

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

НАВЧАЛЬНО МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС
з дисципліни:
ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ

Суми - 2017

Зміст

Навчально методичний комплекс з дисципліни «Основи оздоровчого та спортивного харчування»	
Зміст.....	2
Програма вибіркової навчальної дисципліни «Основи оздоровчого та спортивного харчування».....	3
Вступ.....	5
1. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	5
2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.....	6
3. Рекомендована література.....	6
4. Форма підсумкового контролю успішності навчання...	7
5. Засоби діагности успішності навчання.....	7
Робоча програма навчальної дисципліни.....	8
1. Мета вивчення навчальної дисципліни.....	11
2. Передумови для вивчення дисципліни.....	11
3. Результати навчання за дисципліною.....	11
4. Критерії оцінювання результатів навчання.....	13
5. Засоби діагностики результатів навчання.....	15
6. Програма навчальної дисципліни.....	15
6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни....	15
6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни.....	16
7. Рекомендовані джерела інформації.....	21
8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.....	21
Матеріали до лекційного курсу.....	23
Інструктивно-методичні матеріали до семінарських занять.....	38
Інструктивно-методичні матеріали до самостійних занять.....	52
Питання та завдання для поточного контролю.....	66

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни
Основи оздоровчого та спортивного харчування

Підготовки магістр

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Сумським державним педагогічним
університетом імені А.С. Макаренка

Розробник програми: к. пед. н., доцент Леоненко Андрій Васильович,

Обговорено та рекомендовано до видання Вченою радою університету
«26» грудня 2017 року, протокол №6

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Основи оздоровчого та спортивного харчування» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки спеціальності 014 Середня освіта. (Фізична культура) для ОКР «Магістр».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна Основи оздоровчого та спортивного харчування тісно пов'язана з наступними дисциплінами: «Вступ до спеціальності», «Атлетизм з методикою викладання», «Основи медичних знань», «Історія фізичної культури», «Теорія і методика фізичного виховання», «Основи педагогічної майстерності», «Теорія та методика викладання одноборств», «Педагогічна практика», «Теорія та методика викладання рухливих ігор та забав».

Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

Розділ 1. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.

Розділ 2. Вітаміни, мінерали та їх функції.

Розділ 3. Вода – у раціоні харчування.

Розділ 4. Калорії та енергетичний баланс.

Розділ 5. Спортивне харчування та біологічно активні добавки.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни - ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значення для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями використання спортивного харчування та нетрадиційними методами харчування (голодування, сиродіння, вегетаріанство); вплив харчових біологічно активних добавок на організм людини.

Відповідно до мети сформовано **завдання предмета:** сприяти формуванню у студентів системи теоретичних та практичних спеціальних знань з основ оздоровчого та спортивного харчування.

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- Історію розвитку оздоровчого та спортивного харчування.
- Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, вода і питний режим) їх характеристика, значення.

- Особливості харчування спортсменів під час систематичних тренувань, в період зборів та в дні змагань.
- Особливості харчування та складання добового раціону залежно від виду спорту.

вміти:

- Складати та розраховувати добовий раціону для дітей та підлітків.
- Складати та розраховувати добовий раціону для спортсменів з різних видів спорту.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 135 годин 4,5 кредита ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Розділ 1. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.

- 1.1. Функції білків. Види амінокислот.
- 1.2. Класифікація вуглеводів
- 1.3. Види жирів. Теорія і практика жироспалювання.

Розділ 2. Вітаміни, мінерали та їх значення.

- 2.1. Вітаміни їх функція та призначення.
- 2.2. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.

Розділ 3. Роль води у добовому раціоні.

Розділ 4. Калорії та енергетичний баланс.

- 4.1. Глікемічний індекс продуктів харчування.
- 4.2. Термічний ефект їжі.
- 4.3. Базальний метаболізм.

Розділ 5. Спортивне харчування та біологічно активні добавки.

- 5.1. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом
- 5.2. Протеїни та високобілкові суміші.
- 5.3. Гейнери або углеводно-білкові суміші.
- 5.4. Жироспалювачі, засоби для зниження ваги.
- 5.5. Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.
- 5.6. Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кіслоти та їх функції.
- 5.7. Антиоксиданти та енергетики, донатори азоту та ізотоніки.

3. Рекомендована література:

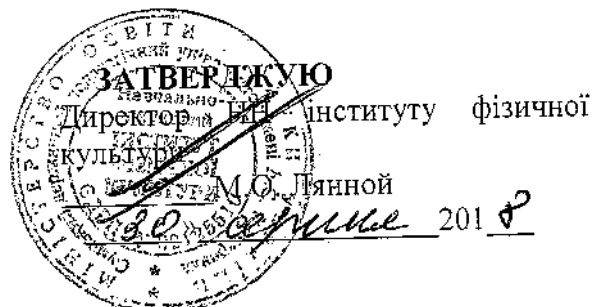
1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.

3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік.

5. Засоби діагностики успішності навчання: усні опитування на практичних заняттях, підготовка рефератів, доповідей.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ**

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)

другий (магістерський) рівень Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною
комісією

Навчально-наукового інституту
фізичної культури

«30» серпня 2018 р.
Голова: Міщенко О.В., к. фіз. вих.,
доц. Міщенко

Розробник:

1. Леоненко Андрій Васильович - к.пед.н., доцент кафедри ТМФК.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри

Протокол № 1 від «30» серпня 2018 р.

