

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**кафедра фізичного виховання**

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.  
Інна САВИЦЬКА  
“\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 р.



**“СХВАЛЕНО”**  
на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.  
завідувач кафедри фізичного виховання  
Микола КОСТЕНКО

**”РОЗГЛЯНУТО”**  
Гарант ОПІ  
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),  
доцент кафедри фізичного виховання  
Сава БРИНЗАК

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ  
ПІДГОТОВКИ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ**

Ступінь вищої освіти - Бакалавр

Спеціальність - 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма - «Фізична культура і спорт»

факультет гуманітарно - педагогічний

Розробники: професор кафедри громадського здоров'я та нутриціології Ткач Генадій Федорович, д.мед.н., професор

## 1. Опис навчальної дисципліни

### ВК 4.6 «ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ»

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
<b>Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання</b>	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Четвертий (4 курс)</i>
Семестр	<i>8</i>
Лекційні заняття	<i>26</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>26</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>68</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** дисципліни «Основи раціонального харчування в системі спортивної підготовки та рухової активності людини» полягає в тому, щоб надати студентам глибоке розуміння важливості збалансованого та правильного харчування для підтримки фізичної активності та досягнення спортивних результатів. Мета також включає підготовку студентів до професійної діяльності в галузі харчування, дієтології та тренування в спорті.

**Завдання** навчальної дисципліни:

1. Вивчення основ харчування: Забезпечити студентів необхідними знаннями про макро- та мікроелементи, вітаміни, амінокислоти та інші поживні речовини, які є важливими для спортивної діяльності.

2. Індивідуалізація підходу: Навчити студентів розуміти важливість індивідуального підходу до харчування в залежності від виду спорту, інтенсивності

тренувань та особистих характеристик.

3. Розробка стратегій харчування перед, під час та після змагань: Надати практичні навички стосовно розробки оптимальних стратегій харчування для досягнення максимальних результатів та ефективного відновлення.

4. Дослідження впливу харчування на фізичну підготовку: Вивчення взаємодії харчування з іншими аспектами спортивної підготовки, такими як тренування, відновлення та профілактика травм.

5. Розробка дієтичних планів: Навчити студентів розробляти індивідуально підходящі дієтичні плани для спортсменів з різними потребами та цілями.

6. Пропаганда здорового способу життя: Підкреслити важливість збалансованого харчування як складової здорового способу життя, а не лише для досягнення спортивних цілей.

Ці завдання спрямовані на те, щоб студенти отримали не тільки теоретичні знання, але й практичні навички, необхідні для успішної роботи в галузі харчування та тренувань у спорті.

**Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:**

**Інтегральна компетентність:**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

**Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

**Результати навчання (РН):**

РН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни  
«Основи раціонального харчування в системі спортивної підготовки та  
рухової активності людини»  
повного терміну денної форми навчання**

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек	пр.	інд.	сп.
<b>Змістовний модуль 1. Основи раціонального харчування в системі спортивної підготовки</b>					
Тема 1.1. Основи харчових речовин та їх роль у фізичній активності.	9	2	2		5
Тема 1.2. Енергетичні потреби спортсменів.	9	2	2		5
Тема 1.3. Вода та електроліти в спортивному харчуванні.	9	2	2		5
Тема 1.4. Харчування перед, під час та після тренувань.	9	2	2		5
Тема 1.5. Вітаміни та мінерали в спортивному харчуванні.	9	2	2		5
Тема 1.6. Харчові добавки та спортивні добавки.	9	2	2		5
Тема 1.7. Харчові алергії та індивідуалізація харчового раціону.	9	2	2		5
Разом за змістовним модулем 1	63	14	14		35
<b>Змістовний модуль 2. Сучасні підходи до раціонального харчування та рухової активності</b>					
Тема 2.1. Особливості харчування у вищих видових групах спорту.	9	2	2		5
Тема 2.2. Вегетаріанство та веганство в спортивному харчуванні.	10	2	2		6
Тема 2.3. Харчування для забезпечення оптимальної маси тіла та складу тіла.	10	2	2		6
Тема 2.4. Раціональне харчування для покращення спортивних результатів.	10	2	2		6
Тема 2.5. Харчування та рухова активність у популяції різних вікових груп.	9	2	2		5
Тема 2.6. Інновації в області раціонального харчування та спортивної підготовки.	9	2	2		5
Разом за змістовним модулем 2	57	12	12		33
<b>Всього годин</b>	<b>120</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		<b>68</b>

**4. Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Визначення базових принципів збалансованого харчування: розробка раціону харчування для спортсмена з урахуванням основних компонентів.	1
2	Аналіз впливу харчування на енергетичний баланс: розрахунок калорій та необхідних поживних речовин для конкретного виду спорту.	1
3	Дієтологічні аспекти в харчуванні для різних категорій спортсменів: розробка дієтичних планів для спортсменів різного віку, статі та рівня фізичної активності.	1
4	Використання харчових добавок у спортивному харчуванні: огляд та розгляд ефективності харчових добавок, враховуючи потреби конкретного спортсмена.	1

