

Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра \_\_\_\_\_  
«Затверджую»

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Сторінка 1 з 4
--------------------	---	----------------

Завідувач кафедри

Швабська О.М.

«12» вересня 2022 р.

*[Handwritten signature]*



Розробник силябусу

Озерова О.А. і О.Б.Т.

**СИЛАБУС**  
**ОЗДОРОВЧЕ ТА СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ**  
(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>017</u>
2) Навчальний рік: 2022/2023
3) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр)
4) Форма навчання: денна, <u>заочна</u> , дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт»
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) вибіркова
9) Семестр: IV
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) Доцент, канд.наук з ФВіС, О.А. Озерова, <a href="mailto:ozerova.aa@knuba.edu.ua">ozerova.aa@knuba.edu.ua</a> , м/т. (068)330-38-42
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): гігієна ФВіС, теорія і методика обраного виду спорту, біохімія і біохімічні основи ФВіС
14) Мета курсу: <i>Мета</i> навчальної дисципліни – ознайомити студентів з основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування і нетрадиційними методами харчування; впливом харчових/спортивних добавок на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок неправильного харчування; специфікою харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення та видів спорту.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи,	Лекції, практичні заняття	ІК ЗК 1,6,10,12 ФК 5,7,14
2.	ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.	Доповіді, тестування,	(семінари), консультації,	ІК ЗК 1,3,5,6,12 ФК 1,5,7,14

3.	ПРН9. 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.			ІК ЗК 1,4,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5, 10,14
4.	ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.			ІК ЗК 5,6,8,12 ФК 1,3,5,7,10,14
5.	ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1,3,6,12 ФК 3,5,7,14
6.	ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.			ІК ЗК 1,2,5,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5,7,10,13,14

#### 16) Структура курсу:

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумко- вого контролю
10	10		Контрольна робота	60	залік
<b>Сума годин:</b>				<b>120</b>	
<b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>				<b>4</b>	
<b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b>				<b>20</b>	

#### 17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

##### Лекції:

**Змістовий модуль 1. Історія розвитку харчування. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена та їх вплив на фізичну працездатність.**

Лекція 1.1. Історія розвитку раціонального харчування. Еволюція теорій харчування.

Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

Лекція 1.2. Харчова та біологічна цінність основних продуктів. Класифікація, склад та значення харчових продуктів. Визначення енергетичної цінності (калорійності) продукту.

Лекція 2.1. Білки. Жири. Вуглеводи. Амінокислоти. ПНЖК. Прості та складні вуглеводи.

Лекція 2.2. Вітаміни. Мінеральні речовини. Спортивні напої або вода.

Лекція 3.1. Глікемічний індекс продуктів харчування. Метаболізм. Базальний метаболізм. Термічний ефект їжі.

**Змістовий модуль 2. Спортивне та оздоровче харчування.**

Лекція 3.2. Загальні рекомендації харчування спортсменів.

Лекція 4.1. Організація харчування спортсменів в особливих клімато-географічних умовах. Часові адаптації.

Лекція 4.2. Особливості харчування осіб різного віку та професійної діяльності.

Лекція 5.1. Загальна характеристика дієтології та дієтотерапії. Дієтхарчування при різних захворюваннях.

Лекція 5.2. Індивідуальне харчування як складова суспільного. Безпека продуктів харчування.

**Практичні заняття (семінари):**

№ з/п	Теми семінару	К-ть годин
1.	Національна піраміда харчування. Наукові основи харчування. Перетворення енергії в організмі. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	2
2.	Оцінювання адекватності добового раціону харчування за складом білків. Метод аналізу меню-розкладки. Оцінювання адекватності добового раціону харчування за вмістом жирів та вуглеводів. Метод аналізу меню-розкладки.	2
3.	Оцінювання адекватності добового раціону харчування за вмістом вітамінів. Метод аналізу меню-розкладки. Оцінювання адекватності добового раціону харчування за вмістом мінеральних речовин. Метод аналізу меню-розкладки.	2
4.	Особливості харчування при заняттях різними видами спорту. Методи оцінювання харчування людини при заняттях ФКіС. Складання раціонів харчування для різних професійних груп населення згідно з індивідуальним завданням.	2
5.	Основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування.	2
<b>Усього годин</b>		<b>10</b>

**Самостійна робота:**

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин
1.	Теорії харчування.	4
2.	Біологічні небезпеки, пов'язані з їжею.	4
3.	Рівні дії техногенних факторів на організм людини в процесі поглинання продуктів харчування.	4
4.	Методи оцінювання індивідуального і колективного харчування.	4
5.	Оцінювання динаміки маси тіла людини.	4
6.	Фізіологія та біохімія травлення.	4
7.	Метод інтегрального скору.	4
8.	Пектини. Смакові добавки. Харчові добавки.	4
9.	Баластні речовини в харчуванні.	4
10.	Замінні і незамінні амінокислоти.	4
11.	Насичені і ненасичені жирні кислоти.	4
12.	Моносахариди. Полісахариди.	4
13.	Водорозчинні та жиророзчинні вітаміни.	4
14.	Мікро- і мікроелементи.	4
15.	Спортивні добавки - види та призначення.	4

