

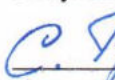
**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної
реабілітації

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор
з науково-педагогічної роботи

 доц. Гусев С.О.
« 15 » 20 22 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА
ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ДІЄТОЛОГІЧНИЙ І ФАРМАКОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД
СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

підготовки	доктор філософії з фізичної культури і спорту
галузі знань	01 Освіта/Педагогіка
спеціальності	017 Фізична культура і спорт
освітньо-наукова програма	Фізична культура і спорт
Факультет фізичного виховання і спорту	

Вінниця – 2022 рік

Робоча програма вибіркової навчальної дисципліни «Дієтологічний і фармакологічний супровід спортивної діяльності» для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Мова навчання українська

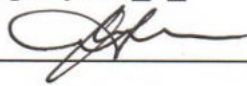
« 15 » серпня 2022 року – 14 с.

РОЗРОБНИК: Бекас О.О., кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації

Протокол від « 15 » серпня 2022 року № 1 _

Завідувач кафедри



Корольчук А.П.

« 15 » серпня 2022 року

Розглянуто і схвалено на засіданні навчально-методичної комісії факультету фізичного виховання і спорту

Протокол від « 27 » серпня 2021 року № 1 _

Голова НМК



Тышченко Л.А.

« 15 » серпня 2022 року

©О.О. Бекас, 2022 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>01 Освіта / Педагогіка</u> (шифр і назва)	Вибіркова	
	Спеціальність <u>017 Фізична культура і спорт</u> (код і назва)	РІК ПІДГОТОВКИ	
		2 - й	2 - й
Загальна кількість годин – 90	Освітньо-наукова програма <u>«Фізична культура і спорт»</u> (назва)	СЕМЕСТР	
		3 - й	3 - й
		ЛЕКЦІЇ	
Тижневих годин для денної форми навчання: <i>аудиторних - 2 самостійної роботи студента - 4</i>	Ступінь вищої освіти <u>Доктор філософії у галузі знань 01 Освіта / Педагогіка зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт</u> (назва)	10 годин	10 годин
		ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	
		20 годин	20 годин
		ЛАБОРАТОРНІ РОБОТИ	
		-	-
		ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ	
		-	-
		САМОСТІЙНА РОБОТА	
		60 годин	60 годин
ВИД КОНТРОЛЮ: залік			

ПРИМІТКА:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи % становить:

для денної форми навчання – 33,3 / 66,7;

для заочної форми навчання – 33,3 / 66,7.

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Дієтологічний і фармакологічний супровід спортивної діяльності» є поглиблення знань механізмів впливу харчування та фармакологічних засобів підвищення спортивної працездатності (недопінгових і допінгових) на організм спортсмена та практичного застосування таких знань у науковому дослідженні.

2.2. Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Дієтологічний і фармакологічний супровід спортивної діяльності» є:

- забезпечення вивчення основних аспектів харчування спортсмена під час тренувального процесу і змагальної діяльності;

- розширення знань з лікувально-дієтичного харчування, його ролі у відновному лікуванні;
- ознайомлення з дозволеними і забороненими лікарськими препаратами, які найчастіше використовуються для підвищення фізичної працездатності;
- ознайомлення з системою допінгового контролю у сучасному спорті.

2.3. Компетентності.

2.3.1. Загальні компетентності:

1. Здатність до аналізу та оцінки сучасних наукових досягнень, абстрактного мислення, генерування нових знань при вирішенні дослідницьких і практичних завдань (ЗК1).

2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, застосовування сучасних методів наукового дослідження, моделювання, інформаційних і комунікаційних технологій (ЗК3).

3. Здатність планувати та вирішувати завдання власного професійного й особистісного розвитку (ЗК10).

2.3.2. Фахові компетентності

1. Здатність виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, що створюють нові знання в області теорії і методики спорту, спортивного тренування, фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення і можуть бути опублікованими у провідних наукових виданнях з фізичної культури і спорту та суміжних галузей (ФК1).

