

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

27 серпня 2019 р.



**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ**

**СТУПІНЬ БАКАЛАВРА**

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту.

(на базі освітнього рівня «Молодший спеціаліст»)

Миколаїв – 2019

Розробник: Славітяк Олег Станіславович, доцент кафедри спорту, кандидат фізичного виховання і спорту, доцент \_\_\_\_\_ (Славітяк О.С).

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 р.

Завідувач кафедри спорту \_\_\_\_\_ (Славітяк О.С)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 р.

Голова навчально-методичної комісії \_\_\_\_\_ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол № 14 від «27» серпня 2019 р.

Голова навчально-методичної комісії університету \_\_\_\_\_ (О. А. Кузнецова)

## ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Спортивне харчування» складена Славітяк О.С відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є особливості правильного харчування та харчування спортсменів в залежності від рівня тренуваності, спортивної класифікації та етапу підготовки.

**Міждисциплінарні зв'язки:** теорією та методикою фізичного виховання, анатомія, біомеханіка фізіологією спорту, харчування в спорті, фармакологічні методи відновлення.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою викладання дисципліни «Спортивне харчування»** є формування уявлення про харчування спортсмена. Навчити основним закономірностям, принципам, методам, харчування спортсменів різного рівня підготовленості та тренуваності. Розглянути різновиди програм харчування та особливості їх залучення та поєднання з тренувальним процесом. Розібрати та дослідити системи розрахунку калорій та час за який вони перетворюються в енергію.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивного харчування» є:

#### **Освітні завдання:**

1. Визначення місця харчування у спорті як суспільного явища і галузі в Україні.
2. Набуття знань про основні положення та завдання спортивного харчування.
3. Пізнання особливостей використання засобів, методів та принципів силових видів спорту, як основного процесу направлено на гармонійний розвиток особистості в сучасному суспільстві.
4. Вивчення особливостей тренувальних процесів та їх адекватність індивідуальним можливостям спортсменів.
5. Набуття знань про систему харчування, додаткового спортивного харчування, фармакологічних засобів. Направленість та форми застосування в галузі фізичної культури та спорту

#### **Виховні завдання:**

1. Сприяння соціальному формуванню особистості.
2. Виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі.
3. Формування почуття патріотизму.

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

#### **I. Загальнопредметні:**

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

- ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).
- ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 7. Здатність працювати в команді.
- ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

## **II. Фахові:**

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

## **Професійні :**

ПРН 1. Знає підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо; вносить рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до якості послуг у сфері фізичної культури і спорту.

ПРН 2. Демонструє уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.

ПРН 3. Демонструє знання професійного дискурсу; показує уміння спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, дотримується етики ділового спілкування; складає різні види документів, у тому числі іноземною мовою; пояснює фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фізичної культури і спорту.

ПРН 4. Демонструє уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснює комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизує прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПРН 5. Демонструє готовність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 13. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредитів ЄКТС.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Кредит 1. Основи раціонального харчування спортсменів.**

#### ***Тема 1. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена.***

Термін «харчування» в широкому розумінні цього слова характеризує всю суму біологічних явищ (надходження і перетворення харчових речовин в організмі), які лежать в основі забезпечення енергією і структурними речовинами будь-якої, фізіологічної функції.

Харчування – одна з основних фізіологічних потреб людини. Від нього залежить ріст і розвиток організму, його фізична і розумова працездатність, стійкість проти несприятливих факторів і, нарешті, тривалість життя. Неправильне харчування спричинює різні захворювання і насамперед захворювання органів травлення.

#### ***Тема 2. Вітаміни та мінерали в основі харчування спортсменів.***

Вітаміни – активні органічні речовини біологічного походження, які виявляють свій вплив у дуже маленьких кількостях. Загальним для них є участь в обміні речовин як регуляторів і каталізаторів фізіологічних процесів. Встановлений також зв'язок вітамінів із гормонами та функціональним станом ЦНС. Оскільки всі вітаміни приймають участь в метаболізмі, а фізична активність його прискорює, то організм спортсмена потребує підвищених норм споживання вітамінів.

