

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту



“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій Жильцов

“ 01 ” жовтня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Харчування та ергогенні засоби в фізичній культурі та спорті

Для студентів

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: другого (магістерського)

Освітньої програми: Фізичне виховання

~~Тренерська діяльність та спортивна підготовка~~




Київ - 2021

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

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


Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 31.08.2021 р. № 9

Завідувач кафедри  (Лілія Ясько)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»

31.08.2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми  (Георгій Лопатенко)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Тренерська діяльність та спортивна підготовка»

31.08.2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми  (Микола Латишев)

Робочу програму перевірено

 . .20 р.

Заступник директора/декана  (Оксана Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20 /20 н.р (). « » 20 р., протокол №

На 20 /20 н.р (). « » 20 р., протокол №
(підпис) (ПІБ)

На 20 /20 н.р (). « » 20 р., протокол №
(підпис) (ПІБ)

На 20 /20 н.р (). « » 20 р., протокол №
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	5	
Семестр	10	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	32	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль		
Практична робота	80	
Форма семестрового контролю	Залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завдання дисципліни

1. Сформувати у студентів здатність до формування пізнавальних навичок, безпосередньо пов'язаних з отриманням нових знань та здатність адаптувати та застосовувати теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час професійної діяльності;
2. Ознайомити студентів з основами харчування та застосування ергогенних засобів
3. Сформувати у студентів вміння і навички з організації системи контролю та корекції адаптаційних реакцій за допомогою харчування та ергогенних засобів.

3. Результати навчання за дисципліною

1. Випускник демонструє спроможність до формування поняття про здоровий спосіб життя, навички самоконтролю, раціональне харчування; з'ясувати актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров'ям та працездатністю тих що займаються;
2. Випускник демонструє спроможність розраховувати фізіологічні потреби організму людей в харчових та біологічно активних речовинах; надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування спортсменів та тих що займаються фізичним вихованням

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

№	п/п	Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин						
			усього	Контактних	Лекцій	Практичних	Семинарських	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	4		4				
2		Класифікація та характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті	4				2		
3		Характеристика застосування педагогічних та психологічних засобів відновлення	4				2		
4		Характеристика застосування гігієнічних та фізичних засобів відновлення	6				2	6	2
Разом			18		4		6	6	2
Змістовий модуль II									
Особливості застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті									
5		Особливості фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті	4		4				
6		Характеристика засобів фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті	10				4	4	2
Разом			14		4		4	4	2
Змістовий модуль III									
Харчові засоби відновлення									
7		Основи раціонального харчування тих що займаються	2		2				
		Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікро та макроелементів та води у харчуванні. Принципи раціонального харчування Піраміди харчування	41				4	35	2
Разом			43		2		4	35	2
Змістовий модуль IV									
Харчові та фармакологічні засоби відновлення									
		Основи раціонального харчування тих, хто займаються	2		2				
8		Метаболізм Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порухення хачування Корекція маси тіла. Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки	43				6	35	2
Разом			45		2		6	35	2
Разом за навчальним планом			120		12		20	80	8

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ СЕМЕСТР 10

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЕРГОГЕННИХ ЗАСОБІВ В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Лекція 1-2. Характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті – 4 години.

Основні питання / ключові слова: ергогенні засоби, адаптаційні реакції, засоби відновлення, планування, тренувальний процес.

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

Основні питання / ключові слова: Адаптаційні реакції при заняттях фізичною культурою та спортом, Ергогенні засоби в фізичній культурі та спорті
Класифікація ергогенних засобів, Періодизація в тренуванні, Планування навантаження і побудова процесу підготовки, Режим життя і спортивної діяльності, 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.

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

Основні питання / ключові слова: Педагогічні засоби відновлення, Планування навантаження і побудова процесу підготовки, Режим життя і спортивної діяльності, Психологічні засоби відновлення, Психо регуляторні засоби відновлення, 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.

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

Основні питання / ключові слова: Класифікація медикобіологічних засобів відновлення, Гігієнічні засоби відновлення, 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

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЕРГОГЕННИХ ЗАСОБІВ В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Лекція 3-4. Особливості фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті. – 4 години.

Основні питання / ключові слова: Адаптаційні реакції, фармакологічні препарати, фізична культура, спорт.

Семінарське заняття 4-5. Характеристика засобів фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті – 4 години.

Основні питання / ключові слова: Класифікація фармакологічних засобів, Речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, що підвищують стійкість організму до умов стресу, Препарати пластичного дії, Речовини, що стимулюють функцію кровотворення, Вітаміни та мінеральні речовини, Адаптогени рослинного походження, Адаптогени тваринного походження, 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. Розенблюм Питание спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2005. - 535 с.
6. Макарова Г. А. Спортивная медицина. – М.: Советский спорт, 2004. –. 480с. :ил.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III ХАРЧОВІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ

Лекція 5. Основи раціонального харчування тих що займаються – 2 години.

Характеристика білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінералів та води у харчуванні. Метаболізм. Чинники, що впливають на витрати енергії

Основні питання / ключові слова: Раціонального харчування, нутрієнти.