2. Формувати гіпотези наукового дослідження, розробляти доказову базу, визначати закономірності, притаманні сфері фізичної культури і спорту (ФК2).

3. Здатність науково обґрунтовувати підходи до модернізації системи фізичної культури і спорту у вимірах глобалізації, європейської інтеграції та національної самоідентифікації; організовувати та забезпечувати управлінську діяльність з урахуванням процесів реформування сфери фізичної культури і спорту (ФК8).

2.4. Програмні результати навчання

1. Демонструвати знання та розуміння поглибленого рівня у вирішенні наукових проблем у сфері фізичної культури і спорту шляхом застосування комплексу сучасних методик та методів досліджень. Обсяг знань повинен бути достатнім для проведення самостійних наукових досліджень на рівні останніх світових досягнень (ПР1).

2. Демонструвати володіння загальнонауковими концепціями в області теорії і методики спорту, спортивного тренування, фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення (ПР2).
3. Здатність здійснювати пошукову (евристичну) діяльність, організацію і проведення наукових досліджень проблем сфери фізичної культури і спорту (ПР3).
4. Використовувати сучасні дані, накопичені в результаті наукових досліджень як безпосередньо в сфері спорту, системі підготовки спортсменів, фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення, так і в фізіології, медицині, біохімії, біомеханіці, психології, педагогіці, теорії управління (ПР5).
5. Демонструвати здатність до систематизації та уточнення знань в напрямі спорту, теорії та методики підготовки спортсменів, методологічного уточнення різних положень теорії спорту; на основі системного та аналітичного підходів демонструвати здатність до організації та впровадження фізкультурно-оздоровчих стратегій та програм на сучасному рівні (ПР13).

3. Програма навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. Харчування спортсменів.

Тема 1. Основні принципи харчування спортсменів. Рациональне харчування. Збалансоване харчування. Процеси травлення під час фізичного навантаження. Потреба в енергії. Енергетична цінність і нутрієнтний склад харчового раціону спортсменів різних спеціалізацій. Обмін білків. Обмін жирів. Обмін вуглеводів. Споживання вуглеводів перед виконанням фізичного навантаження. Споживання вуглеводів під час виконанням фізичного навантаження. Споживання вуглеводів після виконанням фізичного навантаження. Максимальне вуглеводне насичення перед змаганнями. Вітаміни, вітаміноподібні речовини, мінеральні речовини: макро- й мікроелементи. Водний баланс організму при фізичних навантаженнях. Питний режим спортсмена. Особливості харчування юних спортсменів.

Тема 2. Загальні рекомендації харчування спортсменів різної спеціалізації. Принципи харчування представників циклічних видів спорту. Особливості харчування представників складнокоординаційних видів спорту. Харчування спортсменів представників єдиноборств та силових видів спорту. Особливості харчування спортсменів-ігровиків, альпіністів та гірських туристів.

Тема 3. Дієтичне харчування при різних захворюваннях у спортсменів. Особливості дієтичного харчування при хронічних захворюваннях шлунку з

нормальною та підвищеною кислотністю, при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки. Дієтичне харчування спортсмена з хронічним захворюванням шлунка з секреторною недостатністю, при хронічних запаленнях кишок (коліти, ентероколіти). Дієтичне харчування при закрепах харчового походження з метою посилення моторної функції кишок; при хронічних запаленнях кишок (коліти та ентероколіти, що супроводжуються проносом) з метою нормалізації функції кишок. Особливості дієтичного харчування спортсмена при захворюваннях печінки та жовчного міхура. Дієтичне харчування при захворюваннях нирок (нефрити, пієлонефрити, пієлоцистити тощо). Особливості харчування спортсменів з цукровим діабетом I типу.