Завідувач кафедри

Томенко Олександр Анатолійович

д. фіз. вих., професор



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4,5	Магістр	вибіркова	
		Рік підготовки:	
		1-й	
		Семестр	
		2-й	1-й
		Лекції	
		20 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		20 год.	4 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		91 год.	123 год.
		Консультації:	
4 год.	2 год.		
Загальна кількість годин - 135		Вид контролю: залік	

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Навчити знанням, вмінням та навичкам у сфері оздоровчого та спортивного харчування, які необхідні щоб стати професійною компетентною, високо продуктивною у відповідність вимогам вищої освіти особистістю, а також забезпечити сформованості професійних якостей, поведінкових та виконавчих дій на рівні посадових вимог викладача фізичного виховання та вчителя фізичної культури у закладах освіти. Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу у навчальний процес, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовою вивчення дисципліни «Основи оздоровчого та спортивного харчування» є застосування методики викладання фізичного виховання, основ наукових досліджень, медико-біологічних дисциплін та інших дисциплін для здійснення професійної діяльності.

3. Результати навчання за дисципліною

Результатами вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів теоретичних та практичних спеціальних знань, умінь та навичок з основ оздоровчого та спортивного харчування.

Знання	ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності. Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях). Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.
	ЗК 2. Здатність виявляти широке коло проблем, ставити мету та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом

	<p>розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних, так і експериментальних методів.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p>
Уміння	<p>ФК 1. Здатність формувати розуміння теоретико-методичних основ фізичного виховання, технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p>
Комунікація	<p>ЗК 6. Здатність усвідомлювати соціальну значущість своєї майбутньої професії, сумлінно виконувати професійні обов'язки, дотримуватися принципів педагогічної етики викладача, бути нетерпимим до корупційної поведінки, поважно ставиться до права й закону</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні</p>

	<p>(використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p>
	<p>Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію, мати навички роботи в команді, цінувати та толерантно сприймати різноманітність думок та мультикультурність.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p>
Автономія та відповідальність	<p>ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.</p>

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	<p>Оцінка «відмінно» ставиться коли студент має системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення.</p>

82 - 89	Оцінка «добре» ставиться коли студент має гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, вміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми.
74 - 81	Оцінка «добре» ставиться коли студент знає істотні ознаки понять, явищ, зв'язки між ними, вміє пояснити основні закономірності, а також самостійно застосовує знання в стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями (аналізом, абстрагуванням, узагальненням тощо), вміє робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь студента правильна, логічна, обґрунтована, хоча їм бракує власних суджень.
64 - 73	Оцінка «задовільно» ставиться коли студент відтворює основний навчальний матеріал, виконує завдання за зразком, володіє елементарними вміннями навчальної діяльності.
60 - 63	Оцінка «задовільно» ставиться коли у студента відповідь фрагментарна, характеризується початковими уявленнями про предмет вивчення
35-59	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент не логічно та незрозуміло відтворює навчальний матеріал.
1 - 34	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення.

Розподіл балів

Поточний контроль																	Разом	Сума	
P1		P 2			P3		P4	P5			P6								
T 1	T 2	T 1	T2	T3	T 1	T2	T1	T1	T2	T3	T1	T2	T3	T	T5	T6	T 7	75	100
4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
Контроль самостійної роботи																	25		
5		5			5		5			5									

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	
60 - 63	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Завдання для тестування студентів; реферати, розрахункові роботи, презентації результатів виконаних завдань та досліджень, питання для підготовки до заліку.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

1.1. Історія розвитку харчування.

1.2. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

Розділ 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.

2.1. Функції білків. Види амінокислот.

2.2. Класифікація вуглеводів

2.3. Види жирів. Теорія і практика спалювання жиру.

Розділ 3. Вітаміни носії життя.

3.1. Вітаміни їх функція та призначення.

3.2. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.

Розділ 4. Вода – основа життя.

4.1. Роль води у добовому раціоні.

Розділ 5. Калорії та енергетичний баланс.

5.1. Глікемічний індекс продуктів харчування.

5.2. Термічний ефект їжі.

5.3. Базальний метаболізм.

Розділ 6. Спортивне харчування та біологічно активні добавки.

6.1. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом

6.2. Протеїни та високобілкові суміші.

6.3. Гейнери або углеводно-білкові суміші.

6.4. Жиропалювачі, засоби для зниження ваги.

6.5. Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.

6.6. Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кислоти та їх функції.

6.7. Антиоксиданти та енергетики, донатори азоту та ізотоніки.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин													
	Денна форма						Заочна форма							
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі						
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.	робота	
Розділ 1. Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.														
Тема 1.1. Історія розвитку харчування.	8	2				6	4							4
Тема 1.2. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.	8	2				6	6	2						4
Розділ 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.														
Тема 2.1. Функції білків.	8	2				6	10							8

Види амінокислот.												
Тема 2.2. Класифікація вуглеводів.	8	2				6	8					8
Тема 2.3. Види жирів. Теорія і практика жироспалювання.	8	2				6	8					8
Розділ 3. Вітаміни носії життя.												
Тема 3.1. Вітаміни їх функція та призначення.	8	2				6	8					8
Тема 3.2. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.	8	2				6	8					8
Розділ 4. Вода – основа життя.												
Тема 4.1. Роль води у добовому раціоні.	8		2			6	8					8
Розділ 5. Калорії та енергетичний баланс.												
Тема 5.1. Калорії та енергетичний баланс.	10	2	2			6	10	2				8
Тема 5.2. Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі.	8		2			6	8					8

