

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

Факультет педагогічної та соціальної роботи

Кафедра фізичної культури та 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

2022 - 2023 навчальний рік

Розробник: Славітяк Олег Станіславович доцент кафедри спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту.

Протокол від «\_\_» серпня \_\_\_\_ року №

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Лелека В.М.)

«\_\_» серпня \_\_\_\_ року

## Анотація

Основною метою даної дисципліни стоїть ціль розкрити загальні питання харчування: історію розвитку науки про харчування, анатомо-фізіологічні особливості харчування, значення основних продуктів харчування, складові харчового раціону та їх функції, розрахунок харчового раціону для різних верств населення (дітей, людей розумової праці та похилого віку, спортсменів, залежно від виду спорту), особливості харчування в дієтології (надмірна вага та при різних видах захворювання) та розкрито питання харчування як елементу сфери громадського здоров'я.

На жаль, на сьогодні сучасна молодь ще недостатньо оцінює роль харчових продуктів, збалансованого харчування у формуванні здоров'я, продовженні активного життя. Відзначається недостатня інформованість основної маси населення щодо принципів здорового харчування, загальні уявлення про яке в основному базуються на інформації з рекламних роликів і рекламних статей у засобах масової інформації.

Значна частина людей ставиться до харчування, як і до свого здоров'я зневажливо, споживацьки. «Ні переїдання, ні голод і ніщо інше не добре, якщо переступити міру природи», – казав Гіппократ. Залежно від того, що ми їмо, таким і будемо свій організм, подібно тому, який будівельний матеріал використовується, таким і є дім.

**Ключові слова:** Харчування, основи здорового та спортивного харчування, калорії, білки жири вуглеводи, важливість правильного харчування.

## Summary

The main purpose of this discipline is to reveal general nutrition issues: the history of nutrition science, anatomical and physiological features of nutrition, the importance of basic foods, components of the diet and their functions, calculation of diet for different segments of the population (children, mentally ill and the elderly age, athletes, depending on the sport), features of nutrition in nutrition (overweight and various diseases) and the issue of nutrition as an element of public health.

Unfortunately, today young people still do not appreciate the role of food, a balanced diet in shaping health, prolonging an active life. There is a lack of awareness of the general population about the principles of healthy eating, the general idea of which is mainly based on information from commercials and advertising articles in the media.

Many people treat food, as well as their health, with contempt and consumerism. "Neither overeating, nor hunger, and nothing else is good if one transgresses the measure of nature," said Hippocrates. Depending on what we eat, that's how we build our body, just like what building material is used, so is the house.

**Keywords:** Nutrition, basics of healthy and sports nutrition, calories, proteins, fats, carbohydrates, the importance of proper nutrition.

**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:	<b>Рік підготовки</b>	
		<b>2-й</b>	
		<b>Семестр</b>	
		3-й	
Загальна кількість годин - 150		<b>Лекції</b>	
		10	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра	<b>Практичні</b>	
		16	
		<b>Лабораторні</b>	
		-	
		<b>Самостійна робота</b>	
		124	
		<b>Вид контролю:</b>	
залік			

Мованавчання – українська.

**Примітка.**

Співвідношення кількості година удиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 150год.: 26 год. –аудиторні заняття, 124 год.– самостійна робота (20 % / 80 % ).

## 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 складати 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 із 5 кредитів ЕКТС.

### **Програмні результати навчання:**

ПРН 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

### ***I. Загальнопредметні:***

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

### ***II. Фахові:***

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 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
- ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

### **3.Програма навчальної дисципліни**

#### **Кредит 1. Історія розвитку харчування.**

Тема 1. Історія розвитку раціонального харчування.

#### **Кредит 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні людини**

Тема 2. Функції білків, жирів та вуглеводів.

Тема 3. Роль води у добовому раціоні.

#### **Кредит 3. Калорії та енергетичний баланс.**

Тема 4. Глікемічний індекс продуктів харчування.

Тема 5. Метаболізм. Термічний ефект їжі

#### **Кредит 4. Індивідуальний раціон спортсмена.**

Тема 6. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.

Тема 7. Перетворення і використання енергії. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.

#### **Кредит 5. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.**

Тема 8. Роль спортивного харчування та їх різновиди.

