному занятті	10	15	150
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	8	40
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
				258
Максимальна кількість балів – 258. Розрахунок $258 : 100 = 2,58$				

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

а. Методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.

б. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, розробка практичних рекомендацій щодо складання раціонів харчування для осіб, які займаються різкими видами фітнесу.

с. **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на Практичне заняття заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Таблиця 7.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
C	75-81 балів	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання навчальних завдань;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціатива у навчальній діяльності.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано у таблиці 6.3.

Таблиця 7.3

Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
90-100	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
82-89	ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
69-74	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
35-59	виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – презентація), Практичне заняття, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (ділова гра, навчальна практика).

9. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;

10. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО КУРСУ

1. Класифікація та характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті
2. Охарактеризуйте застосування педагогічних засобів відновлення
3. Охарактеризуйте застосування психологічних засобів відновлення
4. Охарактеризуйте застосування гігієнічних засобів відновлення
5. Охарактеризуйте застосування фізичних засобів відновлення
6. Охарактеризуйте застосування харчових засобів відновлення
7. Охарактеризуйте застосування фармакологічних засобів відновлення
8. Характеристика засобів фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті
9. Роль харчування для забезпечення фізичного та психічного здоров'я тих що займаються.
10. Характеристика 6 класів поживних речовин.
11. Назвіть основні амінокислоти
12. Дайте визначення незамінних та замінних амінокислот для організму
13. Класифікація білків, джерела білків у харчуванні.
14. Біологічні функції білків в організмі.
15. Чинники, що впливають на обмін окремих амінокислот і утилізацію всіх білків
16. Ризик надлишкового вживання білків
17. Загальні поняття про обмін білків в організмі. Норми споживання.
18. Біологічні функції жирів в організмі.
19. Класифікація, джерела жирів у харчуванні.
20. Класифікація, джерела жирних кислот у харчуванні
21. Фізико-хімічні властивості жирів
22. Джерела жирів у харчуванні
23. Загальні поняття про обмін жирів в організмі. Норми споживання.
24. Холестерин, ліпопротеїдні комплекси, їх роль в організмі та розвитку атеросклерозу.
25. Гідрогенізовані жири, продукти харчування що їх містять та негативні наслідки їх споживання
26. Біологічні функції вуглеводів в організмі.
27. Класифікація вуглеводів у харчуванні.
28. Джерела вуглеводів у харчуванні
29. Вміст вуглеводів в окремих тканинах організму людини.
30. Охарактеризувати поняття глікемічний індекс, глікемічний склад
31. Класифікація вуглеводів за глікемічним індексом
32. Потреби в поживних речовинах (мінімальні, максимальні, норми споживання).

33. Харчові дози, що рекомендуються, дієтичні стандарти, ризик надлишкового вживання білків
34. Харчові дози, що рекомендуються, дієтичні стандарти, ризик надлишкового вживання жирів
35. Харчові дози, що рекомендуються, дієтичні стандарти, ризик надлишкового вживання вуглеводів
36. Дайте визначення, класифікацію та опишіть біологічні функції мінеральні речовини
37. Вміст та джерела надходження до організму людини мінеральних речовин.
38. Назвіть основні мікроелементи та мікроелементи та їх роль для організму.
39. Потреби в кальції у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
40. Потреби в хлорі у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
41. Потреби в магнії у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
42. Потреби у фосфорі у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
43. Потреби в калії у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
44. Потреби в натрії у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
45. Потреби в фторі у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
46. Потреби в йоді у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
47. Потреби в залізі у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
48. Дайте визначення, класифікацію та опишіть біологічні функції вітамінів
49. Дайте визначення поняттям: авітаміноз, гіповітаміноз, гіпервітаміноз
50. Перерахуйте причинами виникнення гіпо- і авітамінозів