5	Стратегії харчування перед змаганнями та тренуваннями: розробка оптимальних стратегій харчування для максимальної ефективності перед важливими тренуваннями та змаганнями.	1
6	Дієтологічні аспекти ведення харчового щоденника: ведення та аналіз харчового щоденника спортсмена для визначення недоліків та можливостей оптимізації раціону.	1
7	Енергетичне відновлення після фізичної активності: розробка стратегій харчування для ефективного відновлення після тренувань та змагань.	2
8	Взаємодія з іншими фахівцями у галузі спортивного харчування: випередження та вирішення конфліктів між дієтологами, тренерами та іншими членами команди.	2
9	Аналіз етичних аспектів у галузі харчування: обговорення та розгляд етичних питань, пов'язаних із спортивним харчуванням.	2
10	Застосування знань у практиці через вирішення кейсів: вирішення практичних завдань та кейсів, що стосуються реальних ситуацій у галузі спортивного харчування.	2
<b>Змістовний модуль 2</b>		
11	Розробка індивідуального харчового плану для спортсмена: визначення потреб та обмежень спортсмена для створення персоналізованого харчового плану.	1
12	Використання технологій у спортивному харчуванні: огляд та впровадження різних технологічних інструментів для ведення обліку та аналізу харчування спортсменів.	1
13	Підготовка харчових рекомендацій для конкретних ситуацій (тренування, змагання, відновлення): розробка харчових рекомендацій для різних фаз тренувального циклу та конкретних подій.	1
14	Створення ефективного харчового плану для рекреаційного спортсмена: розробка простого та доступного харчового плану для осіб, які займаються спортом на рівні рекреації.	1
15	Впровадження стратегій харчування в умовах обмеженого часу: розробка практичних рекомендацій для спортсменів, які мають обмежений час для приготування та прийому їжі.	1
16	Оптимізація раціону в умовах подорожей та відряджень: розробка харчових стратегій для спортсменів, які часто знаходяться в дорозі або в інших умовах відряджень.	1
17	Застосування принципів групового харчування для команди або групи спортсменів: розробка харчових стратегій для групи спортсменів або команди з урахуванням спільних потреб та індивідуальних варіацій.	1
18	Адаптація харчових планів до змін у фізичній активності або змаганнях: розробка методів адаптації раціону в залежності від змін в інтенсивності тренувань та графіку змагань.	1
19	Спрощення введення харчових змін для спортсменів: розробка інструкцій та рекомендацій для спрощення процесу переходу на новий харчовий режим.	2
20	Аналіз та вирішення конкретних кейсів зі спортивного харчування: розв'язання практичних завдань та кейсів, що виникають при роботі з реальними спортсменами та ситуаціями.	2
<b>Всього годин</b>		<b>26</b>

## 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Вивчення раціону спортсмена в конкретному виді спорту.	2
2	Аналіз впливу харчування на тривалість та інтенсивність тренувань.	2
3	Створення рекомендацій з харчування для спортсменів різного віку та фізичного стану.	2
4	Оцінка харчових стратегій для підготовки до змагань та відновлення після них.	2
5	Дослідження впливу гідратації на фізичну витривалість та результативність.	2
6	Розробка харчових планів для спортсменів з різними типами фізичної активності.	3
7	Аналіз зв'язку між психологічним станом та вибором харчових продуктів.	2
8	Створення індивідуального харчового плану для атлета з хронічними захворюваннями.	2
9	Оцінка ефективності харчових добавок у раціоні спортсмена.	2
10	Розробка дієтичного меню для збалансованого харчування в умовах віддалених тренувань.	4
11	Вивчення індивідуальних особливостей спортивного харчування для жінок та чоловіків.	2
12	Дослідження ефекту вегетаріанського та веганського раціону на фізичну активність.	2
13	Розробка системи харчування для молодших спортсменів та їх особливостей.	2
14	Оцінка плюсів та мінусів використання спортивних харчових добавок.	4
15	Створення рекомендацій з харчування для спортсменів, які мають непередбачені перерви в тренуваннях.	2
<b>Змістовний модуль 2</b>		
16	Розробка індивідуального харчового плану для вдосконалення тренувань та результативності.	2
17	Аналіз ефективності використання мобільних додатків для ведення харчового щоденника.	2
18	Оцінка харчових стратегій для ефективного відновлення після травми.	2
19	Розробка рекомендацій з харчування для спортсменів, які займаються в умовах високих температур.	2
20	Дослідження впливу стресу на харчові звички та вибір продуктів.	2
21	Розробка харчових планів для команди або групи спортсменів з різними дієтичними обмеженнями.	2
22	Аналіз різних стратегій харчування для підтримки фізичної активності під час поїздок.	2
23	Створення індивідуального плану харчування для тривалого змагального сезону.	4
24	Оцінка зв'язку між сну та харчовими звичками спортсмена.	3
25	Розробка харчових стратегій для спортсменів, які періодично змінюють вид спорту.	2
26	Вивчення підходів до харчування для підтримки зростання та розвитку у юних спортсменів.	2
27	Дослідження ефективності вегетаріанського раціону для спортсменів-вегетаріанців.	2
28	Розробка харчових стратегій для забезпечення енергії під час тривалих тренувань.	2