Тема 5.3. Базальний метаболізм.	12	2	2		2	6	12		2		2	8
Розділ 6. Спортивне харчування та біологічно активні добавки.												
Тема 6.1. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом.	12	2	2		2	6	12	2	2			8
Тема 6.2. Протеїни та високобілкові суміші.	8		2			6	6					6
Тема 6.3. Гейнери або углеводно- білкові суміші.	8		2			6	6					6
Тема 6.4. Жиропалювач і, засоби для зниження ваги.	8		2			6	6					6
Тема 6.5. Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.	6		2			4	6					6
Тема 6.6. Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кіслоти та їх функції.	6		2			4	6					6
Тема 6.7. Антиоксиданти та енергетики, донатори азоту	3					3	6					6

та ізотоніки.												
Усього годин	13	20	20		4	91	135	6	4		2	12
	5											3

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Історія розвитку харчування.	2	
2.	Анатомо-фізіологічні особливості травлення.	2	2
3.	Функції білків. Види амінокислот.	2	
4.	Класифікація вуглеводів.	2	
5.	Види жирів. Теорія і практика спалювання жиру.	2	
6.	Вітаміни їх функція та призначення.	2	
7.	Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.	2	
8.	Калорії та енергетичний баланс.	2	
9.	Базальний метаболізм.	2	
10.	Роль спортивного харчування при зайнятті спортом.	2	2
Разом		20	4

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Роль води у добовому раціоні.	2	
2.	Калорії та енергетичний баланс.	2	
3.	Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі.	2	
4.	Базальний метаболізм.	2	2
5.	Роль спортивного харчування при зайнятті спортом.	2	2
6.	Протеїни та високобілкові суміші.	2	
7.	Гейнери або углеводно-білкові суміші.	2	
8.	Жироспалювачі, засоби для зниження	2	

	ваги.		
9.	Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.	2	
10.	Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кислоти та їх функції.	2	
Разом		20	4

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
	Історія розвитку харчування.	6	4
2.	Анатомо-фізіологічні особливості травлення.	6	4
3.	Функції білків. Види амінокислот.	6	8
4.	Класифікація вуглеводів.	6	8
5.	Види жирів. Теорія і практика жироспалювання.	6	8
6.	Вітаміни їх функція та призначення.	6	8
7.	Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.	6	8
8.	Роль води у добовому раціоні.	6	8
9.	Калорії та енергетичний баланс.	6	8
10.	Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі.	6	8
11.	Базальний метаболізм.	6	8
12.	Роль спортивного харчування при зайнятті спортом.	6	8
13.	Протеїни та високобілкові суміші.	6	6
14.	Гейнери або углеводно-білкові суміші.	6	6
15.	Жироспалювачі, засоби для зниження ваги.	6	6
16.	Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.	4	6
17.	Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кислоти та їх функції.	4	6
18.	Антиоксиданти та енергетики, донатори азоту та ізотоніки.	3	6
Разом		91	123

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
4. Иващенко Л. Я. Методика фізкультурно-оздоровительних занять / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
5. Кручаниця М.І, С.О.Михайлович , Н.В.Розумик .Основи оздоровчого харчування. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту, 2004.
6. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
7. Курносик Є. К. Колове тренування. Досвід використання / Є. К. Курносик // Фізична культура в школі. – № 2. – 2001. – С. 14 – 17.
8. Основы теории атлетизма. Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры. – К.: Хрещатик. – 1992.
9. Основы медичних знань: Збірник тестів /Мелега К.П., Дуло О.А. – Ужгород, 2008. – 56 с. (Електронна версія на кафедрі основ здоров'я ФЗЛ УжНУ).
10. Мелега К.П., Кручаниця М.І. Основы медичних знань: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. – Ужгород: Вид-во УжНУ, 2006. – 128 с.
11. Навчально-методичний комплекс дисципліни «Основы медичних знань» (Електронна версія на кафедрі основ здоров'я ФЗЛ УжНУ).

Додаткові:

1. Сайт «Основы медичних знань» [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://healt.ucoz.ua/>
2. Энциклопедия здоровья человека от А до Я [Електронний ресурс]: Режим доступу: [http:// www.eurolab.ua/encyclopedia/](http://www.eurolab.ua/encyclopedia/);

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Аудіовізуальні, технічні і комп'ютерні засоби навчання: комп'ютер, мультимедійний проект, екран.

Навчальні аудиторії, які обладнанні для проведення лекційних і практичних занять; презентації лекцій в Power point.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Матеріали до лекційного курсу
з дисципліни: **Основи оздоровчого та спортивного харчування**
для студентів 5 курсу
спеціальність: 0.14 Середня освіта (Фізична культура)

Розробник: к.пед. н.,
доцент кафедри
ТМФК
Леоненко А.В.

Лекція №1

Тема 1: Білки. Метаболізм амінокислот при фізичних навантаженнях

Мета вивчення: вивчити властивості білків, склад їх молекул, хімічну будову. Види амінокислот та їх роль.

План

1. Білки - будівельний матеріал для м'язів.
2. Роль білків в добовому раціоні.
3. амінокислоти та їх класифікація.

Основний зміст

Будівельний матеріал для тіла - це білок. Тіло на 15-20% складається з білка. Білок - другий після води складовий компонент будь-якого організму. Шкіра, нігті, волосся, сполучна тканина і, звичайно, м'язи складаються з білка. Білки складаються з молекул вуглецю, водню і кисню. Лише наявність молекули азоту відрізняє білок від вуглеводів і жирів. При негативному азотному балансі організму (нестача білків) відбувається розпад м'язової тканини. Основне завдання - підтримувати позитивний азотний баланс (просто вживати достатню кількість білка) для того, щоб організм мав можливість будувати і відновлювати м'язову тканину. Амінокислоти: Будівельні блоки білків. Найдрібніші частинки білків називаються амінокислотами. Вони є складовими елементами білка. Існує 20 необхідних тілу амінокислот.

