



Викладач курсу  
Контактна інформація  
викладача (e-mail)  
Сторінка курсу в eLearn

## СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Основи раціонального харчування в системі спортивної підготовки та рухової активності людини»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр  
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**  
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт  
Рік навчання - 4, семестр 8  
Форма навчання - денна  
Кількість кредитів ЄКТС - 4  
Мова викладання - українська

д.мед.н., професор **Ткач Геннадій Федорович**  
(044)258-42-63  
[tkachgf@nubip.edu.ua](mailto:tkachgf@nubip.edu.ua)

### ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни «Основи раціонального харчування в системі спортивної підготовки та рухової активності людини» полягає в тому, щоб надати студентам глибоке розуміння важливості збалансованого та правильного харчування для підтримки фізичної активності та досягнення спортивних результатів.

Завдання дисципліни є:

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.

#### **Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:**

- **Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

- **Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

- **Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

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.

- **Результати навчання (РН):**

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.

### СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
<b>4 курс 8 семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 1. Основи раціонального харчування в системі спортивної підготовки</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Основи харчових речовин та їх роль у фізичній активності.	2/2/5	<b>Знати</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Основні принципи раціонального харчування в контексті спортивної діяльності.</li> <li>Біохімічні процеси, які відбуваються в організмі при фізичному навантаженні та під час відновлення.</li> <li>Види харчових речовин (білки, жири, вуглеводи) та їх роль у спортивному харчуванні.</li> </ul>	<i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
<b>Тема 1.2.</b> Енергетичні потреби спортсменів.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Правила складання раціону з урахуванням енергетичних потреб та особливостей виду спорту.</li> <li>Мінерали та вітаміни як необхідні компоненти раціону для спортсменів.</li> <li>Енергетичний баланс та його вплив на спортивні показники.</li> </ul>		
<b>Тема 1.3.</b> Вода та електроліти в спортивному харчуванні.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Особливості харчування перед, під час та після тренувань та змагань.</li> <li>Гідратація та її роль у підтриманні оптимального фізичного стану.</li> <li>Основні продукти, які варто включати в раціон спортсмена та їх властивості.</li> </ul>		
<b>Тема 1.4.</b> Харчування перед, під час та після тренувань.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Методи визначення індивідуальних потреб в харчуванні для різних видів спорту.</li> </ul> <b>Вміти</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Розробляти індивідуалізовані харчові раціони для спортсменів різних видів.</li> <li>Визначати енергетичні потреби спортсмена залежно від виду та інтенсивності тренувань.</li> </ul>		
<b>Тема 1.5.</b> Вітаміни та мінерали в спортивному харчуванні.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Підбирати оптимальні вітаміни та мінерали в залежності від потреб організму.</li> <li>Аналізувати склад продуктів та визначати їхню корисність для спортивного харчування.</li> <li>Складати раціон, забезпечуючи необхідний баланс макро- та мікроелементів.</li> <li>Враховувати індивідуальні особливості спортсменів при плануванні харчових прийомів.</li> </ul>		
<b>Тема 1.6.</b> Харчові добавки та спортивні добавки.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Здійснювати контроль за власним харчуванням та впливом на результати тренувань.</li> <li>Впроваджувати стратегії харчування для оптимізації відновлення після фізичних навантажень.</li> </ul>		