Тема 4. Альтернативні теорії та концепції харчування. Вегетаріанство. Історична традиція. Основні положення вегетаріанства. Види вегетаріанства: лактовегетаріанство, ово-лактовегетаріанство. Фізіологічні аспекти вегетаріанства. Вікові передумови вегетаріанства. Критика вегетаріанства. Оздоровче та лікувальне значення вегетаріанства. Механізм регулювання кислотно-лужної реакції шляхом харчування.

Роздільне харчування. Хімічна основа системи роздільного харчування. Енергетична основа роздільного харчування. Фізіологія травлення з позицій роздільного харчування. Основні принципи роздільного харчування. Теорія Г. Шелтона. Технологія роздільного харчування. Сполучення харчових продуктів за Г. Шелтоном. Показання та протипоказання для роздільного харчування.

Авторські дієти. Дієта Р. Аткинса. Показання та протипоказання. Принципи проведення 4 фаз дієти: індукції, продовження зниження ваги, попередньої стабілізації ваги, підтримання стабільної ваги. Продукти, рекомендовані на кожному етапі дієти.

Дієта М. Монтиньяка. Теорія глікемічних індексів. Обмеження термічної обробки їжі. Показання та протипоказання. Особливості 2-х фаз дієти: швидкої втрати ваги та стабілізації результату. Складання меню для першої та другої фаз дієти.

Вплив релігії на особливості харчування. Етнографічні особливості харчування.

РОЗДІЛ 2. Фармакологічний супровід спортивної діяльності.

Тема 5. Недопінгові фармакологічні засоби підвищення фізичної працездатності й оптимізації постнавантажувального відновлення організму спортсменів. Основні принципи застосування фармакологічних засобів з метою оптимізації процесів відновлення організму спортсмена. Вітамінні препарати. Препарати пластичної дії. Адаптогени, антиоксиданти,

антигіпоксанти, імуномодулятори, ноотропи, гепатотропні препарати, ентеросорбенти

Тема 6. Допінги. Класифікація допінгів у спорті. Допінгові засоби: стимулятори і наркотичні речовини, анаболічні стероїди, діуретики, бета-адреноблокатори. Пептидні гормони, їх аналоги і похідні: соматотропний гормон, гонадотропін хоріонічний, еритропоетин. Поняття про заборонені методи: кров'яний допінг, фізичні, хімічні, фармакологічні маніпуляції, які спотворюють показники аналізів сечі: катетеризація, заміна сечі, підробка або пригнічення ниркових виділень.

Тема 7. Допінговий контроль у сучасному спорті. Допінг і спорт. Поняття про допінг-контроль – боротьба із застосуванням допінгів у спорті. Етапи допінг-контролю.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усьо- го	у тому числі					усьо- го	у тому числі				
		ЛК	ПЗ	ЛЗ	ІНД	С.Р.		ЛК	ПЗ	ЛЗ	ІНД	С.Р.
РОЗДІЛ 1. Харчування спортсменів.												
Тема 1. Основні принципи харчування спортсменів.	16	2	4			10	16	2	4			10
Тема 2. Загальні рекомендації харчування спортсменів різної спеціалізації.	16	2	4			10	16	2	4			10
Тема 3. Дієтичне харчування при різних захворюваннях у спортсменів.	12	2	2			8	12	2	2			8
Тема 4. Альтернативні теорії та концепції харчування	8		2			6	8		2			6
Разом за розділом 1	52	6	12			34	52	6	12			34
РОЗДІЛ 2. Фармакологічний супровід спортивної діяльності.												
Тема 5. Недопінгові фармакологічні засоби підвищення фізичної працездатності й оптимізації постанавантажувального відновлення організму спортсменів.	16	2	4			10	16	2	4			10
Тема 6. Допінги. Класифікація допінгів у спорті.	12	2	2			8	12	2	2			8

Тема 7. Допінговий контроль у сучасному спорті.	10		2			8	10		2			8
Разом за розділом 2	38	4	8			26	38	4	8			26
Усього годин	90	10	20			60	90	10	20			60