**4. Структура навчальної дисципліни**  
**Денна форма навчання**

Назви кредитів і тем	Усього					
	Усього	Утому числі:				
		лекції	практ.	лаб	інд	сам.роб
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1. Історія розвитку харчування.</b>						
Тема 1. Історія розвитку раціонального	30	2	2	-	-	26
	30	2	2			26
<b>Кредит 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні людини</b>						
Тема 2. Функції білків, жирів та вуглеводів.	14	2	2	-	-	10
Тема 3. Роль води у добовому раціоні.	16	-	2	-	-	14
	30	2	4			24
<b>Кредит 3. Калорії та енергетичний баланс.</b>						
Тема 4. Глікемічний індекс продуктів харчування.	14	2	2	-	-	10
Тема 5. Метаболізм. Термічний ефект їжі.	16	-	2	-	-	14
	30	2	4			24
<b>Кредит 4. Індивідуальний раціон спортсмена.</b>						
Тема 6. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	14	2	2	-	-	10
Тема 7. Перетворення і використання енергії. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.	16	-	2	-	-	14
	30	2	4			24
<b>Кредит 5. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.</b>						
Тема 8. Роль спортивного харчування та їх різновиди.	30	2	2	-	-	26
	30	2	2			26
Усього годин за 3 семестр:	150	10	16	-	-	124

## 5. Теми лекції

№ з/п	Назва змістового модуля і теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Історія розвитку харчування.</b>		
1.	Тема 1. Історія розвитку раціонального	2
	Всього за 1 кредит	2
<b>Кредит 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні людини</b>		
1.	Тема 2. Функції білків, жирів та вуглеводів.	2
2.	Тема 3. Роль води у добовому раціоні.	-
	Всього за 2 кредит	2
<b>Кредит 3. Калорії та енергетичний баланс.</b>		
1.	Тема 4. Глікемічний індекс продуктів харчування.	2
2.	Тема 5. Метаболізм. Термічний ефект їжі.	-
	Всього за 3 кредит	2
<b>Кредит 4. Індивідуальний раціон спортсмена.</b>		
1.	Тема 6. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	2
2.	Тема 7. Перетворення і використання енергії. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.	-
	Всього за 4 кредит	2
<b>Кредит 5. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.</b>		
1	Тема 8. Роль спортивного харчування та їх різновиди.	2
	Всього за 5 кредит	2
	Усього годин за 3 семестр:	10

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва змістового модуля і теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Історія розвитку харчування.</b>		
1.	Тема 1. Історія розвитку раціонального	2
	Всього за 1 кредит	2
<b>Кредит 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні людини</b>		
1.	Тема 2. Функції білків, жирів та вуглеводів.	2
2.	Тема 3. Роль води у добовому раціоні.	2
	Всього за 2 кредит	4
<b>Кредит 3. Калорії та енергетичний баланс.</b>		
1.	Тема 4. Глікемічний індекс продуктів харчування.	2
2.	Тема 5. Метаболізм. Термічний ефект їжі.	2
	Всього за 3 кредит	4
<b>Кредит 4. Індивідуальний раціон спортсмена.</b>		
1.	Тема 6. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	2
2.	Тема 7. Перетворення і використання енергії. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.	2
	Всього за 4 кредит	4
<b>Кредит 5. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.</b>		
1	Тема 8. Роль спортивного харчування та їх різновиди.	2
	Всього за 5 кредит	2
	Усього годин за 3 семестр:	16

## 7. Теми лабораторних занять- не передбачено

### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва змістового модуля і теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Історія розвитку харчування.</b>		
1.	Тема 1. Історія розвитку раціонального	26
	Всього за 1 кредит	26
<b>Кредит 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні людини</b>		
1.	Тема 2. Функції білків, жирів та вуглеводів.	10
2.	Тема 3. Роль води у добовому раціоні.	14
	Всього за 2 кредит	24
<b>Кредит 3. Калорії та енергетичний баланс.</b>		
1.	Тема 4. Глікемічний індекс продуктів харчування.	10
2.	Тема 5. Метаболізм. Термічний ефект їжі.	14
	Всього за 3 кредит	24
<b>Кредит 4. Індивідуальний раціон спортсмена.</b>		
1.	Тема 6. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	10
2.	Тема 7. Перетворення і використання енергії. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.	14
	Всього за 4 кредит	24
<b>Кредит 5. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.</b>		
1	Тема 8. Роль спортивного харчування та їх різновиди.	26
	Всього за 5 кредит	26
	Усього годин за 3 семестр:	124

### 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 мультимедією з напрямку спортивного харчування.

Основне завдання цього виду діяльності:

- навчити студентів робити презентації до доповідей;
- навчити орієнтуватися у структурі наукового дослідження, підготувати доповіді до наукових конференцій, а також основних вимог 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 опрацювати 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 попереміжувати, 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 умінь 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		
30	30	30	30	30	30	30	30	160	500

## 11. Засоби діагностики

**Засоби 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 одне з тем: "Основи раціонального харчування спортсменів".

## 12. Методинавчання

Усний виклад матеріалу: науковарозповідь, 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 // Основне 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 здоров'я 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. 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.
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/bookexhibit/bezpeka.html>
4. [http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc\\_id=706829](http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=706829)
5. <http://www.anatomy.tj/> 6. <http://youalib.com>