29	Аналіз використання сезонності та локальних продуктів у харчуванні спортсменів.	2
30	Створення рекомендацій для харчування спортсменів під час періоду відпочинку або низької активності.	2
	<b>Всього годин</b>	<b>68</b>

## 6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

### 6.1. Контрольні питання

1. Як визначити індивідуальні потреби спортсмена в калоріях?
2. Що включає в себе збалансоване харчування?
3. Які фактори слід враховувати при розробці харчового плану для спортсмена?
4. Які основні макро- та мікроелементи є важливими для спортсменів?
5. Як впливає різниця у виді спорту на харчові потреби спортсмена?
6. Як визначити інтенсивність харчування в залежності від тренувань та змагань?
7. Які стратегії харчування можна застосовувати перед тренуваннями та змаганнями?
8. Як впливає відновлення після фізичної активності на спортивні результати?
9. Що таке гідратація і як вона важлива для спортсменів?
10. Як враховувати індивідуальні особливості спортсменів при розробці харчового плану?
11. Які можливості і обмеження пов'язані з використанням харчових добавок?
12. Як забезпечити збалансоване харчування умовах віддалених тренувань або змагань?
13. Як розвивати індивідуальний план харчування для спортсмена з різними видами фізичної активності?
14. Як враховувати особливості харчування для жінок та чоловіків у спортивній підготовці?
15. Як психологічний стан впливає на харчові звички та вибір продуктів?
16. Яким чином стрес може впливати на харчові звички спортсменів?
17. Як враховувати харчові обмеження при розробці плану харчування для групи спортсменів?
18. Як використовувати технології для ведення харчового щоденника та аналізу харчування?
19. Як підготувати харчові рекомендації для спортсменів під час травм?
20. Як використовувати сезонні та місцеві продукти в харчуванні спортсменів?
21. Як розвивати харчовий план для тривалого змагального сезону?
22. Як забезпечити ефективне харчування для спортсменів під час виїздів та відряджень?
23. Як вивчення етичних аспектів у галузі харчування впливає на спортивне харчування?
24. Як розробляти дієтичні плани для рекреаційних спортсменів?

25. Як виправдано використовувати харчові добавки у спортивному харчуванні?
26. Як впливає вегетаріанський раціон на фізичну активність та результативність?
27. Які стратегії харчування можна розглядати для спортсменів з хронічними захворюваннями?
28. Як дієтолог може взаємодіяти з іншими фахівцями у галузі спортивного харчування?
29. Які інструменти можна використовувати для спрощення введення харчових змін для спортсменів?
30. Як впливає сон на харчові звички та вибір продуктів спортсменів?
31. Як забезпечити зростання та розвиток у юних спортсменів через харчування?
32. Як використовувати групове харчування для команди або групи спортсменів?
33. Як підходи до харчування можуть змінюватися для спортсменів, які змінюють вид спорту?
34. Як забезпечити ефективне харчування спортсменів у високотемпературних умовах?
35. Як адаптувати харчові плани до змін в інтенсивності тренувань та графіку змагань?
36. Як вивчення етичних аспектів у галузі харчування впливає на спортивне харчування?
37. Як розробляти дієтичні плани для рекреаційних спортсменів?
38. Як виправдано використовувати харчові добавки у спортивному харчуванні?
39. Як впливає вегетаріанський раціон на фізичну активність та результативність?
40. Які стратегії харчування можна розглядати для спортсменів з хронічними захворюваннями?
41. Як дієтолог може взаємодіяти з іншими фахівцями у галузі спортивного харчування?
42. Які інструменти можна використовувати для спрощення введення харчових змін для спортсменів?
43. Як впливає сон на харчові звички та вибір продуктів спортсменів?
44. Як забезпечити зростання та розвиток у юних спортсменів через харчування?
45. Як використовувати групове харчування для команди або групи спортсменів?
46. Як підходи до харчування можуть змінюватися для спортсменів, які змінюють вид спорту?
47. Як забезпечити ефективне харчування спортсменів у високотемпературних умовах?
48. Як адаптувати харчові плани до змін в інтенсивності тренувань та графіку змагань?



49. Як використання сезонності та місцевих продуктів може впливати на харчування спортсменів?
50. Які рекомендації для харчування можна надавати спортсменам під час періоду відпочинку або низької активності?
51. Як впливає інтенсивність тренувань на харчові потреби спортсменів?
52. Які основні етапи розробки індивідуального харчового плану?
53. Як враховувати енергетичні витрати при розробці харчового плану для спортсмена?
54. Як визначити оптимальний розподіл макроелементів у харчовому раціоні спортсмена?
55. Як виправдати використання харчових добавок у харчуванні спортсмена?
56. Як впливає гідратація на тривалість та результативність тренувань?
57. Яким чином розробляти харчові рекомендації для різних фаз тренувального циклу?
58. Як визначити індивідуальні особливості харчування для спортсменів різного віку?
59. Як вивчити вплив стресу на харчові звички та вибір продуктів?
60. Як враховувати харчові обмеження при розробці харчового плану для спортсмена?
61. Як впливає психологічний стан на харчові вибори та споживання продуктів?
62. Як забезпечити оптимальне харчування для спортсменів з хронічними захворюваннями?
63. Як використовувати мобільні додатки для ведення харчового щоденника та аналізу дієти?
64. Як адаптувати харчові плани до змін в інтенсивності тренувань та графіку змагань?
65. Як розробити харчовий план для спортсменів, які мають обмежений час для приготування їжі?
66. Як вивчення індивідуальних потреб спортсмена впливає на розробку персоналізованого харчового плану?
67. Як враховувати етнічні та культурні особливості при розробці харчових рекомендацій?
68. Які стратегії харчування можна застосовувати для спортсменів, які часто знаходяться в дорозі?
69. Як оцінити ефективність харчових стратегій для спортсменів у тривалому періоді?
70. Як визначити індивідуальні особливості спортивного харчування для жінок та чоловіків?
71. Як адаптувати харчовий раціон до різних типів фізичної активності спортсменів?
72. Як розробляти харчові плани для спортсменів з різними дієтичними обмеженнями?
73. Як використовувати принципи групового харчування для команди або групи спортсменів?
74. Як дослідження етичних аспектів у галузі харчування впливає на спортивне харчування?

