



## 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  
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/enrol/index.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.

## СТРУКТУРА КУРСУ

| Тема                                                                                                                       | Години<br>(лекції/лабораторні,<br>практичні,<br>семінарські) | Результати навчання                                                                                                                                                                                                              | Завдання                                                                                   | Оцінювання                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 семестр</b>                                                                                                           |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Модуль 1. Основи превентивного та спортивного харчування</b>                                                            |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            | <b>50</b>                                                                                                                                                                            |
| <b>Тема 1</b><br>Вступна лекція.<br>Основні поняття,<br>особливості<br>спортивного та<br>превентивного<br>харчування       | 2/0/10                                                       | <b>Знати</b> 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, | <i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та лекцією в eLearn).   | <i>Виконання та задача лабораторних робіт – зараховано.</i><br><br><i>Модульна тестова робота в eLearn.</i><br><br><i>Самостійна робота – згідно з журналом оцінювання в eLearn.</i> |
| <b>Тема 2</b><br>Білки, жири,<br>вуглеводи в<br>превентивному<br>харчуванні та<br>раціоні<br>спортсмена.                   | 2/0/10                                                       | поняття калорійності та глікемічного індексу продуктів<br><b>Вміти</b> розраховувати калорійність та глікемічний індекс харчових продуктів, планувати меню для спортсменів з урахуванням потреби в калоріях та глюкозі.          | <i>Виконання та задача лабораторної роботи</i> (в методичних рекомендаціях та самостійно). |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Тема 3</b><br>Вітаміни та<br>мінерали в основі<br>превентивного<br>харчування та<br>харчування<br>спортсменів.          | 2/0/10                                                       | <b>Застосовувати</b> науково обґрунтовані норми потреби в незамінних факторах харчування (білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінералах) при складанні раціонів для спортивного і превентивного харчування                   | <i>Виконання самостійної роботи</i> (завдання в методичних рекомендаціях та eLearn).       |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Тема 4</b><br>Таблиця<br>калорійності<br>продуктів<br>харчування.<br>Глікемічний<br>індекс продуктів.                   | 0/4/10                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (тестова - в eLearn).          |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Модуль 2. Індивідуальні харчові раціони</b>                                                                             |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            | <b>50</b>                                                                                                                                                                            |
| <b>Тема 5</b><br>Енергетична<br>потреба та<br>енергетична<br>цінність продуктів<br>харчування.                             | 0/4/10                                                       | <b>Знати</b> особливості енергетичних потреб у спортивному і превентивному харчуванні, перетворення і використання енергії спортсменами при різних фізичних навантаженнях,                                                       | <i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та лекцією в eLearn).   | <i>Виконання та задача лабораторних робіт – зараховано.</i><br><br><i>Модульна тестова робота в eLearn.</i><br><br><i>Самостійна робота – згідно з журналом оцінювання в eLearn.</i> |
| <b>Тема 6.</b><br>Перетворення і<br>використання<br>енергії.                                                               | 0/4/10                                                       | перетворення і використання енергії при виникненні неінфекційних захворювань організму, технології та рецептури білкових, вуглеводневих напоїв та сумішей, енергетичних добавок для спортивного і превентивного харчування.      | <i>Виконання та задача лабораторної роботи</i> (в методичних рекомендаціях та самостійно). |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Тема 7.</b><br>Розрахунок білків,<br>жирів, вуглеводів<br>у раціонах<br>спортсмена та у<br>превентивному<br>харчуванні. | 0/4/10                                                       | <b>Вміти</b> розраховувати та планувати енергетичну                                                                                                                                                                              | <i>Виконання самостійної</i>                                                               |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Тема 8.</b>                                                                                                             | 2/4/10                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |

|                                        |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                           |
|----------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Вуглеводні та білкові напої і суміші.  |                 | цінність добового раціону харчування відповідно до енергетичних витрат організму; розраховувати потребу білків, жирів, вуглеводів у раціонах спортсмена та у превентивному харчуванні; розробляти і готувати білкові, вуглеводні напої та суміші, енергетичні добавки (гейнери) для спортивного і превентивного харчування.                                                                    | <i>роботи</i> (завдання в методичних рекомендаціях та eLearn).                    |                                                           |
| <b>Тема 9.</b><br>Енергетичні добавки. | 2/0/10          | <i>Застосовувати</i> науково обґрунтовані норми потреби в енергії та незамінних факторах харчування при складанні рецептур продуктів для спортивного і превентивного харчування<br><i>Використовувати</i> 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). |                                                           |
| <b>Всього за 1 семестр</b>             | <b>10/20/90</b> | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                                                                                 | <b>70</b><br><b>100*0,7</b><br><b>(максимум 70 балів)</b> |
| <b>Екзамен</b>                         |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   | <b>30</b>                                                 |
| <b>Всього за курс</b>                  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   | <b>100</b>                                                |

### ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b> | 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).                                                                                                                   |
| <b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>  | 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.                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Політика щодо відвідування:</b>               | 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<br>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 |