

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної

роботи _____ О. А. Кузнецова

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

Ступінь бакалавра

Галузь знань

Спеціальність

Освітня програма

2020 - 2021 навчальний рік

Розробник: Славітяк Олег Станіславович доцент кафедри спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол від «__» серпня ____ року №

Завідувач кафедри _____ (Славітяк О.С)

«__» серпня ____ року

1. Опис навчальної дисципліни
Денна форма навчання

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 5		Варіативна	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – підготовка доповіді з мультипрезентацією з напрямку олімпійський та професійний спорт	Освітня програма:	<i>Рік підготовки</i>	
		<i>2-й</i>	
		<i>Семестр</i>	
		4-й	
		<i>Лекції</i>	
Загальна кількість годин - 150			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра	14	
		<i>Практичні</i>	
		36	
		<i>Лабораторні</i>	
		-	
		<i>Самостійна робота</i>	
		100	
		<i>Вид контролю:</i>	
		залік	

Мова навчання – українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 150 год.: 50 год. – аудиторні заняття, 100 год. – самостійна робота (25%/75 %).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу - вивчення дисципліни: ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування; впливом харчових добавок на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок неправильного харчування; специфіка харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення, та видів спортивної діяльності.

Завдання курсу:

- ознайомити з основами теорії та методик спортивного харчування та раціонального харчування спортсменів;
- ознайомитись з основами харчування спортсмена;
- ознайомитись з основними принципами харчування, їх варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси учнів;
- вміти визначати раціон харчування для основного обміну речовин та в залежності від фізичної активності та виду спорту;
- визначити уяву про структуру харчової піраміди та важливість мікронутрієнтів у виборі тренувального навантаження;
- вміти визначати продукти за харчовою цінністю;
- вміти готувати продукти харчування в залежності від підбору БЖУ та енергетичної цінності;
- вміти правильно скласти режим харчування в залежності від цілей тренувального процесу.

Передумови для вивчення дисципліни (Харчування в спорті, дієтологія, анатомія людини, біохімія, спортивна фізіологія, масаж та мануальна терапія, спортивне харчування).

Навчальна дисципліна складається з 5 кредитів.

У результаті вивчення дисципліни студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні:

- ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
- ЗК 4. Здатність працювати в команді.
- ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.
- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

II. Фахові:

- ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
- ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
- ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

- ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
ФК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

3. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Історія розвитку харчування.

- Тема 1. Історія розвитку раціонального харчування.
Тема 2. Анатомо-фізіологічні особливості харчування.

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

- Тема 3. Функції білків. Види амінокислот.
Тема 4. Класифікація вуглеводів.
Тема 5. Види жирів. Теорія і практика спалювання жиру.
Тема 6. Роль води у добовому раціоні.
Тема 7. Вітаміни їх функція та призначення.
Тема 8. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.

Кредит 3. Калорії та енергетичний баланс.

- Тема 9. Глікемічний індекс продуктів харчування.
Тема 10. Таблиця калорійності продуктів харчування.
Тема 11. Базальний метаболізм. Термічний ефект їжі

Кредит 4. Індивідуальний раціон спортсмена.

- Тема 12. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.
Тема 13. Перетворення і використання енергії.
Тема 14. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.

Кредит 5. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.

- Тема 15. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом
Тема 16. Вуглеводні напої та суміші.
Тема 17. Білкові напої та суміші.
Тема 18. Енергетичні добавки.

4. Структура навчальної дисципліни Денна форма навчання

Назви кредитів і тем						
	Усього	у тому числі:				
		лекції	практ.	лаб	інд	сам.роб
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1. Історія розвитку харчування.						
Тема 1. Історія розвитку раціонального харчування.	14	2	2	-	-	10
Тема 2. Анатомо-фізіологічні особливості харчування.	16	-	2	-	-	14
	30	2	4			24
Кредит 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.						
Тема 3. Функції білків. Види амінокислот.	4	2	2	-	-	2
Тема 4. Класифікація вуглеводів.	6	-	2	-	-	2
Тема 5. Види жирів. Теорія і практика спалювання жиру.	4	-	2	-	-	2
Тема 6. Роль води у добовому раціоні.	6	2	2	-	-	2
Тема 7. Вітаміни їх функція та призначення.	4	2	2	-	-	2
Тема 8. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.	6	-	2	-	-	2
	30	6	12			12
Кредит 3. Калорії та енергетичний баланс.						
Тема 9. Глікемічний індекс продуктів	10	2	2	-	-	8
Тема 10. Таблиця калорійності продуктів	10	-	2	-	-	8
Тема 11. Базальний метаболізм. Термічний ефект	10	-	2	-	-	6
	30	2	6			22
Кредит 4. Індивідуальний раціон спортсмена.						
Тема 12. Енергетична потреба та енергетична	10	2	2	-	-	6
Тема 13. Перетворення і використання енергії.	10	-	2	-	-	8
Тема 14. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.	10	-	2	-	-	8
	30	2	6			22
Кредит 5. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.						
Тема 15. Роль спортивного харчування при занятті	8	2	2	-	-	4
Тема 16. Вуглеводні напої та суміші.	8	-	2	-	-	6
Тема 17. Білкові напої та суміші.	8	-	2	-	-	6
Тема 18. Енергетичні добавки.	6	-	2	-	-	4
	30	2	8			20
Усього годин за 7 семестр:	150	14	36	-	-	100