<b>Тема 1.7.</b> Харчові алергії та індивідуалізація харчового раціону.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Використовувати наукові методи визначення харчових потреб та забезпечення їх задоволення.</li> <li>Консультувати спортсменів з питань раціонального харчування та вдосконалення їхнього раціону.</li> </ul>		
<b>Змістовний модуль 2. Сучасні підходи до раціонального харчування та рухової активності</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Особливості харчування у вищих видових групах спорту.	2/2/5	<p><b>Знати</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Основні принципи сучасних підходів до раціонального харчування та їх вплив на фізичну активність.</li> <li>Специфіку харчових систем, які сприяють покращенню спортивних результатів та фізичного здоров'я.</li> <li>Роль біологічно активних добавок у спортивному харчуванні та їх ефективність.</li> <li>Основні тенденції в розвитку функціональних продуктів для спортсменів.</li> <li>Інноваційні методи підвищення ефективності тренувань за допомогою харчування.</li> <li>Взаємодію харчових компонентів та їх вплив на фізіологічні процеси під час тренувань.</li> <li>Методики контролю за раціональним харчуванням та їх використання у спортивній практиці.</li> <li>Роль рухової активності в процесі забезпечення ефективного харчування.</li> <li>Сучасні стратегії використання харчових технологій для покращення спортивних досягнень.</li> <li>Останні наукові відкриття в області фізіології та харчування та їх практичне застосування.</li> </ul>	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі).</p> <p><i>Виконання та задача</i> <i>практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).</p> <p><i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).</p> <p><i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
<b>Тема 2.2.</b> Вегетаріанство та веганство в спортивному харчуванні.	2/2/6	<p><b>Вміти</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Аналізувати інноваційні підходи до харчування та вибирати оптимальні стратегії для спортсменів.</li> <li>Складати персоналізовані раціони для спортсменів із врахуванням їхніх конкретних потреб.</li> <li>Визначати необхідність та ефективність використання біологічно активних добавок в харчуванні.</li> <li>Розробляти інноваційні харчові стратегії для підвищення фізичної витривалості.</li> <li>Впроваджувати новітні технології в галузі харчування та оцінювати їх ефективність.</li> <li>Консультувати спортсменів та тренерський персонал щодо впливу харчових та напоїв на тренувальний процес.</li> <li>Оцінювати ступінь впливу рухової активності на ефективність раціонального харчування.</li> <li>Використовувати інструменти для контролю за харчовими звичками та їх впливом на здоров'я та результативність.</li> <li>Розвивати і підтримувати свої навички у галузі наукових досліджень та їх практичного застосування в харчуванні.</li> <li>Активно впроваджувати та пропагувати сучасні підходи до раціонального харчування серед спортсменів та спортивної громадськості.</li> </ul>		
<b>Тема 2.3.</b> Харчування для забезпечення оптимальної маси тіла та складу тіла.	2/2/6			
<b>Тема 2.4.</b> Раціональне харчування для покращення спортивних результатів.	2/2/6			
<b>Тема 2.5.</b> Харчування та рухова активність у популяції різних вікових груп.	2/2/5			
<b>Тема 2.6.</b> Інновації в області раціонального харчування та спортивної підготовки.	2/2/5			

## УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

### Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
<b>Змістовний модуль 1.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Змістовий модуль 2.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)</b>	<b>70</b>
<b>Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Rat.)</b>	<b>30</b>
<b>Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.</b>	<b>100</b>

### Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

### Рекомендовані джерела інформації

#### Основні:

1. Гігієна харчування з основами нутриціології: підручник: у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. К.: Медицина, 2017.
2. Смоляр В.И. Рациональное харчування. Киев : Наукова думка, 2019. 367 с.
3. Фізіологія харчування. Практикум : навч. посіб. / [Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Є. Я. Левітін]. Суми : Унів. кн., 2016. 151 с. : табл. Гонський Я. І. та інші. Біохімія людини. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 744 с.
4. Зотов В. П. Відновлення працездатності в спорті. К.: Здоров'я, 2010. 197 с.
5. Калинин М. И., Курский М. Д., Осипенко А. А. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности. К.: Вища школа, 2013. 183 с.
6. Мелвин У. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. К.: Олимпийская литература, 2018. 255 с.
7. Осипенко Г. А. Основы біохімії м'язової діяльності. К.:Олімпійська література, 2017. 199 с.
8. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. Л. Смольского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. К.: Олимпийская литература, 2015. 221 с.
9. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 2014. 317 с.

#### Додаткова:

10. 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, 2020. С. 7-59.
11. 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.
12. Черкасова Л. Моногаров В. Д. Генезис втоми в напруженій м'язовій діяльності // Наука в олімпійському спорті. 2021. № 1. С. 47-57.
13. 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.
14. Співак М. Генетично модифіковані продукти: що це і з чим їх їдять? / Марія Співак, Людмила Рак // Біологія. Шк. світ. 2013. № 20. С. 15-16.
15. Сухоцька О. Наше піклування про здорове харчування: вихов. год. / Оксана Сухоцька // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. 2022. № 18. С. 20-22.
16. Тутельян В. А., Никитюк Д. Б., Поздняков А. Л. Оптимизация питания спортсменов: реалии и перспективы. Вопросы питания. 2018. Т. 79. № 3. С. 78– 82.
17. 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.
18. Сидорчук Л. Харчування і наше здоров'я: вихов. год.: 6 кл. / Л. Сидорчук // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. 20016. № 27.

19. Скрипнюк Л. Г. Вплив харчування на здоров'я школярів / Л. Г. Скрипнюк, М. Тичинська // Основи здоров'я. 2017. № 3. С. 25-31.
20. Gabel K.A. The Female Athletes. Ibid. 1997. Vol. 45. P. 417–428.
21. Jenkins D.J.A., Wolever T.M.S., Taylor R.H. Glycemic index of foods for sportsman: a physiological basis for carbohydrate exchange. Am.J.Clin. Nutr. 1981. Vol. 34. P. 362–366.
22. Truswell A.S. Under nutrition, infection and immune function. Eur.J. Clin. Nutr. 1992. Vol. 62. P. 120–185 Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. Биохимия мышечной деятельности. К.: Олимпийская литература, 2000. 503 с.