Питання для самостійної роботи:

1. Білки - будівельний матеріал для м'язів.
2. Продукти харчування з великим вмістом білків.
3. Роль білків в добовому раціоні.
4. Амінокислоти та їх класифікація.

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под. ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.

6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Лекція №2

Тема 1: Вуглеводи. Класифікації вуглеводних продуктів

Мета вивчення: вивчити властивості вуглеводів, класифікація вуглеводів.

План

1. Вуглеводи - прості і складні (комплексні).
2. Крохмалисті і фібровуглеводи, натуральні і перероблені.
3. Глікемічний індекс продуктів (вуглеводів).

Основний зміст

Вуглеводи поділяються на прості і складні (комплексні). Також вони поділяються на крохмалисті і фібровуглеводи, натуральні і перероблені. (На основі клітковини). Комплексні вуглеводи - (крохмалисті вуглеводи). Комплексні вуглеводи - (фібровуглеводи) - це в основному овочі і зелень. Прості вуглеводи 1 (моносахариди) - фруктоза, глюкоза і галактоза. Моносахариди виробляються організмом людини при розщепленні комплексних вуглеводів (глюкоза). Джерело фруктози - це фруктовий цукор. Прості вуглеводи 2 (дисахариди) - це прості цукру. Саме вуглеводи більшою мірою відповідають за регулювання енергетичного балансу організму, запаси глікогену, який служить паливом для тренувань.

Питання для самостійної роботи:

1. Продукти харчування з великим вмістом вуглеводів.
2. Вуглеводи їх основні функції.
3. Вуглеводи - прості і складні (комплексні).
4. Крохмалисті і фібровуглеводи, натуральні і перероблені.

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.

3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Лекція №3

Тема 1: Жири та їх типи. Жиророзчинні вітаміни

Мета вивчення: вивчити властивості жирів.

План

1. Теорія и практика жиропалювання
2. Раціони з високим та низьким вмістом жиру і адаптація до них.

Основний зміст

Жири діляться на 4 типи: 1. Насичені жири. Це в основному всі тварини тугоплавкі жири, які при кімнатній температурі залишаються твердими. 2. Ненасичені і поліненасичені жири (необхідні організму жирні кислоти, такі, як ОМЕГА-3 і омега-6) - олія (оливкова, соняшникова, лляна, кунжутна та інші види рослинних масел). 3. Транс-жири - різновид ненасичених жирів. Шляхом гідрування соняшникова олія перетворюється на маргарин. Їх вживання не тільки позбавить вас можливості ефективно спалювати жир, але і принесе безліч проблем зі здоров'ям. Потрібно контролювати надходження жиру, але не можна опускати рівень жирів нижче 10-15 відсотків від загальної калорійності вашого раціону, оптимальна цифра 15-20%.

Питання для самостійної роботи:

1. Продукти харчування з великим вмістом жирів.
2. Насичені жири.
3. Ненасичені і поліненасичені жири.

4. Транс-жири.
5. ОМЕГА-3 і омега-6
6. Жиророзчинні вітаміни А, D, Е і К.

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Лекція №4

Тема 1: Вітаміни - функції та призначення

Мета вивчення: вивчити різновиди вітамінів та їх властивості на організм людини.

План

1. Вітаміни - високоактивні біологічні речовини, носії життя.
2. Вітаміни та їх призначення.
3. Авітаміноз і гіпервітаміноз.
4. Жиророзчинні та водорозчинні вітаміни.

Основний зміст

Слово вітамін - символ життєвої субстанції, яку люди неодмінно повинні отримувати разом з їжею. Відкриття першим, вітаміну В, були виявлені й інші подібні речовини, усі вони стали іменуватися вітамінами, з додаванням,

для розрізнення, однією з літер латинського алфавіту. Вітаміни це речовини, які організм сам виробляти не може, але надходження яких ззовні йому життєво необхідно. Оскільки походження вітамінів пов'язано з життєвим процесом, їх довгий час вважали символом і гарантією здоров'я. Вітаміни А, D і Е розчиняються в жирі, а вітаміни В і С - у воді. Взагалі уникають найменування "вітамін", віддаючи перевагу хімічним позначення відповідної речовини (вітамін С - аскорбінова кислота, вітамін В - тіамін і т. д.). Насправді вітаміни - високоактивні біологічні речовини, носії певних життєвих процесів. Вступаючи в організм у підвищеній концентрації, вони можуть активізувати відповідні процеси.

Питання для самостійної роботи:

1. Вітаміни - функції та призначення
2. Жиророзчинні та водорозчинні вітаміни.
3. Авітаміноз і гіпервітаміноз.

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Тема 1: Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні

Мета вивчення: Визначити роль та функції мінеральних речовин.

План

1. Мінерали та їх призначення.
2. Вплив мінералів на організм людини.
3. Вміст мінералів у певних продуктових групах.

Основний зміст

Мінеральні речовини підрозділяються на макроелементи, мікроелементи та ультрамікроелементи.

До макроелементів відносяться: фосфор, кальцій, калій, натрій, магній.

До мікроелементів відносяться: фтор, кобальт, залізо, марганець, а також мідь, цинк та інші мікроелементи.

Ультрамікроелементи - селен, золото, свинець, ртуть, радій та ін.

Біологічна роль мінеральних речовин в організмі така:

- а) входять в комплекс речовин, що складають живу протоплазму клітин, в якій основним речовиною є білок;
- б) входять до складу всіх міжклітинних і міжтканинних рідин;
- в) входять до складу опорних тканин, кісток скелета, зубів;
- г) входять до складу деяких ендокринних залоз (йод - до складу щитовидної залози, цинк - до складу підшлункової залози, тканин статевих залоз);
- д) входять до складу складних органічних сполук (залізо - до складу гемоглобіну, фосфор - до складу фосфатидів);
- е) у вигляді іонів беруть участь у передачі нервових імпульсів;
- ж) забезпечують згортання крові.

