

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

/ О.В.Нестеренко/

« 23 » травня 2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"СПОРТИВНЕ ТА ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ"

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Озерова О.А., канд.наук з ФВіС, доцент

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)



(підпис)

Антонюк О.А., ст.викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 11 від « 31 » травня 2023 року

Завідувач кафедри  
(підпис)



/Олександр ШАМИЧ/

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і спорт»

Гарант ОП  
(підпис)



/Ольга ОЗЕРОВА/

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» протокол № 4 від « 23 » травня 2023 року



## **Мета та завдання навчальної дисципліни**

*Мета* навчальної дисципліни – ознайомити студентів із 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.

*Завдання* дисципліни:

- ознайомити з основами раціонального харчування/ принципами спортивного та оздоровчого харчування;
- ознайомити з основами харчування людей різного віку та професійної діяльності (розумова/фізична праця);
- ознайомити з особливостями харчування спортсменів при тренуваннях в місцевості жаркого та холодного клімату, а також в гірських умовах;
- вивчити “піраміду харчування” для населення;
- вміти визначати продукти за харчовою/енергетичною цінністю;
- вміти скласти раціон харчування людини, з урахуванням основного обміну речовин для різних категорій населення;
- вміти скласти раціон харчування спортсменів в тренувальний або змагальний періоди;
- розглянути різноманітність дієт відповідно до різних захворюваннях людини.

*Предметом* вивчення навчальної дисципліни є підготовка майбутніх фахівців в галузі фізичного виховання і спорту.

*Міждисциплінарні зв'язки:* дисципліна Спортивне та оздоровче харчування тісно пов'язана з наступними дисциплінами: «Вступ до спеціальності», «Гігієна фізичного виховання і спорту», «Анатомія людини», «Біохімія і біохімічні основи ФВіС», «Фізіологія людини», «Рекреація у ФКіС», «Інноваційні засоби ФВ», «Авторські оздоровчі методики» та ін.

Дисципліна “Спортивне та оздоровче харчування” для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня “бакалавр” є обов'язковою і має загальноосвітнє та прикладне значення.

**Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Зміст компетентності
<b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>	
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.	
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	
ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</b>	
СК01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК07	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

*Таблиця 3*

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Програмні результати
ПРН04	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН09	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.
ПРН14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**Методи перевірки навчального ефекту:** поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, розрахункові роботи, доповіді, індивідуальна робота (реферат/презентація), контрольна робота, залік.

**Форми проведення занять:** лекції, практичні заняття, консультації.

**Програма навчальної дисципліни  
(денна форма)  
Модуль 1.**

**Змістовий модуль 1 (28 г.). *Історія розвитку харчування. Основи раціонального харчування. Поживні речовини.***

**Лекція 1.** Історія розвитку раціонального харчування. Еволюція теорій харчування.

**Лекція 2.** Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

**Лекція 3.** Склад харчових продуктів. Харчова цінність продуктів.

**Лекція 4.** Білки. Біологічні функції білків. Амінокислоти.

**Лекція 5.** Жири. Основні функції жирів. ПНЖК. Класифікація вуглеводів.

**Лекція 6.** Вітаміни та вітаміноподібні речовини.

**Лекція 7.** Мінеральні речовини.

**Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема:* Національна «піраміда» харчування. Наукові основи раціонального харчування. Вимоги до раціонального харчування. Функції їжі та чинники їх забезпечення. Рекомендації до раціонального харчування.

*Відповіді на питання за темою:* Історія та еволюція розвитку раціонального харчування.

**Заняття 2.** *Тема:* Особливості харчування дітей та підлітків.

*Відповіді на питання за темою:* Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

**Заняття 3.** *Тема:* Особливості харчування людей похилого і старечого віку.

*Відповіді на питання за темою:* Склад харчових продуктів. Харчова цінність продуктів.

**Заняття 4.** *Тема:* Раціональне харчування людей різних видів діяльності.

*Відповіді на питання за темою:* Білки. Біологічні функції білків. Амінокислоти.

**Заняття 5.** *Тема:* Методи оцінювання індивідуального і колективного харчування.

*Відповіді на питання за темою:* Жири. Основні функції жирів. ПНЖК. Класифікація вуглеводів.