75. Як розробити харчовий план для спортсменів умовах високих температур?
76. Як вивчення індивідуальних потреб спортсмена впливає на розробку персоналізованого харчового плану?
77. Як враховувати етнічні та культурні особливості при розробці харчових рекомендацій?
78. Які стратегії харчування можна застосовувати для спортсменів, які часто знаходяться в дорозі?
79. Як оцінити ефективність харчових стратегій для спортсменів у тривалому періоді?
80. Як визначити індивідуальні особливості спортивного харчування для жінок та чоловіків?
81. Як адаптувати харчовий раціон до різних типів фізичної активності спортсменів?
82. Як розробляти харчові плани для спортсменів з різними дієтичними обмеженнями?
83. Як використовувати принципи групового харчування для команди або групи спортсменів?
84. Як дослідження етичних аспектів у галузі харчування впливає на спортивне харчування?
85. Як розробити харчовий план для спортсменів умовах високих температур?
86. Як вивчення індивідуальних потреб спортсмена впливає на розробку персоналізованого харчового плану?
87. Як враховувати етнічні та культурні особливості при розробці харчових рекомендацій?
88. Які стратегії харчування можна застосовувати для спортсменів, які часто знаходяться в дорозі?
89. Як оцінити ефективність харчових стратегій для спортсменів у тривалому періоді?
90. Як визначити індивідуальні особливості спортивного харчування для жінок та чоловіків?

## 6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР <u>бакалавр</u> спеціальність <u>017</u> «Фізична культура і спорт»	Кафедра <u>фізичного виховання</u>  2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № <u>1</u> з дисципліни  <u>Основи раціонального харчування в системі спортивної підготовки та рухової активності людини</u>	Затверджую Зав. кафедри  <u>Костенко М.П.</u> 20 <u> </u> р. <u> </u>
<b>Екзаменаційні запитання</b>			
1. Які основні макро- та мікроелементи є важливими для спортсменів?			
2. Ефективне харчування спортсменів у високотемпературних умовах.			
<b>Тестові завдання</b>			

1. **Чому важливо враховувати роль кожного класу харчових речовин у раціоні спортсмена?**
  - А. Забезпечення кольоровості харчування
  - Б. Створення гармонійного смаку їжі
  - В. Оптимізація енергетичного балансу та відновлення після тренувань
  - Г. Всі вищезазначені
2. **Які аспекти враховуються при розрахунку енергетичних витрат спортсмена?**
  - А. Кількість спожитих калорій
  - Б. Рівень вуглеводів у дієті
  - В. Базовий обмін речовин та енергетичні витрати під час фізичної активності
  - Г. Всі вищезазначені
3. **Як впливає вода та електроліти на фізичну активність?**
  - А. Збільшення концентрації цукру в крові
  - Б. Зниження гідратації та ризик дегідратації
  - В. Забезпечення безпечної тренувальної діяльності
  - Г. Всі вищезазначені
4. **Коли відбувається оптимальне харчування перед тренуванням?**
  - А. Мінімум за 1 годину до початку тренування
  - Б. Протягом тренування
  - В. Тільки після тренування
  - Г. Всі вищезазначені
5. **Яка роль вітамінів та мінералів у харчуванні спортсмена?**
  - А. Забезпечення кольоровості харчування
  - Б. Оптимізація функцій організму та підтримання здоров'я
  - В. Збільшення вартості медичних послуг
  - Г. Всі вищезазначені
6. **Що включає в себе розділ "Харчові добавки та спортивні добавки"?**
  - А. Тільки приправи для їжі
  - Б. Лікарські засоби для лікування харчових алергій
  - В. Препарати, що доповнюють раціон для забезпечення певних потреб
  - Г. Всі вищезазначені
7. **Що розуміється під індивідуалізацією харчового раціону з урахуванням особливостей кожного спортсмена?**
  - А. Споживання одного виду їжі
  - Б. Врахування індивідуальних особливостей, потреб та харчових звичок кожного спортсмена
  - В. Відмова від споживання м'яса
  - Г. Всі вищезазначені
8. **Що розуміється під терміном "вегетаріанство" у контексті спортивного харчування?**
  - А. Виключення з раціону продуктів, отриманих від тварин
  - Б. Вживання тільки овочів
  - В. Тільки споживання риби та молочних продуктів
  - Г. Всі вищезазначені
9. **Як раціональне харчування впливає на спортивні результати?**
  - А. Зменшення смакових якостей їжі
  - Б. Покращення фізичної витривалості та сили
  - В. Збільшення кількості прийомів їжі протягом дня
  - Г. Всі вищезазначені
10. **Які інновації в області раціонального харчування та спортивної підготовки ви знаєте?**
  - А. Використання вагового контролю
  - Б. Застосування сучасних технологій для оптимізації раціону та тренувань

