

**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  
\_\_\_\_\_ 2021 року

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

Ступінь магістр


Для всіх спеціальностей

2021-2022 навчальний рік

Розробник програми: Славітяк Олег Станіславович, доктор філософії в галузі освіти, доцент.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол від «20» квітня 2021 року № 9

Завідувач кафедри спорту  (Славітяк О. С.)



### Анотація

Основним завданням викладання навчальної дисципліни «Основи оздоровчого та спортивного харчування» є озброєння студентів знаннями, вміннями, та навичками раціонального харчування людей з врахуванням їх віку, статі і професійної діяльності.

Дисципліна розкриває 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 будуємо свій організм, подібно тому, який будівельний матеріал використовується, таким і є дім.

**Ключові слова:** харчування, раціон харчування, збалансоване харчування, спортивне харчування;

### Summary

The main task of teaching the discipline "Fundamentals of health and sports nutrition" is to equip students with knowledge, skills and abilities of nutrition of people, taking into account their age, gender and professional activities.

The discipline reveals general issues of nutrition: 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, people of mental labor and the elderly, athletes, depending from 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 you transgress 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.

**Key words:** nutrition, diet, balanced nutrition, sports 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		Вибіркова
Індивідуальне науково-дослідне завдання – підготовка доповіді 3 мультипрезентацією 3 напряму олімпійський та професійний спорт	Освітня програма:	<i>Рік підготовки</i>
		<i>1-й</i>
Загальна кількість годин - 150		<i>Семестр</i>
		1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: 6 аудиторних –2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра	<i>Лекції</i>
		10
		<i>Практичні</i>
		16
		<i>Лабораторні</i>
		-
		<i>Самостійна робота</i>
124		
<a href="http://moodle.mdu.edu.ua/м у">http://moodle.mdu.edu.ua/м у</a>		<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.: 26 год. – аудиторні заняття, 124 год.– самостійна робота (17% / 83 %).



## 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:*

- сформувані основні знання з теорії та методик спортивного харчування та раціонального харчування спортсменів;
- 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, спортивне харчування).

Навчальна дисципліна складається із 5 кредитів ЕКТС.

### **Програмні результати навчання:**

ПРН 1. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПРН 2. 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 3. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

У результаті вивчення дисципліни студент оволодіває такими компетентностями:

### **I. Загальнопредметні:**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

### **II. Фахові:**

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.



### **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, жирів та вуглеводів.

Тема 4. Роль води у добовому раціоні.

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

Тема 5. Глікемічний індекс продуктів харчування. Таблиця калорійності продуктів харчування.

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

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

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

Тема 7. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом

Тема 8. Вуглеводні напої, білкові напої та енергетичні добавки.



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

Назви кредитів і тем	У тому числі:					сам.роб
	Усього	лекції	практ.	лаб	інд	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1. Історія розвитку харчування.</b>						
Тема 1. Історія розвитку раціонального харчування.	14	2	2	-	-	10
Тема 2. Анатомо-фізіологічні особливості харчування.	16	-	2	-	-	14
	30	2	4			24
<b>Кредит 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.</b>						
Тема 3. Функції білків, жирів та вуглеводів.	14	2	2	-	-	10
Тема 4. Роль води у добовому раціоні.	16	-	2	-	-	14
	30	2	4			24
<b>Кредит 3. Калорії та енергетичний баланс.</b>						
Тема 5. Глікемічний індекс продуктів харчування. Таблиця калорійності продуктів харчування.	30	2	2	-	-	26
	30	2	2			26
<b>Кредит 4. Індивідуальний раціон спортсмена.</b>						
Тема 6. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування. Перетворення і використання енергії. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.	30	2	2	-	-	26
	30	2	2			26
<b>Кредит 5. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.</b>						
Тема 7. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом	14	2	2	-	-	10
Тема 8. Вуглеводні напої, білкові напої та енергетичні добавки.	16	-	2	-	-	14
	30	2	4			24
Усього годин за - 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. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена.	2
2.	Тема 2. Вітаміни та мінерали в основі харчування спортсменів.	-
	Всього за 1 кредит	2
<b>Кредит 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.</b>		
1.	Тема 3. Функції білків, жирів та вуглеводів.	2
2.	Тема 4. Роль води у добовому раціоні.	-
	Всього за 2 кредит	2
<b>Кредит 3. Калорії та енергетичний баланс.</b>		
1.	Тема 5. Глікемічний індекс продуктів харчування. Таблиця калорійності продуктів харчування.	2 -
	Всього за 3 кредит	2
<b>Кредит 4. Індивідуальний раціон спортсмена.</b>		
1.	Тема 6. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування. Перетворення і використання енергії. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.	2 -
	Всього за 4 кредит	2
<b>Кредит 5. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.</b>		
1	Тема 7. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом	2
2	Тема 8. Вуглеводні напої, білкові напої та енергетичні добавки.	-
	Всього за 5 кредит	2
	Усього годин за семестр:	10