Питання для самостійної роботи:

1. Мінерали - функції та призначення.
2. Що таке макроелементи?
3. Що таке мікроелементи?
4. Що таке ультрамікроелементи?

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.

3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Лекція №6

Тема 1: Роль води у добовому раціоні

Мета вивчення: Розкрити властивості води на організм людини.

План

1. Вода – основа життя.
2. Водний баланс в організмі.
3. Методика вживання води при фізичних навантаженнях.

Основний зміст

Під час силового тренування необхідно випивати близько 500 мл. чистої води.

Під час кардіотренування необхідно пити не менше літра. Пити потрібно маленькими ковтками і регулярно. Вранці, особливо перед тренуванням потрібно випити приблизно 500 г води для жінок і літр води для чоловіків. Для людей, що займаються серйозно спортом, необхідно випивати не менше 2 літрів води на день. Вночі відбуватися зневоднення організму (втрачається близько літра води), тому перед першим сніданком, необхідно зробити дренаж організму. 3 склянки води повернуть ваш організм до життя, запустивши травлення і обмінні процеси.

Питання для самостійної роботи:

1. Яка кількість вживання води за добу?

2. Зневоднення та його наслідки.
3. На які процеси у організмі впливає вода?

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Лекція №7

Тема 1: Калорії та енергетичний баланс

Мета вивчення: Визначити поняття калорія та складові енергетичного балансу.

План

1. Калорійна щільність продуктів.
2. Добовий калораж.
3. Калорія як базове поняття при фізичних навантаженнях.

Основний зміст

Калорія - це кількість енергії, необхідне для нагрівання 1 г води на 1 градус за Цельсієм.

Оскільки калорія - поняття надто маленьке, то в основному використовується слово кілокалорії, але для стислості кажуть без приставки

кіло. Фактично калорії - це умовна одиниця енергії, яка використовується при визначенні енергетичної цінності продуктів. Говорячи простою мовою - скільки енергії міститься в тому чи іншому продукті. В одних продуктах міститься більше калорій, а в інших менше в залежності не тільки від типу продукту, але так само і від його стану.

Питання для самостійної роботи:

1. Енергетичний баланс та його рівні.
2. Яка кількість калорій у білків, жирів, вуглеводів.
3. Дефіцит калорій та його вплив на організм.
4. Роль дієти калорійного чергування.

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смольского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Лекція №8

Тема 1: Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі

Мета вивчення: Визначити поняття глікемічний індекс та термічний ефект продуктів харчування.

План

1. Глікемічний індекс продуктів та його вплив на рівень цукру у крові .
2. Термічний ефект продуктів харчування та його роль при дієтах.

Основний зміст

Глікемічний індекс - це відносна здатність продукту впливати на рівень цукру в крові. Чим вище піднімається рівень цукру в крові після вживання того чи іншого продукту, тим вище у продукту глікемічний індекс.

Чим вище глікемічний індекс, тим більше глюкози надходить у кров. Найвищий глікемічний індекс у цукру, пива та інших перероблених рафінованих продуктів. Чим вище глікемічний індекс продукту, тим вище при його надходженні в організм підніметься рівень цукру в крові, що, у свою чергу, потягне за собою вироблення організмом потужної порції інсуліну, за допомогою якої з'їдені вуглеводи не будуть запасатись у вигляді глікогену в печінці і м'язах, а будуть відправлені, головним чином, на жирові депо. ГІ має значення, але обов'язково повинен враховуватися разом з таким поняттям, як **термічний ефект їжі** - це кількість енергії, необхідне організму для того, щоб переварити певний продукт. Чим вище термічний ефект їжі, тим більше енергії витрачає організм на перетравлення продукту. Високим термічним ефектом володіють такі продукти, як комплексні вуглеводи на основі клітковини (капуста, редька, зелень, морква), білки (м'ясо, риба, яйця) і комплексні крохмалисті вуглеводи (цільнозернові продукти, каші, темний рис). Найнижчим термічним ефектом володіють цукр, жир і алкоголь. Вони практично ментально засвоюються організмом, майже не викликаючи підйому рівня обміну речовин. Наприклад, лише 3% калорій, що містяться в жирі, витрачаються на його перетравлення.

Питання для самостійної роботи:

1. Глікемічний індекс та його вплив на рівень цукру у крові?
2. Що таке термічний ефект їжі?
3. Вплив глікемічного індексу та термічного ефекту на обмін речовин?

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под. ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.

7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смольского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Лекція №9

Тема 1: Базальний метаболізм

Мета вивчення: Вміти визначати рівень базального метаболізму з урахуванням рівня фізичної активності.

План

1. Визначення базального метаболізму для чоловіків та жінок.
2. Рівень фізичної активності та його вплив на добовий калораж.
3. Розподіл білків, жирів та вуглеводів .

Основний зміст

Базальний метаболізм - це кількість калорій, необхідних для підтримання життєдіяльності в спокійному стані.

Скорочено BMR (Basal Metabolic Rate)

Отже: Формула для розрахунку базального метаболізму, **вона** заснована на показниках ваги, зросту та віку людини.

Чоловіки: $66 + (13,7 \times \text{вага тіла}) + (5 \times \text{ріст в см}) - (6,8 \times \text{вік в роках}) = \text{рівень основного метаболізму або BMR (Basal Metabolic Rate)}$

Жінки: $655 + (9,6 \times \text{вага тіла}) + (1,8 \times \text{ріст в см}) - (4,7 \times \text{вік в роках})$.