**Заняття 6.** *Тема:* Методи оцінювання якості продуктів харчування людини.

*Відповіді на питання за темою:* Вітаміни та вітаміноподібні речовини.

**Заняття 7.** *Тема:* Сумісність вітамінів та мінеральних речовин.

*Відповіді на питання за темою:* Мінеральні речовини.

**Змістовий модуль 2 (32 г.). *Спортивне та оздоровче харчування.***

**Лекція 8.** Загальна характеристика харчування спортсменів.

**Лекція 9.** Основні види спортивного харчування.

**Лекція 10.** Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів.

**Лекція 11.** Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту.

**Лекція 12.** Організація спортивного харчування в міжсезоння.

**Лекція 13.** Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.

**Лекція 14.** Особливості харчування осіб різного віку.

**Лекція 15.** Особливості харчування осіб різної професійної діяльності.

**Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема:* Особливості обміну речовин у спортсменів.

*Відповіді на питання за темою:* Загальна характеристика харчування спортсменів.

**Заняття 2.** *Тема:* Спортивні добавки: види, призначення. Спортивні напої або вода?

*Відповіді на питання за темою:* Основні види спортивного харчування.

**Заняття 3.** *Тема:* Особливості харчування спортсмена у різні періоди тренувального циклу.

*Відповіді на питання за темою:* Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів.

**Заняття 4.** *Тема:* Загальні риси харчування представників різних видів спорту. Особливості харчування спортсмена у різні періоди тренувального циклу.

*Відповіді на питання за темою:* Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту.

**Заняття 5.** *Тема:* Методи оцінки харчування людини при заняттях фізичною культурою і спортом.

*Відповіді на питання за темою:* Організація спортивного харчування в міжсезоння.

**Заняття 6.** *Тема:* Складання раціонів харчування для осіб різного віку і статі.

*Відповіді на питання за темою:* Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.

**Заняття 7.** *Тема:* Складання раціонів харчування для людей з різними захворюваннями та фізичними станами.

*Відповіді на питання за темою:* Особливості харчування осіб різного віку.

**Заняття 8.** *Тема:* Складання раціонів харчування для різних професійних груп населення.

*Відповіді на питання за темою:* Особливості харчування осіб різної професійної діяльності.

## **Програма навчальної дисципліни**

**(заочна форма)**

### **Модуль 1.**

**Змістовий модуль 1 (14 г.). *Історія розвитку харчування. Основи раціонального харчування. Поживні речовини.***

**Лекція 1.** Історія розвитку раціонального харчування. Еволюція теорій харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення. Склад харчових продуктів. Харчова цінність продуктів.

**Лекція 2.** Білки. Біологічні функції білків. Амінокислоти. Жири. Основні функції жирів. ПНЖК. Класифікація вуглеводів. Вітаміни та вітаміноподібні речовини. Мінеральні речовини.

#### **Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема:* Національна «піраміда» харчування. Наукові основи раціонального харчування. Вимоги до раціонального харчування. Функції їжі та чинники їх забезпечення. Рекомендації до раціонального харчування.

*Відповіді на питання за темою:* Історія та еволюція розвитку раціонального харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

**Заняття 2.** *Тема:* Особливості харчування дітей та підлітків. Особливості харчування людей похилого і старечого віку. Раціональне харчування людей різних видів діяльності.

*Відповіді на питання за темою:* Склад харчових продуктів. Харчова цінність продуктів.

**Заняття 3.** *Тема:* Методи оцінювання індивідуального і колективного харчування. Методи оцінювання якості продуктів харчування людини.

*Відповіді на питання за темою:* Білки. Біологічні функції білків. Амінокислоти. Жири. Основні функції жирів. ПНЖК. Класифікація вуглеводів.

**Заняття 4.** *Тема:* Сумісність вітамінів та мінеральних речовин.

*Відповіді на питання за темою:* Вітаміни та вітаміноподібні речовини. Мінеральні речовини.

**Змістовий модуль 2 (16 г.). *Спортивне та оздоровче харчування.***

**Лекція 3.** Загальна характеристика харчування спортсменів. Основні види спортивного харчування. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів.

**Лекція 4.** Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту. Організація спортивного харчування в міжсезоння.

**Лекція 5.** Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення. Особливості харчування осіб різного віку. Особливості харчування осіб різної професійної діяльності.

**Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема:* Особливості обміну речовин у спортсменів. Спортивні добавки: види, призначення. Спортивні напої або вода?

*Відповіді на питання за темою:* Загальна характеристика харчування спортсменів. Основні види спортивного харчування.

**Заняття 2.** *Тема:* Особливості харчування спортсмена у різні періоди тренувального циклу. Загальні риси харчування представників різних видів спорту. Особливості харчування спортсмена у різні періоди тренувального циклу.

*Відповіді на питання за темою:* Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів. Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту.

**Заняття 3.** *Тема:* Методи оцінки харчування людини при заняттях фізичною культурою і спортом.

*Відповіді на питання за темою:* Організація спортивного харчування в міжсезоння.

**Заняття 4.** *Тема:* Складання раціонів харчування для осіб різного віку і статі.

*Відповіді на питання за темою:* Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.

**Заняття 5.** *Тема:* Складання раціонів харчування для людей з різними захворюваннями та фізичними станами. Складання раціонів харчування для різних професійних груп населення.

*Відповіді на питання за темою:* Особливості харчування осіб різного віку. Особливості харчування осіб різної професійної діяльності.

### **Індивідуальне завдання**

*Індивідуальне завдання* підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах.

*По-перше*, студенти можуть зробити його у вигляді **реферату**.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

*По-друге*, індивідуальне завдання може бути виконане у формі **презентації** у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

### Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
<b>відмінно</b>	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
<b>добре</b>	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )
<b>задовільно</b>	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )

*Примітка.* Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

### Методи контролю та оцінювання знань

**1. Поточний контроль.** Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають поточному контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота, презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог. Для різних видів практики готуються документи згідно спрямування практики, що передбачені положенням.



Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;

2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;

3. Ступінь сформованості умінь поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;

4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;

5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;

6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування (усне або письмове) може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати поточного контролю заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до підсумкової форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

**2. Модульний контроль.** Модульний контроль з дисципліни представлений у вигляді контрольної роботи (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: письмове завдання. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Контрольна робота може бути за наступними видами: відповіді на питання в усній/письмовій формі або виконання студентом індивідуальної роботи, якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки якості знань і приходять до єдиного рішення.

**3. Підсумковий контроль.** Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час підсумкового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях:

**Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік  
(денна і заочна форми навчання)**

Поточне оцінювання			Модульний контроль (КР)	Сума балів
Змістові модулі		Інд. робота		
1	2			
30	30	10	30	100

**Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		<i>Для екзамену, практики</i>	<i>Для заліку</i>
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

**Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу**

Оцінка	Кількість балів
<b>ВІДМІННО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
<b>ДУЖЕ ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
<b>ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
<b>ЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
<b>НЕЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

### **Орієнтовна тематика/зміст модульної контрольної роботи:**

Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до семестру.

### **Перелік питань для підсумкового контролю (залік):**

1. Поняття раціонального харчування.
2. Біологічна дія їжі на організм людини (4 види).
3. Різновиди харчування відповідно до категорій населення.
4. Функції раціонального харчування у процесі життєдіяльності людини.
5. Еволюція теорій харчування.
6. Теорія адекватного харчування.
7. Функціонально-гомеостатична теорія харчування.
8. Концепція диференційованого харчування.
9. Концепція індивідуального харчування.
10. Склад травної системи людини.
11. Фізіологія травлення.
12. Біохімія травлення.
13. Дати визначення поняттю “харчова цінність”.
14. Дати визначення поняттю “енергетична цінність”.
15. Дати визначення поняттю “біологічна цінність”.
16. Біологічна цінність жирів.
17. Біологічна цінність білків.
18. Біологічна цінність вуглеводів.
19. Біологічна цінність вітамінів.
20. Біологічна цінність мінеральних речовин
21. Класифікація основних харчових продуктів.
22. Безпека харчування.
23. Генно-модифіковані продукти.
24. Вплив техногенних чинників в процесі поглинання харчових продуктів.
25. Визначення білків. Властивість і хімічна будова білків.
26. Функції білків.
27. Значення білків у харчуванні людини.
28. Амінокислоти. Особливості складу амінокислот.
29. Класифікація амінокислот.
30. Основні властивості амінокислот.
31. Важливість незамінних амінокислот.
32. Біологічна цінність білків.
33. Вміст білків у продуктах.
34. Дефіцит та надлишок в організмі білків.
35. Визначення жирів. Склад жирів.
36. Основні функції жирів.
37. Класифікація жирів, їх вміст у продуктах харчування.
38. Типи, джерела жирів та їх вплив на ризик захворювань.
39. Поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК)
40. Дефіцит та надлишок в організмі ПНЖК.
41. Вміст жирів в продуктах харчування.
42. Біологічна цінність жирів.
43. Дефіцит та надлишок в організмі жирів.
44. Вуглеводи – визначення. Розподіл вуглеводів.
45. Класифікація і характеристика вуглеводів.
46. Функції вуглеводів.

