



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Спортивне і превентивне харчування»

Ступінь вищої освіти - Магістр
Спеціальність 181 Харчові технології
Освітня програма «Нутриціологія»

Рік навчання 2, семестр 3
Форма навчання денна, заочна
Кількість кредитів ЄКТС 4
Мова викладання українська

Лектор курсу
Контактна інформація
лектора (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

Боднарчук Оксана Василівна, Менчинська Аліна Анатоліївна
menchynska@ukr.net
<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=4008>

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою дисципліни є 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

- набути знань про систему харчування, додаткового спортивного та превентивного харчування;

- ознайомитись з основами раціонального харчування, скоригованого з урахуванням чинників ризику неінфекційних захворювань, що враховує наявність у кожної людини властивої йому біохімічної і фізіологічної індивідуальності внаслідок несприятливих впливів навколишнього середовища;

- ознайомитись 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;

- ознайомитись зі структурою харчової піраміди.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні **знати:**

- наслідки порушення режиму харчування та тривалого аліментарного дисбалансу, які є чинниками, що сприяють розвитку і прогресуванню захворювань;

- місце харчування у спорті;

- основні положення та завдання спортивного харчування;

- розуміти важливість мікронутрієнтів у виборі тренувального навантаження;

вміти:

- визначати та коригувати раціони харчування з урахуванням чинників ризику виникнення неінфекційних захворювань (атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпертонічна хвороба, цукровий діабет, патологія органів травлення тощо).

- визначати раціон харчування для основного обміну речовин та в залежності від фізичної активності та виду спорту;

- визначати продукти за харчовою цінністю;

- готувати продукти харчування в залежності від підбору білків, жирів, вуглеводів та енергетичної цінності;

- правильно складати режим харчування в залежності від цілей тренувального процесу.

Освітній компонент «Спортивне і превентивне харчування» є вибіркоким (цикл загальної підготовки).

У результаті вивчення освітнього компоненту здобувачі вищої освіти оволодіють такими **компетентностями:**

інтегральна: здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері харчових технологій;

загальні компетентності: здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.;

спеціальні (фахові, предметні) компетентності: здатність обирати та застосовувати спеціалізоване лабораторне і технологічне обладнання та прилади, науковообґрунтовані методи та програмне забезпечення для проведення наукових досліджень у сфері харчових технологій; здатність розробляти програми ефективного функціонування підприємств харчової промисловості та/або закладів ресторанного господарства відповідно до прогнозів розвитку галузі в умовах глобалізації; здатність розробляти харчові продукти нового покоління, у тому числі функціональні, на основі принципів харчової комбінаторики і застосування безпечної, біологічно повноцінної сировини та інноваційних інгредієнтів; здатність здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції/лабораторні, практичні, семінарські)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
1 семестр				
Модуль 1. Основи превентивного та спортивного харчування				50
Тема 1 Вступна лекція. Основні поняття, особливості спортивного та превентивного харчування	2/0/10	<p>Знати значення харчування для організму людини, особливості спортивного та превентивного харчування, функції та норми білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінералів в превентивному харчуванні та раціоні спортсмена, поняття калорійності та глікемічного індексу продуктів</p> <p>Вміти розраховувати калорійність та глікемічний індекс харчових продуктів, планувати меню для спортсменів з урахуванням потреби в калоріях та глюкозі.</p> <p>Застосовувати науково обґрунтовані норми потреби в незамінних факторах харчування (білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінералах) при складанні раціонів для спортивного і превентивного харчування</p>	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та лекцією в eLearn).</p> <p><i>Виконання та здача лабораторної роботи</i> (в методичних рекомендаціях та самостійно).</p> <p><i>Виконання самостійної роботи</i> (завдання в методичних рекомендаціях та eLearn).</p> <p><i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (тестова - в eLearn).</p>	<p style="text-align: center;">Виконання та здача лабораторних робіт – зараховано.</p> <p style="text-align: center;">Модульна тестова робота в eLearn.</p> <p style="text-align: center;">Самостійна робота – згідно з журналом оцінювання в eLearn.</p>
Тема 2 Білки, жири, вуглеводи в превентивному харчуванні та раціоні спортсмена.	2/0/10			
Тема 3 Вітаміни та мінерали в основі превентивного харчування та харчування спортсменів.	2/0/10			
Тема 4 Таблиця калорійності продуктів харчування. Глікемічний індекс продуктів.	2/4/4			
Модуль 2. Індивідуальні харчові раціони				50
Тема 5 Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	2/0/10	<p>Знати особливості енергетичних потреб у спортивному і превентивному харчуванні, перетворення і використання енергії спортсменами при різних фізичних навантаженнях, перетворення і використання енергії при виникненні неінфекційних захворювань</p>	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та лекцією в eLearn).</p> <p><i>Виконання та здача</i></p>	<p style="text-align: center;">Виконання та здача лабораторних робіт – зараховано.</p> <p style="text-align: center;">Модульна тестова робота в eLearn.</p>
Тема 6. Перетворення і використання енергії.	2/0/10			

Тема 7. Розрахунок білків, жирів, вуглеводів у раціонах спортсмена та у превентивному харчуванні.	2/4/10	організму, технології та рецептури білкових, вуглеводневих напоїв та сумішей, енергетичних добавок для спортивного і превентивного харчування. Вміти розраховувати та планувати енергетичну цінність добового раціону харчування відповідно до	лабораторної роботи (в методичних рекомендаціях та самостійно). <i>Виконання самостійної роботи</i> (завдання в	<i>Самостійна робота</i> – згідно з журналом оцінювання в eLearn.
Тема 8. Вуглеводні напої та суміші.	2/4/6			
Тема 9. Білкові напої та суміші.	2/4/6	енергетичних витрат організму; розраховувати потребу білків, жирів, вуглеводів у раціонах спортсмена та у превентивному харчуванні;	методичних рекомендаціях та eLearn).	
Тема 10. Енергетичні добавки.	2/4/4	розробляти і готувати білкові, вуглеводні напої та суміші, енергетичні добавки (гейнери) для спортивного і превентивного харчування. Застосовувати науково обгрунтовані норми потреби в енергії та незамінних факторах харчування при складанні рецептур продуктів для спортивного і превентивного харчування Використовувати сучасне лабораторне обладнання та прилади для дослідження фізико-хімічних показників білкових, вуглеводневих напоїв та сумішей, гейнерів для спортивного і превентивного харчування.	<i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (тестова - в eLearn).	
Всього за 1 семестр	20/20/80	-	-	70 100*0,7 (максимум 70 балів)
Екзамен				30
Всього за курс				100

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Студент повинен здавати усі роботи в заплановані терміни до закінчення вивчення поточного модуля. Роботи, що здаються з порушенням термінів без поважних причин оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модульної контрольної роботи відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний) і дозволяється в термін до закінчення наступного модуля).
Політика щодо академічної доброчесності:	Списування, використанні мобільних девайсів, додаткової літератури під час модульних контрольних робіт, заліків та екзаменів заборонено. Письмові роботи, реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу.
Політика щодо відвідування:	Відвідування лекційних та лабораторних занять є обов'язковим для всіх студентів. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись згідно з індивідуальним навчальним планом, затвердженим у визначеному порядку. Пропущені лекції, після їх опрацювання здобувачем вищої освіти, відпрацьовуються у вигляді співбесіди з викладачем або в он-лайн формі. Пропущені лабораторні заняття відпрацьовуються студентами в лабораторії кафедри.

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