TDEE (Total Daily Energy Expenditure), тобто кількість калорій, необхідних у день для підтримки ваги тіла з обліків рівня фізичної активності. Очевидно, що якщо ви будете більше рухатися, то вам потрібно більше калорій.

Існує таке поняття, як фактор активності, який вам необхідно помножити на BMR (базальний метаболізм).

$\text{BMR} \times \text{фактор активності} = \text{TDEE}$.

Фактор активності:

фактор активності 1,2 (сидячий спосіб життя)

фактор активності 1,375 (середня активність (легкі вправи 1-3 на тиждень))

фактор активності 1,55 (висока активність (інтенсивні заняття 3-5 разів на тиждень)).

фактор активності 1,725 (дуже висока активність (важкі фізичні

навантаження 6-7 разів на тиждень).

Питання для самостійної роботи:

1. Вирахувати рівень базального метаболізму?
2. Що таке термічний ефект їжі?
3. Дефіцит калорій та його вплив на організм?

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Лекція №10

Тема 1: Роль спортивного харчування при занятті спортом

Мета вивчення: Визначити роль спортивного харчування у раціоні спортсмена.

План

1. Біологічно активні добавки та їх роль.
2. Класифікація біологічно активних добавок.
3. Використання спортивного харчування при занятті руховою активністю.

Основний зміст

Спортивне харчування і спортивні добавки це окрема група харчових продуктів та біологічно активних добавок, призначена для людей, що займаються спортом і фітнесом, а також ведуть активний спосіб життя і хочуть покращити здоров'я та спортивні результати завдяки правильному використанню ресурсів організму та оптимальному відновленню після фізичних навантажень.

Питання для самостійної роботи:

1. Що таке біологічно активні добавки?
2. Назвіть класифікацію видів спортивного харчування?
3. Вплив біологічно спортивних добавок на організм людини?

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Інструктивно-методичні матеріали
до практичних занять

з дисципліни: **Основи оздоровчого та спортивного харчування**
для студентів 5 курсу
спеціальності 014 Середня освіта

Розробник: к.пед. н.,
доцент кафедри
ТМФК
Леоненко А.В.

Практичне заняття № 1

Тема 1: Функції білків. Види амінокислот.

Мета вивчення: вивчити властивості білків, склад їх молекул, хімічну будову. Види амінокислот та їх роль.

План практичного заняття

1. Білки - будівельний матеріал для м'язів.
2. Роль білків в добовому раціоні.
3. Амінокислоти та їх класифікація.

Рекомендована література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под. ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Хід практичної роботи

Завдання 1. Білки - будівельний матеріал для м'язів.

Завдання 2. Продукти харчування з великим вмістом білків.

Завдання 3. Роль білків в добовому раціоні.

Завдання 4. Амінокислоти та їх класифікація.

Практичне заняття № 2

Тема 1: Вуглеводи. Класифікації вуглеводних продуктів.

Мета вивчення: вивчити властивості вуглеводів, класифікація вуглеводів.

План практичного заняття

1. Вуглеводи - прості і складні (комплексні).
2. Крохмалисті і фібровуглеводи, натуральні і перероблені.
3. Глікемічний індекс продуктів (вуглеводів).

Рекомендована література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.

7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смульского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Хід практичної роботи

Завдання 1. Продукти харчування з великим вмістом вуглеводів.

Завдання 2. Вугливоди їх основні функції.

Завдання 3. Вуглеводи - прості і складні (комплексні).

Завдання 4. Крохмалісті і фібровуглеводи, натуральні і перероблені.

Практичне заняття № 3

Тема 1: Жири та їх типи. Жиророзчинні вітаміни.

Мета вивчення: вивчити властивості жирів.

План практичного заняття

1. Теорія и практика жиропалювання

2. Раціони з високим та низьким вмістом жиру і адаптація до них.

Рекомендована література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою

викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Хід практичної роботи

Завдання 1. Продукти харчування з великим вмістом жирів.

Завдання 2. Насичені жири.

Завдання 3. Ненасичені і поліненасичені жири.

Завдання 4. Транс-жири. ОМЕГА-3 і омега-6

Завдання 5. Жиророзчинні вітаміни А, D, Е і К.

Завдання 4. Транс-жири. ОМЕГА-3 і омега-6

Завдання 5. Жиророзчинні вітаміни А, D, Е і К.

Практичне заняття № 4

Тема 1: Калорії та енергетичний баланс.

Мета вивчення: Визначити поняття калорія та складові енергетичного балансу.

План практичного заняття

1. Калорійна щільність продуктів.
2. Добовий калораж.
3. Калорія як базове поняття при фізичних навантаженнях.

Рекомендована література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под. ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.

8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смульского, В. Д. Моногорова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Хід практичної роботи

- Завдання 1. Енергетичний баланс та його рівні.
- Завдання 2. Яка кількість калорій у білків, жирів, вуглеводів.
- Завдання 3. Дефіцит калорій та його вплив на організм.
- Завдання 4. Роль дієти калорійного чергування.

Практичне заняття № 5

Тема 1: Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі.

Мета вивчення: Визначити поняття глікемічний індекс та термічний ефект продуктів харчування.

План практичного заняття

1. Глікемічний індекс продуктів та його вплив на рівень цукру у крові .
2. Термічний ефект продуктів харчування та його роль при дієтах.

Рекомендована література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Хід практичної роботи

Завдання 1. Глікемічний індекс та його вплив на рівень цукру у крові?