- В. Відмова від уживання вуглеводів
- Г. Всі вищезазначені

### **6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Основи раціонального харчування в системі спортивної підготовки та рухової активності людини»**

1. Що включає в себе збалансоване харчування?
  - А) Тільки фрукти
  - Б) Різноманітні продукти з усіх груп
  - В) Тільки м'ясо
  - Г) Тільки гарячі напої
2. Які основні макроелементи важливі для спортсменів?
  - А) Тільки цукри
  - Б) Білки
  - В) Жири
  - Г) Вітаміни
3. Як визначити індивідуальні потреби спортсмена в калоріях?
  - А) За станом волосся
  - Б) За кількістю поданих заяв
  - В) За аналізом енергетичних витрат
  - Г) За кількістю поданих петицій
4. Які продукти вважаються джерелом важливих мікроелементів для спортсменів?
  - А) Цукерки
  - Б) Фрукти
  - В) Орехи
  - Г) Зелене листя
5. Яка роль гідратації в спортивному харчуванні?
  - А) Покращення смаку їжі
  - Б) Запобігання обмороженню
  - В) Забезпечення водного балансу тіла
  - Г) Прискорення засмаги
6. Які стратегії харчування можна застосовувати перед тренуванням?
  - А) Споживання великої кількості цукру
  - Б) Важке, жирне харчування
  - В) Збалансований прийом білків та вуглеводів
  - Г) Відмова від їжі перед тренуванням
7. Як можна адаптувати харчовий план до високих температур?
  - А) Збільшити споживання гарячих напоїв
  - Б) Зменшити кількість рідини
  - В) Збільшити кількість солі у раціоні
  - Г) Зменшити кількість фруктів
8. Як виправдати використання харчових добавок у харчуванні спортсмена?
  - А) Додання смаку до їжі
  - Б) Заміщення прийому основної їжі
  - В) Допомога в запобіганні дефіциту певних речовин
  - Г) Покращення кольору їжі
9. Як впливає психологічний стан на харчові звички спортсменів?
  - А) Зниження апетиту
  - Б) Збільшення споживання овочів
  - В) Зменшення важкої фізичної активності
  - Г) Покращення сну
10. Як визначити ефективність харчових стратегій для спортсменів у тривалому періоді?
  - А) За змінами настрою
  - Б) За динамікою спортивних результатів
  - В) За кількістю вживаних напоїв
  - Г) За наявністю сніданку в раціоні
11. Як можна вплинути на збільшення маси тіла спортсмена безпечним шляхом?
  - А) Вживання шоколаду та цукерок
  - Б) Збільшення кількості висококалорійних напоїв
  - В) Збільшення кількості їжі та регулярні тренування

- Г) Голодування
12. Як впливає стрес на харчові звички спортсменів?
- А) Зменшення апетиту
  - Б) Збільшення споживання овочів
  - В) Зменшення важкої фізичної активності
  - Г) Збільшення споживання шоколаду
13. Як можна забезпечити ефективне харчування для юних спортсменів через харчування?
- А) Зменшення кількості білків
  - Б) Вживання шоколаду перед тренуванням
  - В) Збільшення кількості фруктів у раціоні
  - Г) Споживання збалансованих продуктів з усіх груп
14. Як вивчення індивідуальних потреб спортсмена впливає на розробку персоналізованого харчового плану?
- А) Не впливає
  - Б) Визначає оптимальний розподіл калорій та поживних речовин
  - В) Впливає на колір їжі
  - Г) Робить їжу менш смачною
15. Як використовувати мобільні додатки для ведення харчового щоденника та аналізу дієти?
- А) Тільки для ведення списку покупок
  - Б) Не використовувати їх
  - В) Для реєстрації кількості використаних калорій
  - Г) Тільки для перегляду новин
16. Як впливає сон на харчові звички та вибір продуктів спортсменів?
- А) Збільшення апетиту
  - Б) Погіршення смакових рецепторів
  - В) Зменшення кількості вживаної їжі
  - Г) Впливу не має
17. Як забезпечити зростання та розвиток у юних спортсменів через харчування?
- А) Споживання тільки низькокалорійних продуктів
  - Б) Збільшення кількості білків у раціоні
  - В) Зменшення кількості вуглеводів у раціоні
  - Г) Ігнорування харчових потреб
18. Як використовувати групове харчування для команди або групи спортсменів?
- А) Зменшення соціальної взаємодії
  - Б) Стимулювання спільної відповідальності за харчування
  - В) Індивідуальне харчування для кожного учасника
  - Г) Збільшення кількості їжі
19. Як розробити харчовий план для спортсменів, які мають обмежений час для приготування їжі?
- А) Замовлення готової їжі
  - Б) Зменшення кількості споживаних прийомів їжі
  - В) Використання простих та швидких рецептів
  - Г) Ігнорування проблеми
20. Які інструменти можна використовувати для спрощення введення харчових змін для спортсменів?
- А) Каністра для води
  - Б) Мегафон
  - В) Кулер для їжі
  - Г) Лічильник кроків
21. Які продукти рекомендується вживати для відновлення енергії після тренування?
- А) Солодощі та цукрові напої
  - Б) Білкові та вуглеводні продукти
  - В) Солоні їжа
  - Г) Спиртні напої
22. Як можна враховувати етнічні та культурні особливості при розробці харчових рекомендацій?
- А) Ігнорувати їх
  - Б) Враховувати тільки національні страви
  - В) Адаптувати рецепти до відмінностей у харчуванні
  - Г) Застосовувати тільки універсальні підходи
23. Як визначити індивідуальні особливості харчування для спортсменів різного віку?
- А) За зростом
  - Б) За кількістю підтягувань
  - В) За фізіологічними потребами кожного вікового періоду
  - Г) За кількістю спожитих годин сну
24. Як можна підтримувати ефективне харчування для спортсменів під час подорожей?
- А) Відмовлятися від їжі
  - Б) Замовляти їжу з ресторану
  - В) Перевозити сухі продукти

