



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ 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 навчальної
дисципліни
Контактна інформація
лектора (e-mail)
URL ЕНК на
навчальному порталі
НУБІП України

Даниленко Світлана Василівна, д.т.н., професор

svet1973@gmail.com

<https://elearn.nubip.edu.ua/enrol/index.php?id=4008>

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ 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 вибіркоvim (цикл спеціальної підготовки).

Компетентності навчальної дисципліни:

інтегральна компетентність (ІК): здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері харчових технологій.

загальні компетентності:

ЗК 01. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 02. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

фахові компетентності:

СК 01. Здатність обирати та застосовувати спеціалізоване лабораторне і технологічне обладнання та прилади, науково обґрунтовані методи та програмне забезпечення для проведення наукових досліджень у сфері харчових технологій.

СК 02. Здатність планувати і виконувати наукові дослідження з урахуванням світових тенденцій науково-технічного розвитку галузі.

СК 05. Здатність презентувати та обговорювати результати наукових досліджень і проектів.

СК 09. Здатність розробляти та реалізовувати науковотехнічні проекти у сфері харчових виробництв з урахуванням технічних, соціально-економічних, правових та інших аспектів.

СК 10. Здатність розробляти харчові продукти нового покоління, у тому числі функціональні, на основі принципів харчової комбінаторики і застосування безпечної, біологічно повноцінної сировини та інноваційних інгредієнтів.

СК 11. Здатність прогнозувати подальший розвиток харчової галузі в умовах глобалізації економічного розвитку суспільства.

СК 14. Здатність пропагувати основні положення та принципи раціонального харчування.

СК 15. Здатність здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування.

СК 16. Здатність спонукати особу до здорового способу життя та активного дозвілля оздоровчої спрямованості.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 01. Відшукувати систематизувати та аналізувати науково-технічну інформацію з різних джерел для вирішення професійних та наукових завдань у сфері харчових технологій.

ПРН 02. Приймати ефективні рішення, оцінювати і порівнювати альтернативи у сфері харчових технологій, у тому числі у невизначених ситуаціях та за наявності ризиків, а також в міждисциплінарних контекстах.

ПРН 03. Застосовували спеціальне обладнання, сучасні методи та інструменти, у тому числі математичне і комп'ютерне моделювання для розв'язання складних задач у харчових технологіях.

ПРН 04. Застосовувати статистичні методи обробки експериментальних даних в галузі харчових технологій, використовувати спеціалізоване програмне забезпечення для обробки експериментальних даних.

ПРН 05. Обирати та впроваджувати у практичну виробничу діяльність ефективні технології, обладнання та раціональні методи управління виробництвом з урахуванням світових тенденцій розвитку харчових технологій.

ПРН 06. Розробляти та реалізовувати програми розвитку підприємств галузі на коротко- та довгострокову перспективу, аналізувати та оцінювати їх ефективність, екологічні та соціальні наслідки.

ПРН 07. Мати спеціалізовані концептуальні знання, що включають сучасні наукові здобутки у сфері харчових технологій, зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію до фахівців і нефахівців.

ПРН 08. Здійснювати захист інтелектуальної власності у сфері харчових технологій, виконувати відповідні патентні дослідження, готувати документи на отримання патентів на винаходи і корисні моделі.

ПРН 09. Вільно володіти державною та іноземною мовами для обговорення професійної діяльності, результатів досліджень та інновацій у сфері харчових технологій.

ПРН 10. Планувати і виконувати наукові дослідження у сфері харчових технологій, аналізувати їх результати, аргументувати висновки.

ПРН 14. Розробляти та реалізовувати наукові та науково-технічні проекти у сфері харчових технологій та дотичних до неї міждисциплінарних проблем з урахуванням технічних, соціальних, економічних та правових аспектів.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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 задача 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><i>Виконання та задача лабораторних робіт</i> – зараховано.</p> <p><i>Модульна тестова робота</i> в eLearn.</p> <p><i>Самостійна робота</i> – 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.	0/4/10			
Модуль 2. Індивідуальні харчові раціони				
Тема 5 Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	0/2/10	<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 організму, технології та рецептури білкових, вуглеводневих напоїв та сумішей, енергетичних добавок для спортивного і превентивного харчування.</p> <p>Вміти розраховувати та планувати енергетичну цінність добового раціону харчування відповідно до енергетичних витрат організму;</p>	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та лекцією в eLearn).</p> <p><i>Виконання та задача 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</i></p>	<p><i>Виконання та задача лабораторних робіт</i> – зараховано.</p> <p><i>Модульна тестова робота</i> в eLearn.</p> <p><i>Самостійна робота</i> – згідно з журналом оцінювання 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.	0/2/10			
Тема 8. Вуглеводні напої та суміші.	0/4/10			
Тема 9. Білкові напої та суміші.	2/4/5			
Тема 10. Енергетичні добавки.	0/4/5			

		<p>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.</p> <p>Застосовувати науково обгрунтовані норми потреби в енергії та незамінних факторах харчування при складанні рецептур продуктів для спортивного і превентивного харчування</p> <p>Використовувати сучасне лабораторне обладнання та прилади для дослідження фізико-хімічних показників білкових, вуглеводневих напоїв та сумішей, гейнерів для спортивного і превентивного харчування</p>	<p><i>написання модульної контрольної роботи (тестова - в eLearn).</i></p>	
Всього за 1 семестр	<i>10/20/90</i>	-	-	70 100*0,7 (максимум 70 балів)
Екзамен				30
Всього за курс				100

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<i>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</i>	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).
<i>Політика щодо академічної доброчесності:</i>	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.
<i>Політика щодо відвідування:</i>	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 ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні:

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 // Основи здоров'я. – 2017. – № 3. – С. 25-31.
4. Співак М. Генетично модифіковані 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.

Допоміжні:

7. 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.
8. Гігієна харчування з основами нутриціології : підручник : у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. – К. : Медицина, 2017.

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
5. <http://www.anatomy.tj/> 6. <http://youalib.com>