Завдання 2. Що таке термічний ефект їжі?

Завдання 3. Вплив глікемічного індексу та термічного ефекту на обмін речовин?

Практичне заняття № 6

Тема 1: Базальний метаболізм.

Мета вивчення: Вміти визначати рівень базального метаболізму з урахуванням рівня фізичної активності.

План практичної роботи

1. Визначення базального метаболізму для чоловіків та жінок.
2. Рівень фізичної активності та його вплив на добовий калораж.
3. Розподіл білків, жирів та вуглеводів.

Рекомендована література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Хід практичної роботи

Завдання 1. Вирахувати рівень базального метаболізму?

Завдання 2. Що таке термічний ефект їжі?

Завдання 3. Дефіцит калорій та його вплив на організм?

Практичне заняття № 7

Тема 1: Роль спортивного харчування при зайнятті спортом.

Мета вивчення: Визначити роль спортивного харчування у раціоні спортсмена.

План практичної роботи

1. Біологічно активні добавки та їх роль.
2. Класифікація біологічно активних добавок.
3. Використання спортивного харчування при занятті руховою активністю .

Рекомендована література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.

3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под. ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Хід практичної роботи

Завдання 1. Що таке біологічно активні добавки?

Завдання 2. Назвіть класифікацію видів спортивного харчування?

Завдання 3. Вплив біологічно спортивних добавок на організм людини?

Практичне заняття № 8

Тема 1: Протеїни та високобілкові суміші.

Мета вивчення: Визначити роль протеїну при фізичному навантаженні.

План практичної роботи

1. Класифікація протеїнів.
2. Амінокислоти та їх властивість.
3. Методика застосування протеїнових добавок.

Рекомендована література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну

інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Хід практичної роботи

Завдання 1. Для чого застосовується високобілкова суміш?

Завдання 2. Види протеїнів та їх класифікація.

Завдання 3. Вплив протеїну на організм людини.

Практичне заняття № 9

Тема 1: Гейнери або вуглеводно-білкові суміші.

Мета вивчення: Визначити роль гейнеру на організм при фізичних навантаженнях.

План практичної роботи

1. Класифікація гейнерів.
2. Вуглеводні суміші та їх властивість.
3. Методика застосування вуглеводно-білкових добавок.

Рекомендована література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.

7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смульского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Хід практичної роботи

Завдання 1. Для чого застосовується вуглеводні суміші?

Завдання 2. Види гейнерів та їх класифікація.

Завдання 3. Вплив гейнеру на організм людини.

Практичне заняття № 10

Тема 1: Креатинові добавки та анаболічні комплекси.

Мета вивчення: Визначити роль креатину на організм при фізичних навантаженнях.

План практичної роботи

1. Класифікація креатинів та їх види.
2. Анаболічні комплекси та їх властивість.

3. Методика застосування креатинових добавок.

Рекомендована література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою

викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Хід практичної роботи

Завдання 1. Для чого застосовується креатиніві суміші?

Завдання 2. Види креатинів та їх класифікація.

Завдання 3. Вплив анаболвчних комплексів на організм людини.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Інструктивно-методичні матеріали
до самостійних занять
з дисципліни: **Основи оздоровчого та спортивного харчування**

для студентів 5 курсу
спеціальності 014 Середня освіта

Розроблені:
к.пед.н., доцент кафедри
ТМФК
Леоненко А.В.

Тема 1: Білки. Метаболізм амінокислот при фізичних навантаженнях.

Питання для самостійної роботи:

1. Білки - будівельний матеріал для м'язів.
2. Продукти харчування з великим вмістом білків.
3. Роль білків в добовому раціоні.
4. Амінокислоти та їх класифікація.

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под. ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Тема 2: Вуглеводи. Класифікації вуглеводних продуктів.

Питання для самостійної роботи:

1. Вуглеводи - прості і складні (комплексні).
2. Крохмалісті і фібровуглеводи, натуральні і перероблені.
3. Глікемічний індекс продуктів (вуглеводів).
4. Продукти харчування з великим вмістом вуглеводів.
5. Вугливоди їх основні функції.
6. Вуглеводи - прості і складні (комплексні).
7. Крохмалісті і фібровуглеводи, натуральні і перероблені.

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Тема 3: Жири та їх типи. Жиророзчинні вітаміни.

Мета вивчення: вивчити властивості жирів.

Питання для самостійної роботи:

1. Продукти харчування з великим вмістом жирів.
2. Насичені жири.
3. Ненасичені і поліненасичені жири.
4. Транс-жири.
5. ОМЕГА-3 і омега-6
6. Жиророзчинні вітаміни А, D, Е і К.
7. Теорія и практика жиропалювання
8. Рациони з високим та низьким вмістом жиру і адаптація до них.

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.

2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под. ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Тема 4: Вітаміни - функції та призначення.

Питання для самостійної роботи:

1. Вітаміни - функції та призначення
2. Жиророзчинні та водорозчинні вітаміни.
3. Авітаміноз і гіпервітаміноз.
4. Вітаміни - високоактивні біологічні речовини, носії життя.
5. Вітаміни та їх призначення.
6. Авітаміноз і гіпервітаміноз.
7. Жиророзчинні та водорозчинні вітаміни.

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.

5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под. ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович , Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногорова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Тема 5: Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.

Питання для самостійної роботи:

1. Мінерали - функції та призначення.
2. Що таке макроелементи?
3. Що таке мікроелементи?
4. Що таке ультрамікроелементи?
5. Мінерали та їх призначення.
6. Вплив мінералів на організм людини.
7. Вміст мінералів у певних продуктових групах.