Семінарське заняття 6-7. Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікро та макроелементів та води у харчуванні. Принципи раціонального харчування Піраміди харчування. Метаболізм.– 4 години.

Основні питання / ключові слова: Нутрієнти, Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінерали та води у харчуванні. Принципи раціонального харчування. Піраміди харчування.

Рекомендована література:

1. Гаубер-Швенк, Габі. Харчування : пер. з нім. / Габі Гаубер-Швенк, Міхаель Швенк; Пер. В. І. Лахно; Наук. ред. перекладу В. Г. Передерій, Ю. Г. Григоров; Худож. Йорг Майр.– К. : Знання-Прес, 2004.– 183 с. : іл.
2. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 525 с..
3. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.
4. Кристин А. Розенблом Питание спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2005. - 535 с.
5. Макарова Г. А. Спортивная медицина. – М.: Советский спорт, 2004. –. 480с. :ил.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV ХАРЧОВІ ТА ФАРМАКОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ

Лекція 6. Основи раціонального харчування тих, хто займаються – 2 години.

Анаболізм катаболізм. Визначення інтенсивності метаболізму. Одиниці виміру витрати енергії. Чинники, що впливають на витрати енергії

Основні питання / ключові слова: Раціонального харчування, піраміди харчування.

Семінарське заняття 8-10. Метаболізм. Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення харчування. Корекція маси тіла. Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки– 6 годин.

Основні питання / ключові слова: Метаболізм. Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення харчування. Корекція маси тіла. Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки

Рекомендована література:

1. Гаубер-Швенк, Габі. Харчування : пер. з нім. / Габі Гаубер-Швенк, Міхаель Швенк; Пер. В. І. Лахно; Наук. ред. перекладу В. Г. Передерій, Ю. Г. Григоров; Худож. Йорг Майр.– К. : Знання-Прес, 2004.– 183 с. : іл.
2. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 525 с..
3. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.
4. Кристин А. Розенблюм Питание спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2005. - 535 с.
5. Макарова Г. А. Спортивная медицина. – М.: Советский спорт, 2004. –. 480с. :ил.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль1		Модуль2		Модуль3		Модуль4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2	1	1	1	1
Відвідування семінарських занять	1	3	3	2	2	2	2	3	3
Робота на семінарському занятті	10	3	30	2	20	2	20	3	30
Виконання завдань для самостійної роботи	5	3	15	2	10	2	10	3	15
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
	Разом		75		59		58		74
Максимальна кількість балів : 266									
Розрахунок коефіцієнта : $266 / 100 = 2,66$									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Семестр 10		
Змістовий модуль I Основи застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті		
Характеристика застосування ергогенних засобів відновлення (бгод.)	поточний	15
Змістовий модуль II Особливості застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті		
Характеристика засобів фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті. (4 год.)	поточний	10
Змістовий модуль III Харчові засоби відновлення		
Дослідження історії розвитку здорового харчування Метаболічний синдром. Дослідження історії розвитку. Піраміди харчування. Сучасні Піраміди харчування різних країн. (35 год.)	поточний	10
Змістовий модуль IV Харчові та фармакологічні засоби відновлення		
Значення основного обміну. Дослідження сучасних дієт (на прикладі однієї дієти описати історію виникнення, особливості, недоліки та позитивні сторони дієти (браної дієти, включаючи піст та голодування). (35 год.)	поточний	15
Разом: 80 годин	Разом: 50 балів	

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

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

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

6.5. Орієнтовний перелік питань для екзамену.

1. Охарактеризуйте ергогенні засоби 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. Охарактеризуйте засоби фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті
9. Опишіть роль харчування для забезпечення фізичного та психічного здоров'я тих що займаються.
10. Охарактеризуйте 6 класів поживних речовин.
11. Охарактеризуйте основні амінокислоти
12. Дайте визначення незамінних та замінних амінокислот для організму
13. Опишіть поняття: класифікація білків, джерела білків у харчуванні.
14. Охарактеризуйте біологічні функції білків в організмі.
15. Охарактеризуйте чинники, що впливають на обмін окремих амінокислот і утилізацію всіх білків
16. Охарактеризуйте ризик надлишкового вживання білків
17. Охарактеризуйте загальні поняття про обмін білків в організмі. Норми споживання.
18. Охарактеризуйте біологічні функції жирів в організмі.
19. Охарактеризуйте поняття: класифікація, джерела жирів у харчуванні.
20. Охарактеризуйте поняття: класифікація, джерела жирних кислот у харчуванні
21. Охарактеризуйте фізико-хімічні властивості жирів
22. Охарактеризуйте джерела жирів у харчуванні
23. Охарактеризуйте загальні поняття про обмін жирів в організмі. Норми споживання.
24. Охарактеризуйте поняття: холестерин, ліпопротеїдні комплекси, їх роль в організмі та розвитку атеросклерозу.
25. Охарактеризуйте гідрогенізовані жири, продукти харчування що їх містять та негативні наслідки їх споживання
26. Охарактеризуйте біологічні функції вуглеводів в організмі.
27. Охарактеризуйте класифікацію вуглеводів у харчуванні.
28. Охарактеризуйте джерела вуглеводів у харчуванні
29. Охарактеризуйте вміст вуглеводів в окремих тканинах організму людини.
30. Охарактеризуйте поняття глікемічний індекс, глікемічний склад
31. Охарактеризуйте класифікацію вуглеводів за глікемічним індексом
32. Охарактеризуйте потреби в поживних речовинах (мінімальні, максимальні, норми споживання).
33. Охарактеризуйте харчові дози, що рекомендуються, дієтичні стандарти, ризик надлишкового вживання білків
34. Охарактеризуйте харчові дози, що рекомендуються, дієтичні стандарти, ризик надлишкового вживання жирів