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
1.	Збалансованість харчового раціону спортсменів за вмістом основних поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів)	2	2
2.	Вітаміни, мікро- і мікроелементи у харчуванні спортсмена. Поповнення запасів рідини у спортсменів під час фізичних навантажень.	2	2
3.	Принципи складання та розрахунок добового харчового раціону спортсмена.	2	2
4.	Особливості раціонального харчування залежно від виду спортивної діяльності.	2	2
5.	Особливості лікувально-дієтичного харчування спортсменів при хронічних захворюваннях	2	2
6.	Нетрадиційні види харчування та їх вплив на здоров'я спортсмена.	2	2
7.	Роль ергогенних засобів у підвищенні фізичної працездатності	2	2
8.	Недопінгові фармакологічні засоби у спортивній діяльності.	2	2
9.	Допінгові засоби і методи у спорті	2	2
10.	Система допінг-контролю у спорті	2	2
УСЬОГО ГОДИН		20	20

6. Теми лабораторних занять програмою не передбачені.

7. Теми індивідуальних занять програмою не передбачені.

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
1.	Основні принципи харчування спортсменів.	10	10
2.	Загальні рекомендації харчування спортсменів різної	10	10

	спеціалізації.		
3.	Дієтичне харчування при різних захворюваннях у спортсменів.	8	8
4.	Альтернативні теорії та концепції харчування	6	6
5.	Недопінгові фармакологічні засоби підвищення фізичної працездатності й оптимізації поствантажувального відновлення організму спортсменів.	10	10
6.	Допінги. Класифікація допінгів у спорті.	8	8
7.	Допінговий контроль у сучасному спорті.	8	8
УСЬОГО ГОДИН		60	60

9. Індивідуальні завдання програмою не передбачені.

10. Методи та технології навчання

Форми навчання: аудиторна, позааудиторна та дистанційна.

Організація аудиторної навчальної діяльності та самостійної роботи студентів у процесі вивчення навчальної дисципліни передбачає:

- ознайомлення студентів з основними поняттями теми (лекції, презентації, перегляд тематичних фільмів);
- виконання практичних завдань до кожного практичного заняття.

Навчальний курс передбачає засвоєння студентами основного програмного матеріалу на лекційних та практичних заняттях у рамках аудиторних та позааудиторних форм роботи з використанням студентоцентризованих інтерактивних методів навчання: технології колективно-групового навчання (робота в парах, дискусія, мозкова атака), технології ситуативного моделювання (імітаційні ігри, рольова гра), дискусійні технології (дебати і дискусія); групової та колективної практики навчальної взаємодії; відпрацювання навичок оцінки стану харчування спортсмена, нутриціонального статусу і енергетичних потреб людини, яка займається спортом, складання раціону харчування спортсмена з урахуванням функціонального стану організму та нозологій, консультування, а також використання пояснювально-ілюстративного методу – робота з малюнками, схемами, таблицями.

Самостійна робота студентів здійснюється у різних формах: дослідницька, метод проблемного викладу навчального матеріалу, робота з навчально-методичною літературою, опрацювання вітчизняних та іноземних наукових джерел, електронних ресурсів; робота з літературою (монографіями, підручниками, словниками, періодичними виданнями та ін.). Самостійна робота передбачає ознайомлення з першоджерелами по даній темі та підготовку до аудиторних занять, до занять у режимі онлайн та підготовку до тематичного тестового контролю.

Для забезпечення дистанційного навчання, застосовуються такі інструменти: платформа для професійного навчання «Колаборатор», електронна пошта (використовується для організації спілкування викладача й студента, а також студентів між собою); чат (застосовується для спілкування користувачів мережі в режимі реального часу, засіб оперативного спілкування); сервіс Googl Meet (проведення відеоконференцій); Classroom (дозволяє організувати онлайн навчання, використовуючи відео, текстову і графічну інформацію, різні додатки Googl, робота з Googldиском, Dropbox і Box); групові чати для обміну текстом, зображенням, аудіо, відеозапис віртуальних зустрічей; соціальні мережі Viber, Facebook, Youtube.