#### ***Тема 3. Таблиця калорійності продуктів харчування.***

Кожен продукт, який ми споживаємо, дає нам життєву енергію, що вимірюється у знайомих для нас калоріях (точніше в кілокалоріях – ккал.). Плануючи своє меню на день чи на тиждень, ми не задумуємось, що бажання тримати себе в формі, періодичне використання дієт, відвідування спортзалу не зовсім поєднується з дуже калорійним харчуванням. Замінюючи висококалорійні продукти на менш калорійні, ми можемо регулювати свою вагу впродовж тривалого часу і рідше застосовувати жорсткі дієти для схуднення.

#### ***Тема 4. Глікемічний індекс продуктів.***

Глікемічний індекс характеризує здатність різних продуктів піднімати рівень глюкози в крові. Тобто він порівнює цю властивість для 100 г певного продукту і 100 г глюкози. Отже 100 г глюкози, яка повністю засвоюється, матиме значення глікемічного індексу - 100. Чим вищий глікемічний індекс продукту - тим багатша їжа на так звані «легкодоступні» вуглеводи і тим більше така їжа

розганятиме апетит. Щоб краще зрозуміти ці процеси, читайте нашу статтю Продукти, що розганяють апетит, або глікемічний індекс.

## **Кредит 2. Індивідуальний раціон спортсмена.**

### ***Тема 5. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.***

Енергетична цінність, або калорійність, продукту харчування — це кількість енергії, яку одержує організм від споживання цього продукту. Її вимірюють у кілокалоріях або в кілоджоулях (1 ккал = 4,1868 кДж).

Енергетична цінність добового раціону харчування має відповідати енергетичним витратам організму. За добу на різні види діяльності людина витрачає від 2000 до 4500 ккал. Добова норма калорій залежить від віку, статі, зросту й маси, способу життя, інтенсивності обміну речовин, клімату та інших чинників.

### ***Тема 6. Перетворення і використання енергії.***

Єдиним постачальником енергії для організму людини і тварин є окислення органічних речовин, які поступають з їжею. При розщепленні харчових продуктів до кінцевих елементів – вуглекислого газу і води, - виділяється енергія, частина якої переходить в механічну роботу, яку виконують м'язи, друга частина використовується для синтезу більш складних сполук або накопичується в спеціальних мікро енергетичних сполуках.

Тема 7. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.

## **Кредит 3. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.**

### ***Тема 8. Вуглеводні напої та суміші.***

Вуглеводні напої – це не чарівний енергетик, який зарядить вас силою і бадьорістю, а звичайні вуглеводи в рідкій формі. На ринку на вуглеводні напої ціни завищені в 10-15 разів, а по суті там звичайний цукор, який можна самому в воду додати.

### ***Тема 9. Білкові напої та суміші.***

Харчова добавка із високим вмістом білка, концентрація якого сягає 70-95%. Високобілкові суміші — найпопулярніші спортивні добавки серед культуристів. Перетравлюючись в організмі, протеїн розпадається на амінокислоти. Амінокислоти, отримані із протеїну попереджують руйнування м'язової тканини під час посиленних тренувань та сприяють активному росту м'язів, оскільки є будівельним матеріалом нашого організму. Протеїни діляться на тваринні та рослинні.

### ***Тема 10. Енергетичні добавки.***

Гейнери — універсальні спортивні добавки, які містять вуглеводи та високоякісні білки. Вуглеводи є важливим елементом харчування та відкладаються у м'язах та печінці у вигляді основного палива — глікогену.

Вуглеводи дозволяють збільшити інтенсивність навантажень, водночас не даючи білкам піти “у топку” на енергетичні потреби організму, що часто відбувається, коли атлет приділяє увагу тільки кількості отриманого білка, але забуває про живлення вуглеводами.

### 3. 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 Кузнецова // 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>

**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:**  
2-й семестр – залік.

## **5. Засоби діагностики успішності навчання:**

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

- а) контроль засвоєння теоретичних знань;
- б) контроль самостійної роботи студентів;
- в) реферування або створення презентації;
- г) контрольні роботи;
- д) складання та виконання комплексу вправ;
- є) активність і робота на занятті під час розучування комплексу вправ.