35. Охарактеризуйте харчові дози, що рекомендуються, дієтичні стандарти, ризик надлишкового вживання вуглеводів
36. Дайте визначення, класифікацію та опишіть біологічні функції мінеральні речовини
37. Охарактеризуйте вміст та джерела надходження до організму людини мінеральних речовин.
38. Назвіть основні мікроелементи та макроелементи та їх роль для організму.
39. опишіть потреби в кальції у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
40. опишіть потреби в хлорі у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
41. опишіть потреби в магнії у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
42. опишіть потреби у фосфорі у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
43. опишіть потреби в калії у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
44. опишіть потреби в натрії у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
45. опишіть потреби в фторі у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
46. опишіть потреби в йоді у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
47. опишіть 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. опишіть 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. опишіть потреби в у вітаміні С у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).

53. Опишіть потреби в у вітаміні А у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
54. Опишіть потреби в у вітаміні D у чоловіків і жінок (джерела надходження до організму людини, функція, ознаки дефіциту, прояви передозування, харчові дози, що рекомендуються).
55. Опишіть 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. Охарактеризуйте стани води в організмі біологічні функції вільної, гідратаційної, іммобілізованої води.
58. Охарактеризуйте джерела надходження води до організму, водний баланс
59. Охарактеризуйте втрати води організмом, водний баланс
60. Охарактеризуйте вміст води в окремих тканинах організму людини.
61. Охарактеризуйте вплив вмісту води в організмі людини на працездатність
62. Охарактеризуйте значення води при фізичній діяльності
63. Охарактеризуйте вплив дегідратації на деякі фізіологічні параметри і м'язову діяльність
64. Охарактеризуйте потреби в споживанні води, симптоми зневоднення.
65. Дайте визначення та опишіть принципи раціонального харчування
66. Охарактеризуйте співвідношення білків, жирів і вуглеводів яке 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. Опишіть 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. Опишіть чинники, від яких 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.Опишіть дієтологічні та інші методи корекції маси тіла для збільшення маси тіла
- 80.Опишіть дієтологічні та інші методи корекції маси тіла для зниження маси тіла
- 81.Опишіть 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.Охарактеризуйте критерії відмінності БАД від продуктів харчування і від лікарських засобів
- 85.Дайте визначення та опишіть 4 класи харчових добавок
6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год., лекції – 12 год., Семінарське заняття ські заняття – 20 год., практична робота – 80 год., проміжний модульний контроль – 8 год.

Модулі	Змістовий модуль I			Змістовий модуль II	Змістовий модуль III	Змістовий модуль IV
Назва модуля	Основи застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті			Особливості застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті	Харчові засоби відновлення	Харчові та фармакологічні засоби відновлення
Лекції	1-2			3-4	5	6
Теми лекцій	Характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті			Особливості фармакологічного забезпечення в фізичній культурі та спорті	Основи раціонального харчування тих що займаються	Основи раціонального харчування тих, хто займаються
Відвідування лекцій	2			2	1	1
Семінарське заняття и	1	2	3	4-5	6-7	8-10
Теми семінарських 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, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікро та макроелементів та води у харчуванні. Принципи раціонального харчування Піраміди харчування	Метаболізм Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення хачування Корекція маси тіла. Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки
Відвідування семінарських занять, бали	1	1	1	2	2	3
Робота на семінарських заняттях, бали	10	10	10	20	20	30
Самостійна робота, бали	15			10	10	15
МК	25			25	25	25
Підсумковий контроль	Залік					

8. Рекомендовані джерела

Основні:

1. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
2. 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.
3. Кристин А. Розенблум Питание спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2005. - 535 с
4. Макарова Г. А. Спортивная медицина. – М.: Советский спорт, 2004. –. 480с. :ил.

Додаткові:

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. Карпенко П.О. Основи раціонального і лікувального харчування : [навч. посіб.] / П.О. Карпенко, С.М. Пересічна, І.М. Грищенко [та ін.]; за заг. ред. П.О. Карпенка. - К. : КНТЕУ, 2011. -504 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. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 525 с..
9. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. – С.17-26с.
10. Спортивная фармакология и диетология / Под ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2008. – 256 с.
11. Теплов В.И., Боряев В.Е. Физиология питания: Учебное пособие. – М.: Издательский дом "Дашков и К"; 2009. – 452 с.