11. Критерії та методи оцінювання

Критеріями ефективності запланованих результатів навчання є глибина та дієвість знань, системність та усвідомленість знань.

Рейтингова система оцінювання дозволяє врахувати рівень знань, поточну підготовку студентів до аудиторних занять та визначити рівень засвоєння навчального матеріалу окремого модуля. Підсумкова оцінка (залік) виставляється за рейтинговими показниками.

Подані матеріали дозволяють студенту самостійно планувати терміни та обсяги змістової складової навчальної діяльності, прогнозувати її результативність.

Методами і засобами оцінювання підготовки до занять та виконання практичних завдань виступають: усний контроль (індивідуальне і фронтальне опитування студентів); засоби письмового контролю (тематичні контрольні тестові завдання, ситуаційні задачі).

<i>Критерії оцінювання знань запланованих програмних результатів навчання.</i>
Оцінка « відмінно » (рівень досягнень A). Студент відповідно до програми виявив всебічні, системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної і додаткової літератури, сформулював повні відповіді на всі поставлені запитання, виявив креативність та уміння творчого застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань. Студент має загальний високий рівень ерудиції та культури мови, здатний до самостійного поповнення надбаних знань і умінь у процесі подальшої навчальної роботи та професійної діяльності.
Оцінка « дуже добре » (рівень досягнень B). Студент міцно засвоїв програмний матеріал, вміє логічно і послідовно його викласти, має повні та

системні знання з дисципліни, точно формулює означення й правила, не допускає істотних помилок у відповідях на запитання, вільно оперує навчальним матеріалом дисципліни, знає наукову й довідкову літературу, має здатність до самостійного поповнення та оновлення знань.
Оцінка «добре» (рівень досягнень C). Студент виявив системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної літератури, виявив уміння застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань, глибоко розуміє матеріал. Знання студента з окремих тем мають неповний характер, немає достатньої самостійності в аргументації відповідей, у відповідях він допускає недоліки, які може самостійно виправити.
Оцінка «задовільно» (рівень досягнень D). Студент виявив знання основного навчального матеріалу в необхідному для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності обсязі, вияв поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, давав неповні відповіді на поставлені запитання із застосуванням певних штампів, виявив уміння репродуктивного вирішення практичних завдань, у процесі їхнього виконання допускав суттєві помилки, які міг усунути лише за допомогою викладача.
Оцінка «достатньо» (рівень досягнень E). Студент виявив знання навчального матеріалу в мінімальному обсязі, необхідному для подальшого навчання та професійної діяльності, володіє обмеженими відомостями з основної літератури, виявив обмежені уміння репродуктивного вирішення практичних завдань, порушував послідовність у викладенні навчального матеріалу, неправильно формулював значну частину положень, допускав помилки у відповідях, частину з яких після вказівок і зауважень викладача не міг самостійно виправити.
Оцінка «незадовільно» (рівень досягнень FX). Студент не засвоїв переважної частини програмного матеріалу, має поверхове, фрагментарне уявлення про дисципліну, допускав принципові помилки при виконанні передбачених програмою завдань, на більшість запитань не давав відповіді, не здатний використати наявні знання під час виконання простих практичних завдань, але спроможний самостійно доопрацювати програмний матеріал і підготуватися до повторного складання.
Оцінка «неприйнятно» (рівень досягнень F). Студент не опанував навчальним матеріалом, не має знань із більшої його частини, не дає відповіді на більшість поставлених завдань, не спроможний самостійно опанувати програмним матеріалом і потребує повторного вивчення дисципліни.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА															Підсумкова контроль (залік)	Загальна кількість балів	
РОЗДІЛ 1									РОЗДІЛ 2								
T1		T2		T3		T4		Контрольна робота	T5		T6		T7				Контрольна робота
Ауд.	СР.	Ауд.	СР.	Ауд.	СР.	Ауд.	СР.		Ауд.	СР.	Ауд.	СР.	Ауд.	СР.			
4	6	4	6	4	5	3	3	10	4	6	4	5	3	3			10
45									35						20	100	