## 6. Тема практичних занять.

№ з/п	Назва змістового модуля і теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Історія розвитку харчування.</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. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.</b>		
1.	Тема 3. Функції білків, жирів та вуглеводів.	2
2.	Тема 4. Роль води у добовому раціоні.	2
	Всього за 2 кредит	4
<b>Кредит 3. Калорії та енергетичний баланс.</b>		
1.	Тема 5. Глікемічний індекс продуктів харчування. Таблиця калорійності продуктів харчування.	2
	Всього за 3 кредит	2
<b>Кредит 4. Індивідуальний раціон спортсмена.</b>		
1.	Тема 6. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування. Перетворення і використання енергії. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.	2
	Всього за 4 кредит	2
<b>Кредит 5. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.</b>		
1	Тема 7. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом	2
2	Тема 8. Вуглеводні напої, білкові напої та енергетичні добавки.	2
	Всього за 5 кредит	4
	Усього годин за 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. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена.	10
2.	Тема 2. Вітаміни та мінерали в основі харчування спортсменів.	14
	Всього за 1 кредит	24
<b>Кредит 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.</b>		
1.	Тема 3. Функції білків, жирів та вуглеводів.	10
2.	Тема 4. Роль води у добовому раціоні.	14
	Всього за 2 кредит	24
<b>Кредит 3. Калорії та енергетичний баланс.</b>		
1.	Тема 5. Глікемічний індекс продуктів харчування. Таблиця калорійності продуктів харчування.	26
	Всього за 3 кредит	26
<b>Кредит 4. Індивідуальний раціон спортсмена.</b>		



1.	Тема 6. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування. Перетворення і використання енергії. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена.	26
	Всього за 4 кредит	26
<b>Кредит 5. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.</b>		
1	Тема 7. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом	10
2	Тема 8. Вуглеводні напої, білкові напої та енергетичні добавки.	14
	Всього за 5 кредит	24
	Усього годин за 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 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, умінь 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		
40	40	40	40	40	40	40	40	320	500

### 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 тему: "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 // Основ здоров'я. – 2017. – № 3. – С. 25-31.



4. Співак М. Генетичномодифіковані 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>



**АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ДЛЯ ВИБОРУ СТУДЕНТАМИ**

<b>Рівень вищої освіти:</b>	магістр
<b>Спеціальність:</b>	для всіх спеціальностей
<b>Назва дисципліни:</b>	Основи оздоровчого та спортивного харчування
<b>Мова навчання:</b>	українська
<b>Викладач:</b>	Славітяк Олег Станіславович, доцент
<b>Кафедра, яка забезпечує викладання:</b>	Кафедра спорту
<b>Контактна інформація:</b>	<a href="mailto:Olegslavityak88@gmail.com">Olegslavityak88@gmail.com</a> 0971215661 kaf_sport@mdu.edu.ua
<b>Рік і семестр вивчення курсу:</b>	I рік, 1 семестр
<b>Кількість кредитів ЄКТС:</b>	5 кредити
<b>Загальна кількість годин:</b>	150 годин
<b>Лекцій:</b>	10 годин
<b>Практичних занять:</b>	16 годин
<b>Самостійної роботи:</b>	124 годин
<b>Форма підсумкового контролю:</b>	залік
<b>Опис навчальної дисципліни.</b>	<p style="text-align: center;"><i>Мета курсу</i> - 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.</p> <p style="text-align: center;"><i>Завдання курсу:</i></p> <p>- ознайомити з основами теорії та методик спортивного харчування та раціонального харчування спортсменів;</p>



- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- ознайомитись з основами харчування спортсмена;</li><li>- ознайомитись з основними принципами харчування, їх варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси учнів;</li><li>- вміти визначати раціон харчування для основного обміну речовин та в залежності від фізичної активності та виду спорту;</li><li>- визначити уяву про структуру харчової піраміди та важливість мікронутрієнтів у виборі тренувального навантаження;</li><li>- вміти визначати продукти за харчовою цінністю;</li><li>- вміти готувати продукти харчування в залежності від підбору БЖУ та енергетичної цінності;</li><li>- вміти правильно складати режим харчування в залежності від цілей тренувального процесу.</li></ul> |
|--|--|

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