16.	Найбільш ефективні добавки для відновлення при травмах.	4
17.	Сумісність вітамінів та мінеральних речовин.	4
18.	Харчові добавки в харчуванні спортсменів.	4
19.	Глікемічний індекс продуктів.	3
20.	Як виміряти базальний метаболізм (BMR).	3
21.	Нутріціологія. Нутрієнти.	3
22.	Секрети харчування довгожителів.	4
23.	Нетрадиційні види харчування.	4
24.	Недоліки в харчуванні сучасної людини.	4
25.	Генетично-модифіковані продукти.	4
26.	Безпека харчових продуктів.	4
27.	Кодекс Аліментаріус (Codex Alimentarius).	4
28.	Основи фітотерапії.	4
<b>Усього годин</b>		<b>100</b>

**Контрольна робота:** відповіді на питання за тематикою лекцій та семінарів в усній або письмовій формі.

**18) Основна література:**

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І.О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Валецька Р.О. Раціональне збалансоване харчування спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 2. С. 98-101.*
3. Горяна Л. Г. Збалансоване та раціональне харчування як здоров'язбережувальна технологія в освіті: Теорія. Методика. Програма. Досвід. Київ: б. в., 2013. 297 с.
4. Замойська К., Замойський С., Вільчинська Д., Чорна О. Раціональне харчування студентів – запорука їхнього здоров'я. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер. : Педагогічні науки. 2014. Вип. 132. С. 319-323.*
5. Касянчук В. В., Курганська В. О., Олешко О. М. Раціональне і безпечне харчування як основа громадського здоров'я: навч. посіб.; за ред. проф. А. Г. Дьяченка. Суми: Сум. держ. ун-т, 2017. 354 с.
6. Квасьневській Я. Оптимальне Харчування. Львів – 2007; Добра справа 191 с.
7. Круганиця М.І. , Михайлович С.О., Розумик Н.В., Основи оздоровчого харчування. / Круганиця М.І. – Навчальний посібник для ВЗН фізичного виховання і спорту. Ужгород 2004, с. 165.
8. Метаболізм в процесі фізичної діяльності / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
9. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи раціонального харчування» / укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб; Ужгород, 2020. 94 с.
10. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії".
11. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.
12. Олексієнко Я. І., Шахматова В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 42 с.
13. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович , Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВЗН фізичного виховання і спорту – К. 2004.

14. Путров С. Ю., Омельчук О. В. Програма «Основи раціонального харчування» для студентів за напрямом підготовки 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, спеціальність 6.010203 Здоров'я людини. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – 28 с.
15. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смольского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.
16. Салій Н. С. Раціональне харчування в сучасних умовах. К: [б.в.], 2003. 15 с.
17. Стратійчук Н. А. Раціональне харчування спортсменів і його корекція : методичні рекомендації. Чернівці : Рута, 2007. 48 с.
18. Філіпп'єва О. А. Раціональне харчування студентської молоді як складова здоров'я. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія". Сер. : Педагогіка. 2012. Т. 188, Вип. 176. С. 108-112.*

**19) Додаткові джерела:**

1. Заремба Є. Х., Смирнова І. П., Давиденко Н. В., Топілко О. Ю., Молчко О. Ю. Раціональне харчування в комплексі профілактики і немедикаментозного лікування артеріальної гіпертензії : навчальний посібник. Київ, 2000. 26 с.
2. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
1. 3. Основи фармакогнозії і фітотерапії : навч. посіб. для студентів мед. ВНЗ III - IV рівня акредитації / Т. П. Гарник, В. М. Князевич, В. А. Туманов, Л. В. Андріюк, Я. А. Соцька. - Житомир : Рута, 2015. - 446 с.
3. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартинюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
4. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 473 с.
5. Robertson A., Tirado C., Lobstein T. et al. Food and health in Europe: a new basis for action // WHO, 2002. 385 p.

**2. Інформаційні ресурси в мережі Інтернет**

1. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Сайт «Здорове харчування». [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://medfond.com/>.
4. МОЗ України рекомендує [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zizdorovogo-harchuvannja>.
3. Сайт асоціації дієтологів України [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://uda.in.ua/>.
5. Тарілка здорового харчування - МОЗ України [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-%C2%ABtarilkoju-zdorovogoharchuvannja%C2%BB>

**20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):**

Оцінювання за семестр			Підсумковий (модульний) контроль	Сума
Змістовні модулі				
1	2	3		
10	10	70	10	100

**21) Умови допуску до підсумкового контролю:**

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

**22) Політика щодо академічної доброчесності:**

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

**23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:**

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3114>