Шкала оцінювання: сто балова, ECTS, розширена

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за розширеною шкалою
		Для заліку
90-100	A	ВІДМІННО
80-89	B	ДУЖЕ ДОБРЕ
75-79	C	ДОБРЕ
60-74	D	ЗАДОВІЛЬНО
50-59	E	ДОСТАТНЬО
35-49	FX	НЕЗАДОВІЛЬНО З МОЖЛИВІСТЮ ПОВТОРНОГО СКЛАДАННЯ
1-34	F	НЕПРИЙНЯТНО З ОBOB'ЯЗКОВИМ ПОВТОРНИМ ВИВЧЕННЯМ ДИСЦИПЛІНИ

ПРИМІТКА:

1. На підсумковий (семестровий) контроль – залік відводиться 20 балів.
2. Поточний контроль проводиться під час аудиторних занять: лекції, практичні заняття, оцінюється самостійна робота з кожної теми. Поточний контроль на усіх видах аудиторних занять реалізується у формах: усного і / або письмового опитування. Поточний контроль виконання самостійної роботи здійснюється за усіма темами.
3. По завершенню кожного розділу запланована тематична контрольна робота.

13. Методичне забезпечення

1. Навчальна і робоча програми.
2. Методичні розробки (інструкції) до виконання практичних занять.

3. Тексти лекцій.
4. Електронні презентації лекцій.
5. Наукові тематичні відеофільми.
6. Варіанти тематичних тестових контрольних робіт.
7. Електронний навчальний контент.

14. Рекомендована література

Основна

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
2. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. : П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с.
3. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/27230/1/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9E%D0%A1%D0%9D%D0%9E%D0%92%D0%98%20%D0%A5%D0%90%D0%A0%D0%A7%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF-kinceva%20versia.pdf
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения [для тренеров] : в 2 кн. К.: Олимпийская литература. 2015. Кн. 1. 680 с. Доступно: https://www.researchgate.net/publication/315656923_Sistema_podgotovki_sportsmenov_v_olimpijskom_sporte_Obsaa_teorija_i_ee_prakticeskie_prilozenia
5. Романишин М.Я. Фізична реабілітація у спорті. Навчальний посібник. Рівне: Волинські обереги, 2007. 368 с.
6. Спортивна медицина: підручн. для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / Л. Я.–Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко та ін.; за ред. Л. Я.–Г. Шахліної. Вид. 2-ге, без змін. К.: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2019. – 424 с.
7. Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту. Скорочений конспект лекцій для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / уклад.: Г. Л. Юсіна. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 158 с.

Додаткова:

1. Ганич О.М., Ганич Т.М., Ганинець П.П. Практична дієтологія . Ужгород, 2009. 264 с.
2. Дієтологія: підручник / Н.В.Харченко, Г.А. Анохіна та ін. Київ – К-д: Вид-во «Меридіан», 2012. 528 с.

3. Гігієна харчування з основами нутриціології: підручник; У 2 кн. / за ред.. проф.. В.І. Ципріяна. К.: Медицина 2007. 528 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. – Київ: «Освіта України», 2009. 279 с.
5. Міхєєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.
6. Основи харчування. Теорія і практичні застосування / За ред.. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2010. – 882 с.
7. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
8. Полієвський С.О., Свистун Ю.Д., Трач В.М., Шавель Х.Є. Особливості харчування спортсменів. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Медицина». Випуск 2 (41), 2011. С. 356 – 360.

15. Інформаційні ресурси

<https://ua.ybcen.pp.ua/jak/knigi-pro-harchuvannja-dlja-sportsmeniv.html>
https://stud.com.ua/76678/meditsina/osoblivosti_harchuvannya_sportsmeniv
<https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/21303/1/5-12.pdf>
https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf