

Силабус курсу:

**ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ  
В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА  
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ**



<b>Ступінь вищої освіти:</b>	Бакалавр
<b>Спеціальність:</b>	A7 Фізична культура і спорт
<b>Рік підготовки:</b>	2
<b>Семестр викладання:</b>	осінній
<b>Кількість кредитів ЄКТС:</b>	4,0
<b>Мова(-и) викладання:</b>	українська
<b>Вид семестрового контролю</b>	іспит

**Автор курсу та лектор:**

кандидат медичних наук, лікар вищої категорії, Гетта Олена Миколаївна  
вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

доцент кафедри фізичної культури і спорту

посада

[agettagetta9@gmail.com](mailto:agettagetta9@gmail.com)

електронна адреса

+380974654544

телефон

Viber

месенджер

**Анотація навчального курсу**

**Цілі вивчення  
курсу:**

Програму навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування в системі спортивної підготовки та рухової активності людини» розроблено відповідно до освітньої програми підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр із спеціальності А7 Фізична культура і спорт.

**1.1.1 2. Мета та цілі дисципліни .**

Метою викладання навчальної дисципліни є надати студентам глибоке розуміння важливості збалансованого та правильного харчування для підтримки фізичної активності та досягнення спортивних результатів. Мета також включає підготовку студентів до професійної діяльності в галузі харчування, дієтології та тренування в спорті.

Завдання навчальної дисципліни:

1. Вивчення основ харчування: Забезпечити студентів необхідними знаннями про макро- та мікроелементи, вітаміни, амінокислоти та інші поживні речовини, які є важливими для спортивної діяльності.

2. Індивідуалізація підходу: Навчити студентів розуміти важливість індивідуального підходу до харчування в залежності від виду спорту, інтенсивності тренувань та особистих характеристик.

3. Розробка стратегій харчування перед, під час та після змагань: Надати практичні навички стосовно розробки оптимальних стратегій харчування для досягнення максимальних результатів та ефективного відновлення.

4. Дослідження впливу харчування на фізичну підготовку: Вивчення взаємодії харчування з іншими аспектами спортивної підготовки, такими як тренування, відновлення та профілактика травм.

5. Розробка дієтичних планів: Навчити студентів розробляти індивідуально підходящі дієтичні плани для спортсменів з різними потребами та цілями.

6. Пропаганда здорового способу життя: Підкреслити важливість збалансованого харчування як складової здорового способу життя, а не лише для досягнення спортивних цілей.

Ці завдання спрямовані на те, щоб студенти отримали не тільки теоретичні знання, але й практичні навички, необхідні для успішної роботи в галузі харчування та тренувань у спорті.

**Результати навчання:**

Результати навчання. За результатами опанування навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти набувають:

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

Програмні результати навчання:

РН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Продемонстровані здобувачами вищої освіти знання, уміння, комунікативні здібності, самостійність і відповідальність в прийнятті рішень складаються в інтегральний програмний результат навчання «Використання при виконанні професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та їх інтеграція до умов ведення здорового способу життя», що пов'язаний з дисципліною «Основи раціонального харчування» в освітній програмі.

**Передумови до початку вивчення:**

Пререквізити вивчення даної дисципліни ґрунтуються на знаннях студентами біології, хімії, анатомії, фізіології та інтегрується з ними.

**Мета курсу (набуті компетентності)**

**Мета викладання дисципліни** полягає у оволодінні знаннями щодо базових понять раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значенням для здоров'я людини; особливостями харчування осіб різних вікових груп та зайнятості; особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування; впливом харчових додатків на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають при порушенні харчування.

## Структура курсу

№	Тема	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1	<p>Роль харчування у збереженні здоров'я людини. Фізіологічні основи раціонального харчування. Принципи раціонального харчування.</p>	<p>Сучасне визначення понять гомеостаз, травлення, харчові продукти, голод, апетит. Будова і функції шлунково-кишкового тракту. Склад і функції мікрофлори травного тракту людини. Визначення понять: «асиміляція / анаболізм» і «дисиміляція / катаболізм». Харчовий статус, методи його визначення. Анемнестичні, антропометричні, біохімічні методи визначення харчового статусу. Харчова цінність основних продуктів харчування. Сучасна піраміда здорового харчування і принципи її конструювання. Визначення поняття «рекомендовані добові норми споживання харчових компонентів». Комбінація продуктів – основа структури здорового харчування.</p>	<p>Презентації в PowerPoint. Методи усного контролю: індивідуальне/фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; поточний письмовий контроль.</p>
2	<p>Біологічне та харчове значення основних нутрієнтів</p>	<p>Роль білків у харчуванні. Амінокислотний склад білків. Харчова цінність білків. Білки тваринного, рослинного і нетрадиційного походження. Азотистий баланс. Білково-калорійна недостатність. Роль жирів у харчуванні. Класифікація жирів їжі. Жирні кислоти. Значення ненасичених жирних кислот в харчуванні людини. Холестерин і його роль в організмі людини. Калорічні коефіцієнти. Роль вуглеводів у харчуванні. Роль води у харчуванні. Глікемічний індекс вуглеводів. Калорічні коефіцієнти. Фізико хімічні особливості води і її функції для живих організмів. Гігієнічні вимоги до питної води. Роль вітамінів і мікро та макроелементів у харчуванні. Склад, класифікація, біологічні функції, джерела, надходження до організму, потреби. Класифікація вітамінів. Коротка характеристика їх функцій. Поняття гіпота авітамінози. Класифікація мінеральних речовин (Атомовітов) і фізіологічні функції основних макро- і мікроелементів. Біогеохімічні провінції і поняття про мікроелементози людини. Роль мікрофлори травного тракту в метаболізмі основних нутрієнтів.</p>	<p>Презентації в PowerPoint. Методи усного контролю: індивідуальне /фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; поточний письмовий контроль.</p>

№	Тема	Стислий зміст	Інструменти і завдання
3	Фізіологічні основи дієтичного харчування та груп людей с особливими потребами	<p>Харчування дітей та підлітків. Харчування в літньому віці і старості. Харчування вагітних жінок. Харчування годуючих матерів. Складання та розрахунок добового раціону для людей різних груп. Особливості харчування осіб похилого та старечого віку, складання харчового раціону для них. Захисні, аліментарні та природно-токсичні компоненти їжі. Нетрадиційні види харчування. Альтернативні теорії та концепції харчування. Нетрадиційні види харчування (піст і голодування як фактори оздоровлення, вегетаріанське харчування, сиродіння, роздільне харчування, харчування за групами крові, харчування у системі вчення йогів) як метод оздоровлення і профілактики. Лікувальне харчування при різних захворюваннях. Основні дієти для відновлення здоров'я людини. Спортивне харчування. Харчування при розумовому та фізичному навантаженнях. Збалансованість живильних речовин у раціоні спортсмена. Роль окремих хімічних компонентів їжі в забезпеченні м'язової діяльності. Особливості харчування та складання добового раціону залежно від виду спорту.</p>	<p>Презентації в PowerPoint. Методи усного контролю: індивідуальне /фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; поточний письмовий контроль.</p>
4	Порушення харчування.	<p>16. Захворювання, що пов'язані з харчуванням, та їх попередження. 17. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, сальмонельоз, дизентерія, ботулізм, бруцельоз, трихінельоз, гельмінти). Отруєння грибами, методи профілактики.</p>	<p>Презентації в PowerPoint. Методи усного контролю: індивідуальне /фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; поточний письмовий контроль.</p>

## САМОСТІЙНА РОБОТА

№	Тематика	Кількість годин
1	Розвиток харчування в різні періоди життя людини.	5,1
2	Анатомія ШКТ.	5,1
3	Особливості травлення в різних відділах ШКТ.	5,1
4	Вітаміноподібні речовини їх функція та вміст в продуктах харчування.	5,1
5	Мікро-і макроелементи їх функція та вміст в продуктах харчування.	5,1
6	Вода і питний режим, значення.	5,1
7	Соки їх склад та цінність для організму людини.	5,1
8	Складання індивідуального харчового раціону із врахуванням виду спорту яким займається студент	5,1
9	Дієтичне харчування і характеристика дієт, вміст в них харчових продуктів, значення.	5,1
10	Розвантажувальні дієти, види значення.	5,1
11	Харчові отруєння спричинені домішками хімічних речовин ( нітрати, свинець та ін.)	5,1
12	Харчові отруєння, невідкладна допомога при них.	5,1
13	Харчування залежно від групи крові.	5,1
14	Значення смакових речовин у харчуванні	5,1
15	Отруєння кісточковими, рослинами: ознаки, невідкладна допомога.	5,1
16	Отруєння грибами, ознаки, невідкладна допомога.	5,1
	Всього	82

	Всього годин
Загальна трудомісткість дисципліни	150
Лекції	34
Практичні заняття	34
Самостійна робота	82
Вид підсумкового контролю	іспит

### Рекомендована література

#### Основна:

1. 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.
2. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.
3. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії"

#### Додаткова:

1. Дієтологія: підручник / Н.В.Харченко, Г.А. Анохіна та ін. Київ – К-д: Вид-во «Меридіан», 2012. 528 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
3. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник / Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, В.С. Артеменко та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 558 с.

4. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 473 с.

### Оцінювання курсу

**МЕТОДИ КОНТРОЛЮ.** У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи: .

Методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.

Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, поточний письмовий контроль.

Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Виконання самостійної роботи.

Написання контрольної роботи.

Написання та захист реферату на задану тему.

Складання заліку, екзамену.

**МЕТОДИ НАВЧАННЯ.** Словесний метод. Наглядний метод. Інноваційні методи занять за допомогою комп'ютерних технологій для проведення лекцій та практичних занять. Самостійна робота з літературними джерелами.

**МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.** Опорні конспекти лекцій; Робоча навчальна програма; Методичні рекомендації. Методичні розробки.

### Система оцінювання та вимоги

Система поточного і підсумкового контролю знань. Навчальні досягнення студентів із дисципліни оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

#### ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсової	для екзамену, курсової
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C	задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Рівень знань оцінюється: «відмінно» – студент дає вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді не менш ніж на 90% запитань, рішення задач та вправи є правильними, демонструє знання підручників, посібників, інструкцій, проводить узагальнення і висновки, акуратно оформляє завдання, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу; «добре» – коли студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій і розрахунків, проте за

допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу; «задовільно» – коли студент дає правильну відповідь не менше ніж на 60% питань, або на всі запитання дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки, які виправляє за допомогою викладача. При цьому враховується наявність конспекту за темою завдань та самостійність; «незадовільно з можливістю повторного складання» – коли студент дає правильну відповідь не менше ніж на 35% питань, або на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки. Має неповний конспект лекцій.

### Політика курсу

*Плагіат та академічна доброчесність:*

Дотримання академічної доброчесності за курсом ґрунтується на внутрішньо-університетській системі запобігання та виявлення академічного плагіату. До основних вимог за курсом віднесено - посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

Перевірка текстів на унікальність здійснюється однаковими для всіх здобувачів засобами: – за допомогою програмного забезпечення Unicheck і засобів системи MOODLE; за Internet-джерелами – за допомогою програми Antiplagiarism.net.

*Завдання і заняття:*

Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Здобувачі мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку здобувачі зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом. Якщо здобувач вищої освіти відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Здобувач вищої освіти має право на оскарження результатів оцінювання.

*Поведінка в аудиторії:*

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.

На аудиторні заняття слухачі мають з'являтися вчасно відповідно до діючого розкладу занять, яке міститься на сайті університету. Під час занять усі його учасники мають дотримуватися вимог техніки безпеки.