- Г) Ігнорувати проблему
- 25. Як впливає інтенсивність тренувань на харчові потреби спортсменів?
  - А) Зниження потреби у калоріях
  - Б) Збільшення потреби у калоріях
  - В) Немає впливу
  - Г) Зменшення споживання білків
- 26. Які стратегії харчування рекомендується застосовувати перед змаганнями?
  - А) Вживання великої кількості жирної їжі
  - Б) Збільшення споживання гарячих напоїв
  - В) Зменшення кількості вуглеводів
  - Г) Споживання збалансованої їжі з високим вмістом вуглеводів
- 27. Як вивчення індивідуальних потреб спортсмена впливає на розробку персоналізованого харчового плану?
  - А) Не впливає
  - Б) Робить їжу менш смачною
  - В) Визначає оптимальний розподіл калорій та поживних речовин
  - Г) Збільшує кількість вживаних напоїв
- 28. Як враховувати етнічні та культурні особливості при розробці харчових рекомендацій?
  - А) Ігнорувати їх
  - Б) Враховувати тільки національні страви
  - В) Адаптувати рецепти до відмінностей у харчуванні
  - Г) Застосовувати тільки універсальні підходи
- 29. Як розробити харчовий план для спортсменів, які мають обмежений час для приготування їжі?
  - А) Замовлення готової їжі
  - Б) Зменшення кількості споживаних прийомів їжі
  - В) Використання простих та швидких рецептів
  - Г) Ігнорування проблеми
- 30. Які інструменти можна використовувати для спрощення введення харчових змін для спортсменів?
  - А) Каністра для води
  - Б) Мегафон
  - В) Кулер для їжі
  - Г) Лічильник кроків
- 31. Як впливає стать на харчові потреби спортсменів?
  - А) Жінки та чоловіки мають однакові потреби
  - Б) Жінки мають більше потреб у білках
  - В) Чоловіки мають більше потреб у вуглеводах
  - Г) Це не має значення
- 32. Які продукти рекомендується вживати перед сном для покращення відновлення?
  - А) Кава
  - Б) Продукти з високим вмістом цукрів
  - В) Продукти, багаті білками та з низьким вмістом жирів
  - Г) Солоні їжі
- 33. Як зберігати оптимальний водний баланс під час тривалих тренувань?
  - А) Відмовлятися від пиття перед тренуванням
  - Б) Регулярно вживати невеликі порції води
  - В) Споживати великі кількості солодких напоїв
  - Г) Зменшити споживання води
- 34. Як визначити індивідуальні особливості спортивного харчування для жінок та чоловіків?
  - А) За кількістю вживаних вітамінів
  - Б) За кількістю вживаних гарячих напоїв
  - В) За фізіологічними особливостями та гормональним фоном
  - Г) Це не має значення
- 35. Як можна підтримувати ефективне харчування для студентів, які поєднують навчання та спорт?
  - А) Відмовлятися від спорту
  - Б) Споживання енергетичних напоїв
  - В) Зменшення кількості прийомів їжі
  - Г) Споживання лише фаст-фуду
- 36. Як використовувати харчові добавки для досягнення спортивних результатів?
  - А) Ігнорувати їх
  - Б) Вживання великих доз без рекомендацій
  - В) За вказівкою фахівця, враховуючи потреби
  - Г) Використання тільки в період змагань
- 37. Як впливає відсутність або недостатність гідратації на тренувальну ефективність?
  - А) Збільшення ефективності
  - Б) Погіршення концентрації
  - В) Немає впливу