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под. ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович , Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.

8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смульского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Тема 6: Роль води у добовому раціоні.

Питання для самостійної роботи:

1. Яка кількість вживання води за добу?
2. Зневоднення та його наслідки.
3. На які процеси у організмі впливає вода?
4. Вода – основа життя.
5. Водний баланс в організмі.
6. Методика вживання води при фізичних навантаженнях.

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смульского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Тема 7: Калорії та енергетичний баланс.

Питання для самостійної роботи:

1. Калорійна щільність продуктів.
2. Добовий калораж.
3. Калорія як базове поняття при фізичних навантаженнях.
4. Енергетичний баланс та його рівні.
5. Яка кількість калорій у білків, жирів, вуглеводів.
6. Дефіцит калорій та його вплив на організм.
7. Роль дієти калорійного чергування.

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Тема 8: Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі.

Питання для самостійної роботи:

1. Глікемічний індекс та його вплив на рівень цукру у крові?
2. Що таке термічний ефект їжі?
3. Вплив глікемічного індексу та термічного ефекту на обмін речовин?
3. Глікемічний індекс продуктів та його вплив на рівень цукру у крові .

4. Термічний ефект продуктів харчування та його роль при дієтах.

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Тема 9: Базальний метаболізм.

Питання для самостійної роботи:

1. Визначення базального метаболізму для чоловіків та жінок.
2. Рівень фізичної активності та його вплив на добовий калораж.
3. Розподіл білків, жирів та вуглеводів .
4. Вирахувати рівень базального метаболізму?
5. Що таке термічний ефект їжі?
6. Дефіцит калорій та його вплив на організм?

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.

4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под. ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Тема 10: Роль спортивного харчування при занятті спортом.

Питання для самостійної роботи:

1. Що таке біологічно активні добавки?
2. Назвіть класифікацію видів спортивного харчування?
3. Вплив біологічно спортивних добавок на організм людини?
4. Біологічно активні добавки та їх роль.
5. Класифікація біологічно активних добавок.
6. Використання спортивного харчування при занятті руховою активністю.

Література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под. ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.

7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович , Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смульского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Тема 11: Протеїни та високобілкові суміші.

Питання для самостійної роботи

1. Для чого застосовується високобілкова суміш?
2. Види протеїнів та їх класифікація.
3. Вплив протеїну на організм людини.
4. Класифікація протеїнів.
5. Амінокислоти та їх властивість.
6. Методика застосування протеїнових добавок.

Рекомендована література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под. ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович , Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смульского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Тема 12: Гейнери або вуглеводно-білкові суміші.

Питання для самостійної роботи

1. Для чого застосовується вуглеводні суміші?
2. Види гейнерів та їх класифікація.
3. Вплив гейнеру на організм людини.
4. Класифікація гейнерів.
5. Вуглеводні суміші та їх властивість.
6. Методика застосування вуглеводно-білкових добавок.

Рекомендована література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологи-чески активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Тема 12: Креатинові добавки та анаболічні комплекси.

Питання для самостійної роботи:

1. Для чого застосовується креатинові суміші?
2. Види креатинів та їх класифікація.
3. Вплив анаболічних комплексів на організм людини.
4. Класифікація креатинів та їх види.
5. Анаболічні комплекси та їх властивість.
6. Методика застосування креатинових добавок.

Рекомендована література:

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров'я, 1999. — 800 с.
5. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
7. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
8. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смульского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Питання та завдання для поточного контролю
з дисципліни: Основи оздоровчого та спортивного харчування

для студентів 5 курсу
спеціальності 014 Середня освіта

Розробник: к.пед. н.,
доцент кафедри
ТМФК
Леоненко А.В.

Питання

1. Роль білків у харчуванні, наслідки їх надмірного вживання.
2. Роль вуглеводів у харчуванні, наслідки їх надмірного вживання.
3. Роль жирів у харчуванні.
4. Значення жирів, білків і вуглеводів у харчуванні.
5. Механізм травлення у різних відділах шлунково-кишкового тракту.
6. Характеристика основних харчових продуктів.
7. Механізм травлення у шлунку.
8. Основи раціонального харчування.
9. Вміст необхідних речовин у добовому раціоні.
10. Орієнтовний добовий раціон підлітків (розрахувати калораж).
11. Орієнтовний добовий раціон для спортсменів (розрахувати калораж).
12. Орієнтовний добовий раціон для спортсменів у період зборів та змагань.
Орієнтовний добовий раціон для людей розумової праці і студентів.
13. Орієнтовний добовий раціон для людей літнього і старечого віку.
14. Значення мікро- і макроелементів у продуктах харчування.
15. Значення вітамінів у продуктах харчування.
16. Розвантажувальне харчування, його суть.
17. Роздільне харчування, його суть.
18. Валеологічні основи лікувального харчування.
19. Вегетаріанство, позитивні і негативні сторони.
20. Сироїдіння, його суть.
21. Розвантажувально-дієтичне харчування, його суть.
22. Голодування, його суть, методика проведення, показання і протипоказання.
23. Основні принципи харчування спортсменів, співвідношення жирів, білків і вуглеводів у період тренування і змагань.
24. Роль спеціальних продуктів харчування спортсменів. Потреба у вітамінах, мінеральних речовинах, воді у період тренування і змагань.
25. Проблеми надлишкової ваги тіла. Зв'язок із харчуванням.
26. Методи корекції ваги тіла.
27. Харчові добавки і здоров'я.
28. Лікувальне харчування як метод комплексної терапії, вторинної профілактики захворювань.
29. Причини метеоризму, корекція харчування,
30. Раціональне харчування.