

**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.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ**

Ступінь бакалавра

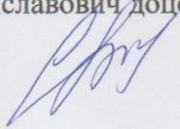
Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

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

2019 - 2020 навчальний рік

Розробник: Славітяк Олег Станіславович доцент кафедри спорту.

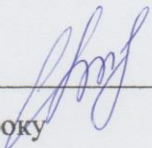


Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

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

«27» серпня 2019 року



**1. Опис навчальної дисципліни**  
**Денна форма навчання**

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 3	01 Освіта/Педагогіка	Варіативна	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – підготовка доповіді з мультипрезентацією 3 напрямку олімпійський та професійний спорт	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки</b>	
		<b>4-й</b>	
		<b>Семестр</b>	
		<b>7-й</b>	
Загальна кількість годин - 90	Освітня програма: Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту.	<b>Лекції</b>	
		10	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра	<b>Практичні</b>	
		20	
		<b>Лабораторні</b>	
		-	
		<b>Самостійна робота</b>	
		60	
		<b>Вид контролю:</b>	
іспит			

Мова навчання – українська.

**Примітка.**

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 90 год.: 30 год. – аудиторні заняття, 60 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, анатомія людини, біохімія, спортивна фізіологія, масаж та мануальна терапія, спортивне харчування).

Навчальна дисципліна складається з 3-х кредитів.

### **Очікувані результати навчання:**

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 вміння 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 вміння 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 вміння 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.

Згідно з вимогами ОПП 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.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

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

- Тема 1. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена.
- Тема 2. Вітаміни та мінерали в основі харчування спортсменів.
- Тема 3. Таблиця калорійності продуктів харчування.
- Тема 4. Глікемічний індекс продуктів.

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

- Тема 5. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.
- Тема 6. Перетворення і використання енергії.
- Тема 7. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.

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

- Тема 8. Вуглеводні напої та суміші.
- Тема 9. Білкові напої та суміші.
- Тема 10. Енергетичні добавки.

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

Назви кредитів і тем	у тому числі:					
	Усього	лекції	практ.	лаб	інд	сам.роб
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1. Основи раціонального харчування спортсменів.</b>						
Тема 1. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена.	8	2	2	-	-	4
Тема 2. Вітаміни та мінерали в основі харчування спортсменів.	8	2	2	-	-	6
Тема 3. Таблиця калорійності продуктів харчування.	8	-	2	-	-	4
Тема 4. Глікемічний індекс продуктів.	6	-	2	-	-	4
	30	4	8			18
<b>Кредит 2. Індивідуальний раціон спортсмена.</b>						
Тема 5. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	8	2	2	-	-	8
Тема 6. Перетворення і використання енергії.	8	2	2	-	-	6
Тема 7. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.	8	-	2	-	-	6
	30	4	6			20
<b>Кредит 3. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.</b>						
Тема 8. Вуглеводні напої та суміші.	6	2	2	-	-	8
Тема 9. Білкові напої та суміші.	6	-	2	-	-	8
Тема 10. Енергетичні добавки.	6	-	2	-	-	6
	30	2	6			22
Усього годин за 7 семестр:	90	10	20	-	-	60

## 5. Теми лекції

№ з/п	Назва змістового модуля і теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Основи раціонального харчування спортсменів.</b>		
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
<b>Кредит 2. Індивідуальний раціон спортсмена.</b>		
1.	Тема 5. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	2
2.	Тема 6. Перетворення і використання енергії.	2
	Всього за 2 кредит	4
<b>Кредит 3. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.</b>		
1.	Тема 8. Вуглеводні напої та суміші.	2
	Всього за 3 кредит	2
	Усього годин за 7 семестр:	10

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назви теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Основи раціонального харчування спортсменів.</b>		
1	Тема 1. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена.	2
2	Тема 2. Вітаміни та мінерали в основі харчування спортсменів.	2
3	Тема 3. Таблиця калорійності продуктів харчування.	2
4	Тема 4. Глікемічний індекс продуктів.	2
<b>Кредит 2. Індивідуальний раціон спортсмена.</b>		
5	Тема 5. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	2
6	Тема 6. Перетворення і використання енергії.	2
7	Тема 7. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.	2
<b>Кредит 3. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.</b>		
8	Тема 8. Вуглеводні напої та суміші.	2
9	Тема 9. Білкові напої та суміші.	2
10	Тема 10. Енергетичні добавки.	2
	Усього годин за 7 семестр:	20

**7. Теми лабораторних занять- не передбачено**

**8. Самостійна робота**  
**Денна форма навчання**

№ з/п	Назва змістового модуля і теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Основи раціонального харчування спортсменів.</b>		
1.	Тема 1. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена.	4
2.	Тема 2. Вітаміни та мінерали в основі харчування спортсменів.	6
3.	Тема 3. Таблиця калорійності продуктів харчування.	4
4.	Тема 4. Глікемічний індекс продуктів.	4
	Всього за 1 кредит	18
<b>Кредит 2. Індивідуальний раціон спортсмена.</b>		
1.	Тема 5. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	8
2.	Тема 6. Перетворення і використання енергії.	6
3.	Тема 7. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.	6
	Всього за 2 кредит	20
<b>Кредит 3. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.</b>		
1.	Тема 8. Вуглеводні напої та суміші.	8
2.	Тема 9. Білкові напої та суміші.	8
3.	Тема 10. Енергетичні добавки.	6
	Всього за 3 кредит	22
	Усього годин за 7 семестр:	60

**9. Індивідуальне науково-дослідне завдання.**

Індивідуальне науково-дослідне завдання складається з двох напрямів :

I – підготовка та захист контрольної роботи (для студентів ЗФН);

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 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 150 до 300 балів (за 3 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	T10		
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	40	300/120*

\*Примітка. Коефіцієнт для іспиту – 0,6. Іспит оцінюється в 40 б.

## 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. 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>