- Г) Зменшення маси тіла
38. Як забезпечити надійний вихід на вагу для спортсменів?
- А) Постійний голод
  - Б) Регулярні вагові контролю
  - В) Вживання препаратів для швидкого схуднення
  - Г) Відмова від їжі перед ваговим контролем
39. Як враховувати індивідуальні особливості харчування для спортсменів різного віку?
- А) За різницею у вагові
  - Б) За фізіологічними потребами кожного вікового періоду
  - В) За стажем у спорті
  - Г) Це не має значення
40. Як впливає погода (тепло, холод) на харчові потреби спортсменів?
- А) Немає впливу
  - Б) Збільшення потреби у калоріях в холодну погоду
  - В) Зменшення споживання води в теплу погоду
  - Г) Зміни впливу на їжу відсутні
41. Як впливає фізіологічний стан на харчові звички та вибір продуктів спортсменів?
- А) Зниження апетиту
  - Б) Збільшення споживання овочів
  - В) Зменшення важкої фізичної активності
  - Г) Збільшення кількості вуглеводів у раціоні
42. Як збалансувати харчування для підтримки тренувань різної інтенсивності?
- А) Зменшення споживання білків
  - Б) Збільшення кількості вуглеводів та білків
  - В) Виключення вуглеводів із раціону
  - Г) Вживання тільки висококалорійних продуктів
43. Як використовувати глікемічний індекс для вибору продуктів у спортивному харчуванні?
- А) Не використовувати
  - Б) Обирати продукти з високим індексом для збільшення енергії
  - В) Обирати продукти з низьким індексом для стабільного енергозабезпечення
  - Г) Використовувати тільки для декоративних цілей
44. Як враховувати гормональні зміни при розробці харчового плану для жінок-спортсменок?
- А) Ігнорувати їх
  - Б) Зменшувати кількість вживаних калорій
  - В) Адаптувати раціон до фаз менструального циклу
  - Г) Зменшити кількість споживаних білків
45. Як забезпечити дитині відповідну харчову підтримку для занять спортом?
- А) Споживати тільки фаст-фуд
  - Б) Забороняти вживання цукрів
  - В) Збільшити кількість білків та вуглеводів
  - Г) Відмовитися від гарячих напоїв
46. Як вибрати ефективні харчові стратегії для покращення аеробної витривалості?
- А) Зменшення кількості вуглеводів
  - Б) Вживання великої кількості жирів
  - В) Збільшення вживання білків
  - Г) Заборона вживання спортивних напоїв
47. Як впливає надлишок кави на спортивні результати?
- А) Покращення концентрації
  - Б) Зменшення апетиту
  - В) Збільшення вибуховості
  - Г) Негативний вплив на гормональний фон
48. Які продукти рекомендується вживати для ефективного відновлення після травми?
- А) Чіпси та кілька келихів вина
  - Б) Продукти з високим вмістом цукрів
  - В) Білкові та вітамінні продукти
  - Г) Фрукти та овочі тільки
49. Як впливає алкоголь на спортивні результати?
- А) Збільшення ефективності
  - Б) Покращення координації
  - В) Зменшення відновлення та м'язового росту
  - Г) Немає впливу
50. Як враховувати особливості харчування при тривалому періоді змагань?
- А) Зменшення кількості прийомів їжі
  - Б) Підтримка енергетичного балансу та гідравліки
  - В) Вживання тільки легкої їжі

- Г) Заборона вживання вуглеводів
51. Як впливає зниження кількості споживаних калорій на ефективність тренувань?
- А) Покращення енергії
  - Б) Зменшення витривалості та вибуховості
  - В) Збільшення маси тіла
  - Г) Немає впливу
52. Як підтримувати правильне харчування у спортсменів під час періоду відновлення після сезону?
- А) Збільшення кількості шоколаду в раціоні
  - Б) Вживання великої кількості жирів
  - В) Зменшення кількості білків
  - Г) Заборона споживання фруктів
53. Які продукти рекомендується вживати перед тривалим тренуванням для забезпечення енергії?
- А) Продукти з високим вмістом білків
  - Б) Продукти з високим вмістом жирів
  - В) Продукти з високим вмістом вуглеводів
  - Г) Низькокалорійні продукти
54. Як враховувати власний метаболізм та швидкість обміну речовин при розробці харчових рекомендацій?
- А) Ігнорувати це
  - Б) Зменшувати кількість прийомів їжі
  - В) Враховувати індивідуальні особливості та активність
  - Г) Зменшувати вживання білків
55. Як впливає годинниковий режим харчування на тренувальну ефективність?
- А) Немає впливу
  - Б) Зменшення енергії вранці та збільшення увечері
  - В) Споживання їжі тільки після тренувань
  - Г) Заборона вживання їжі ввечері
56. Як впливає старість на харчові потреби та зміни в раціоні спортсменів?
- А) Зменшення кількості споживаних калорій
  - Б) Збільшення споживання білків
  - В) Зменшення потреби у вуглеводах
  - Г) Немає впливу
57. Як вибрати оптимальний вміст білків у раціоні для спортсменів?
- А) Вживання тільки рослинних білків
  - Б) Зменшення кількості білків у раціоні
  - В) Враховування виду тренувань та фізіологічних особливостей
  - Г) Виключення білків з раціону
58. Як враховувати індивідуальні особливості харчування для спортсменів різного віку?
- А) За різницею у вагові
  - Б) За стажем у спорті
  - В) За фізіологічними потребами кожного вікового періоду
  - Г) Це не має значення
59. Як впливає вживання кави на тривалість тренувань та спортивні результати?
- А) Збільшення тривалості тренувань
  - Б) Покращення концентрації
  - В) Зменшення тривалості тренувань та збільшення втоми
  - Г) Немає впливу
60. Які продукти рекомендується вживати перед сном для покращення якості сну та відновлення організму?
- А) Продукти з високим вмістом кофеїну
  - Б) Продукти, багаті білками та з низьким вмістом цукрів
  - В) Продукти з високим вмістом цукрів
  - Г) Споживання алкоголю