5. Теми лекцій

№ з/п	Назва змістового модуля і теми	Кількість годин
Кредит 1. Історія розвитку харчування.		
1.	Тема 1. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена.	2
2.	Тема 2. Вітаміни та мінерали в основі харчування спортсменів.	-
	Всього за 1 кредит	2
Кредит 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.		
1.	Тема 3. Функції білків. Види амінокислот.	2
2.	Тема 4. Класифікація вуглеводів.	-
3.	Тема 5. Види жирів. Теорія і практика спалювання жиру.	-
4.	Тема 6. Роль води у добовому раціоні.	2
5.	Тема 7. Вітаміни їх функція та призначення.	2
6.	Тема 8. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.	-
	Всього за 2 кредит	6
Кредит 3. Калорії та енергетичний баланс.		
1.	Тема 9. Глікемічний індекс продуктів харчування.	2
2.	Тема 10. Таблиця калорійності продуктів харчування.	-
3.	Тема 11. Базальний метаболізм. Термічний ефект їжі	-
	Всього за 3 кредит	2
Кредит 4. Індивідуальний раціон спортсмена.		
1.	Тема 12. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	2
2.	Тема 13. Перетворення і використання енергії.	-
3.	Тема 14. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.	-
	Всього за 4 кредит	2
Кредит 5. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.		
1	Тема 15. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом	2
2	Тема 16. Вуглеводні напої та суміші.	-
3	Тема 17. Білкові напої та суміші.	-
	Тема 18. Енергетичні добавки.	-
	Всього за 5 кредит	2
	Усього годин за 7 семестр:	14

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва змістового модуля і теми	Кількість годин
Кредит 1. Історія розвитку харчування.		
1.	Тема 1. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена.	2
2.	Тема 2. Вітаміни та мінерали в основі харчування спортсменів.	2
	Всього за 1 кредит	4
Кредит 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.		
1.	Тема 3. Функції білків. Види амінокислот.	2
2.	Тема 4. Класифікація вуглеводів.	2
3.	Тема 5. Види жирів. Теорія і практика спалювання жиру.	2
4.	Тема 6. Роль води у добовому раціоні.	2
5.	Тема 7. Вітаміни їх функція та призначення.	2
6.	Тема 8. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.	2
	Всього за 2 кредит	12
Кредит 3. Калорії та енергетичний баланс.		

1.	Тема 9. Глікемічний індекс продуктів харчування.	2
2.	Тема 10. Таблиця калорійності продуктів харчування.	2
3.	Тема 11. Базальний метаболізм. Термічний ефект їжі	2
	Всього за 3 кредит	6
Кредит 4. Індивідуальний раціон спортсмена.		
1.	Тема 12. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	2
2.	Тема 13. Перетворення і використання енергії.	2
3.	Тема 14. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.	2
	Всього за 4 кредит	6
Кредит 5. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.		
1	Тема 15. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом	2
2	Тема 16. Вуглеводні напої та суміші.	2
3	Тема 17. Білкові напої та суміші.	2
4	Тема 18. Енергетичні добавки.	2
	Всього за 5 кредит	8
	Усього годин за 7 семестр:	36

7. Теми лабораторних занять- не передбачено

8.Самостійна робота

№ з/п	Назва змістового модуля і теми	Кількість годин
Кредит 1. Історія розвитку харчування.		
1.	Тема 1. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена.	12
2.	Тема 2. Вітаміни та мінерали в основі харчування спортсменів.	12
	Всього за 1 кредит	24
Кредит 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.		
1.	Тема 3. Функції білків. Види амінокислот.	2
2.	Тема 4. Класифікація вуглеводів.	2
3.	Тема 5. Види жирів. Теорія і практика спалювання жиру.	2
4.	Тема 6. Роль води у добовому раціоні.	2
5.	Тема 7. Вітаміни їх функція та призначення.	2
6.	Тема 8. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.	2
	Всього за 2 кредит	12
Кредит 3. Калорії та енергетичний баланс.		
1.	Тема 9. Глікемічний індекс продуктів харчування.	8
2.	Тема 10. Таблиця калорійності продуктів харчування.	8
3.	Тема 11. Базальний метаболізм. Термічний ефект їжі	6
	Всього за 3 кредит	22
Кредит 4. Індивідуальний раціон спортсмена.		
1.	Тема 12. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	6
2.	Тема 13. Перетворення і використання енергії.	8
3.	Тема 14. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.	8
	Всього за 4 кредит	22
Кредит 5. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.		
1	Тема 15. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом	6

2	Тема 16. Вуглеводні напої та суміші.	4
3	Тема 17. Білкові напої та суміші.	6
4	Тема 18. Енергетичні добавки.	4
	Всього за 5 кредит	20
	Усього годин за 7 семестр:	100

Денна форма навчання

9. Індивідуальне науково-дослідне завдання.