51. Потреби в у вітамінах групи В у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
52. Потреби в у вітаміні С у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
53. Потреби в у вітаміні А у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
54. Потреби в у вітаміні D у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
55. Потреби в у вітаміні Е у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
56. Дайте визначення і опишіть поняття верхні межі вживання для поживних речовин і харчових компонентів
57. Стани води в організмі біологічні функції вільної, гідратаційної, іммобілізованої води.
58. Джерела надходження води до організму, водний баланс
59. Втрати води організмом, водний баланс
60. Вміст води в окремих тканинах організму людини.
61. Вплив вмісту води в організмі людини на працездатність
62. Значення води при фізичній діяльності
63. Вплив дегідратації на деякі фізіологічні параметри і м'язову діяльність
64. Потреби в споживанні води, симптоми зневоднення.
65. Дайте визначення та опишіть принципи раціонального харчування
66. Яке співвідношення білків, жирів і вуглеводів має бути в збалансованому раціоні спортсменів різних видів спорту
67. Опишіть співвідношення основних поживних речовин, що рекомендується, для відновлення після тренування на витривалість
68. Опишіть співвідношення основних поживних речовин, що рекомендується, для відновлення після силового тренування
69. Опишіть співвідношення основних поживних речовин, що рекомендується, для населення відновлення після тренування на координацію
70. Опишіть конценцію Піраміди харчування
71. Опишіть п'ять груп продуктів Піраміди харчування
72. До чого приводить виключення з раціону цілої групи продуктів Піраміди харчування
73. Дайте визначення поняттям метаболізм, анаболізм, катаболізм

74. Наведіть приклади використання обмінних процесів (анаболізму, катаболізму) у фізичній культурі та спорті
75. Від яких чинників залежить варіабельність величини основного обміну, у різних людей
76. Опишіть чинники, що впливають на величину енергетичних витрат на специфічну динамічну дію їжі
77. Опишіть чинники, що впливають на величину енергетичних витрат на цілеспрямовану рухову активність та спонтанну фізичну активність
78. Опишіть чинники, що регулюють кількість спожитої їжі
79. Дієтологічні та інші методи корекції маси тіла для збільшення маси тіла
80. Дієтологічні та інші методи корекції маси тіла для зниження маси тіла
81. Дієти та методи, що використовують у боротьбі з надмірною вагою.
82. Наведіть приклади дієтичних препаратів і пристроїв та опишіть ефект від їх застосування
83. Дайте визначення біологічно активним добавкам та наведіть основні порушення харчування при яких вони можуть застосовуватися
84. Критерії відмінності БАД від продуктів харчування і від лікарських засобів
85. Дайте визначення та опишіть 4 класи харчових добавок

11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова:

1. Королев А.А. Гигиена питания : учебник / А. А. Королев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: АCADEMIA, 2007. – 528 с.
2. Новодержкина Ю.Г. Диетология: учебник / Ю.Г. Новодержкина, В.П. Дружинина. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
3. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
4. Петровский К. С., Ванханен В. Д. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1982. – 528
5. Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулома", 2005.-С.103-111 Кристин А. Розенблум Питание спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2005. - 535 с.
6. Кристин А. Розенблум Питание спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2005. - 535 с.
7. Макарова Г. А. Спортивная медицина. – М.: Советский спорт, 2004. –. 480с. :ил.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 590 с..
9. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 525 с..
10. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. – С.17-26с.

Допоміжна:

1. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации : учеб.-метод. пособие / О.О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007. – 132 с.
2. Влощинский П.Е. Физиология питания: Учебник / Влощинский П.Е., Позняковский В.М., Дроздова Т.М. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. – 352 с.
3. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – СПб: Питер, 2008. – 960 с. (Серия: «Спутник врача»).
4. Дуборасова Т.Ю. Основы физиологии питания: Практикум. – М.: Маркетинг, 2001. – 32 с.
5. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: Учебник для нач. проф. образования: Учебное пособие для сред. проф. образования. – 4-е изд., стер. – М.: Academia, 2006. – 184 с. (Серия «Профессиональное образование»)
6. Петровский К.С. Гигиена питания. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 1975. – 411 с.

7. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза пищевых продуктов: Учебник / В.М. Позняковский – 3-е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Изд-во Сибир. ун-та, 2002. – 554с.

8. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. – М.: Олимп, 2003. – 160 с.

9. Спортивная фармакология и диетология / Под ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2008. – 256 с.

10. Теплов В.И., Боряев В.Е. Физиология питания: Учебное пособие. – М.: Издательский дом "Дашков и К"; 2009. – 452 с.