## 7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Основи раціонального харчування в системі спортивної підготовки та рухової активності людини» застосовуються такі методи навчання, як:

### **1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:**

а) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

**2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## 8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані складати екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10).

## Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **Rпр.** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **Rат.**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **Rн.р.** (до 70 балів):  $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

## Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
<b>Змістовний модуль 1.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Змістовий модуль 2.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)</b>	<b>70</b>
<b>Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)</b>	<b>30</b>
<b>Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.</b>	<b>100</b>

### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перекладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

## 10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «**Основи раціонального харчування в системі спортивної підготовки та рухової активності людини**»

### 10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

*10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи  
(оцінюється до 20 балів)*

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

*10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30 балів)*

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовних модулів оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

*10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену  
(оцінюється в 30 балів)*

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки

3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань\*1 бал = 10 балів).

## 11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування в системі спортивної підготовки та рухової активності людини» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);

- ця робоча програма;
- методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів;
- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

## 12. Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології: підручник: у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. К.: Медицина, 2017.
2. Смоляр В.И. Раціональне харчування. Киев : Наукова думка, 2019. 367 с.
3. Фізіологія харчування. Практикум : навч. посіб. / [Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Є. Я. Левітін]. Суми : Унів. кн., 2016. 151 с. : табл. Гонський Я. І. та інші. Біохімія людини. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 744 с.
4. Зотов В. П. Відновлення працездатності в спорті. К.: Здоров'я, 2010. 197 с.
5. Калинин М. И., Курский М. Д., Осипенко А. А. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности. К.: Вища школа, 2013. 183 с.
6. Мелвин У. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. К.: Олимпийская литература, 2018. 255 с.
7. Осипенко Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності. К.:Олімпійська література, 2017. 199 с.
8. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. Л. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. К.: Олимпийская литература, 2015. 221 с.
9. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 2014. 317 с.

### **Додаткова:**

10. Бобрицька В. І. Харчування і здоров'я / В. І. Бобрицька // Валеологія: навч. посіб.: в 2 ч. Ч. 2 / В. І. Бобрицька [та ін.]; за ред. В. І. Бобрицької. Полтава, 2020. С. 7-59.
11. Валеологія питания / под ред. В. П. Петленко // Основы валеологии: учеб. пособие: в 3-х кн. Кн. 1 / под ред. В. П. Петленко. К., 2017. Ч. 4. С. 336-420.
12. Черкасова Л. Моногаров В. Д. Генезис втоми в напруженій м'язовій діяльності // Наука в олімпійському спорті. 2021. № 1. С. 47-57.
13. Сучасні і традиційні системи харчування. Основи безпеки харчування: інтегр. урок з основ здоров'я: 8 кл. / Лариса Черкасова, Олена Кузнецова // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. 2018. № 2. С. 17-19: ілюстр.
14. Співак М. Генетично модифіковані продукти: що це і з чим їх їдять? / Марія Співак, Людмила Рак // Біологія. Шк. світ. 2013. № 20. С. 15-16.
15. Сухоцька О. Наше піклування про здорове харчування: вихов. год. / Оксана Сухоцька // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. 2022. № 18. С. 20-22.
16. Тутельян В. А., Никитюк Д. Б., Поздняков А. Л. Оптимізація питания спортсменов: реалии и перспективы. Вопросы питания. 2018. Т. 79. № 3. С. 78– 82.
17. Грибан В. Г. Їжа та режим харчування / В. Г. Грибан // Валеологія: підручник / В. Г. Грибан; [рец.: Р. І. Сибірна, П. О. Неруш, О. Є. Самойлов]. – 2-ге вид., переробл. та доповн. К., 2015. С. 91-95.
18. Сидорчук Л. Харчування і наше здоров'я: вихов. год.: 6 кл. / Л. Сидорчук // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. 20016. № 27.
19. Скрипнюк Л. Г. Вплив харчування на здоров'я школярів / Л. Г. Скрипнюк, М. Тичинська // Основи здоров'я. 2017. № 3. С. 25-31.
20. Gabel K.A. TheFemaleAthletes. Ibid.1997. Vol. 45. P. 417–428.
21. Jenkins D.J.A., Wolever T.M.S., Taylor R.H. Glycemic index of foods for sportsman :a physiological basis for carbohydrate exchange. Am.J.Clin. Nutr. 1981. Vol. 34. P. 362–366.
22. Truswell A.S. Under nutrition, infection and immune function. Eur.J. Clin. Nutr. 1992. Vol. 62. P. 120–185 Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. Биохимия мышечной деятельности. К.: Олимпийская литература, 2000. 503 с.