Індивідуальне науково-дослідне завдання складається з двох напрямів :

I – підготовка та захист контрольної роботи;

II - підготовка доповіді з мультипрезентацією з напрямку спортивне харчування.

Основне завдання цього виду діяльності:

- навчити студентів робити презентації до доповідей;
- навчити орієнтуватись у структурі наукового дослідження, підготовці доповідей до наукових конференцій, а також основних вимогах до оформлення наукового дослідження

Загальні вимоги до виконання індивідуального завдання:

- 1) Викласти тему доповіді згідно положенню про написання наукових статей (до 5 стор).
- 2) Друкувати на компютері(Word) шрифт New Roman 14, інтервал 1,5, папір А4.
- 3) Скласти список використаної літератури згідно бібліографічного опису.

10. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, уміння самостійно опрацьовувати тексти, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Завданням підсумкового контролю (КР, залік) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу модуля.

Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:

Студенту виставляється відмінно, коли студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.

Студенту виставляється дуже добре, коли вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, вміє полемізувати, аргументуючи та обстоюючи власні думки, проявляє творчий підхід до самостійної роботи.

Студенту виставляється до, коли студент володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної літератури, добре висловлює свої думки, але не проявляє творчого підходу до виконання самостійної роботи.

Студенту виставляється достатньо коли студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань та вмінь для формулювання висновків, допускає помилки в окремих ситуаціях.

Студенту виставляється мінімальний задовільно коли студент володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно.

Кількість балів у кінці семестру повинна складати від 250 до 500 балів (за 5 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 3 кредити

Поточне тестування та самостійна робота														КР	Накопичувальні бали/сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T8	T10	T11	T12	T13		
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
T14	T15	T16	T17	T18											
20	30	30	30	30											

11. Засоби діагностики

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

Аналізуючи дані літературних джерел підготувати реферативну роботу або оформити завдання у вигляді презентації на одну з тем: " Основи раціонального харчування спортсменів ".

12. Методи навчання

Усний виклад матеріалу: наукова розповідь, спрямована на аналіз фактичного матеріалу; пояснення – вербальний метод навчання, за допомогою якого розкривається сутність певного явища, закону, процесу; проблемне навчання, робота з підручником та додатковими джерелами, спостереження над усним мовленням, спостереження над мовним матеріалом, порівняльний аналіз, виразне читання текстів; ілюстрація – метод навчання, який передбачає показ предметів і процесів у їх символічному зображенні (малюнки, схеми, графіки та ін.).

13. Рекомендована література

Базова

1. Фізіологія харчування. Практикум : навч. посіб. / [Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Є. Я. Левітін]. – Суми : Унів. кн., 2016. – 151 с. : табл.
2. Сидорчук Л. Харчування і наше здоров'я : вихов. год. : 6 кл. / Л. Сидорчук // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. – 20016. – № 27. – С. 21-24.
3. Скрипнюк Л. Г. Вплив харчування на здоров'я школярів / Л. Г. Скрипнюк, М. Тичинська // Основи здоров'я. – 2017. – № 3. – С. 25-31.
4. Співак М. Генетично модифіковані продукти: що це і з чим їх їдять? / Марія Співак, Людмила Рак // Біологія. Шк. світ. – 2013. – № 20. – С. 15-16.
5. Сухоцька О. Наше піклування про здорове харчування : вихов. год. / Оксана Сухоцька // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. – 2014. – № 18. – С. 20-22.
6. Черкасова Л. Сучасні і традиційні системи харчування. Основи безпеки харчування : інтегр. урок з основ здоров'я : 8 кл. / Лариса Черкасова, Олена Кузнєцова // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. – 2018. – № 2. – С. 17-19 : ілюстр.

Допоміжна

1. 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, 2017. – С. 7-59.
2. Гігієна харчування з основами нутриціології : підручник : у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. – К. : Медицина, 2017.
3. Валеология 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. 4. 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.

14. Інформаційні ресурси:

1. <http://westudents.com.ua/knigi/302-osnovi-fzolog-ta-ggni-harchuvannya-zubar-nm.html>
2. <http://library.kr.ua/bookexibit/bezpeka.html>
4. http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=706829
5. <http://www.anatomy.tj/> 6. <http://youalib.com>