47. Моносахариди. Дисахариди.
48. Полісахариди (засвоювані і незасвоювані)
49. Вміст вуглеводів в продуктах харчування.
50. Дефіцит та надлишок в організмі вуглеводів.
51. Біологічна цінність вуглеводів.
52. Визначення вітамінів. Гіповітаміноз. Гіпервітаміноз. Авітаміноз.
53. Розподіл вітамінів.
54. Водорозчинні вітаміни (визначення, склад).
55. Жиророзчинні вітаміни (визначення, склад).
56. Біологічна цінність вітамінів.
57. Мінеральні речовини – визначення, класифікація.
58. Мікроелементи – визначення, склад у харчових продуктах.
59. Макроелементи – визначення, склад у харчових продуктах.
60. Вода і питний режим.
61. Особливості харчування при тренуваннях в умовах низьких і високих температур.
62. Тренування і харчування в умовах гірського клімату.
63. Особливості харчування при зміні часового поясу.
64. Вимоги до спортивного харчування.
65. Харчова цінність раціону спортсменів.
66. Режим харчування спортсменів.
67. Особливості харчування спортсменів під час змагань.
68. Особливості харчування спортсменів у відновлювальний період.
69. Основні принципи харчування спортсменів.
70. Потреба спортсменів у білках, жирах і вуглеводах.
71. Потреба спортсменів у вітамінах і мінеральних речовинах.
72. Питний режим, режим харчування і раціону спортсменів.
73. Принципи харчування у змагальний період.
74. Особливості харчування спортсменів на марафонських дистанціях.
75. Спеціальні продукти харчування для спортсменів.
76. Особливості харчування спортсменів циклічних і ациклічних видів спорту.
77. Особливості харчування людей розумової праці.
78. Особливості харчування людей фізичної праці.
79. Секрети харчування довгожителів.
80. Особливості харчування дітей та підлітків.
81. Особливості харчування молодих людей (18-25 років).
82. Особливості харчування людей зрілого віку.
83. Особливості харчування людей похилого віку.
84. Дієтологія та дієтотерапія.
85. Особливості приготування їжі при дієтичному харчуванні.
86. Основні харчові продукти, які не використовуються в дієтотерапії.
87. Розрахунок маси тіла, значення в умовах дієтотерапії.
88. Надлишкова маса тіла, причини розвитку, особливості підбору дієти для зниження ваги.
89. Дієтхарчування при хронічних захворюваннях шлунку з нормальною та підвищеною кислотністю, при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки.
90. Дієтхарчування при хронічних захворюваннях шлунка з секреторною недостатністю, при хронічних запаленнях кишок (коліти, ентероколіти).
91. Дієтхарчування при закрепах харчового походження, з метою посилення моторної функції кишок.
92. Дієтхарчування при хронічному запаленні кишок (коліти та ентероколіти, що

- супроводжуються проносом) з метою нормалізації функції кишок.
93. Дієтхарчування при захворюванні печінки та жовчного міхура.
  94. Дієтхарчування при подагрі і сечокиислому діатезі.
  95. Дієтхарчування при захворюваннях нирок (нефрити, пієлонефрити, пієлоцистити та ін.).
  96. Дієтхарчування при ожирінні.
  97. Дієтхарчування при цукровому діабеті.
  98. Дієтхарчування при захворюванні серцево-судинної системи (атеросклероз та його прояви: інфаркт міокарда, інсульт, гіпертонічна хвороба та ін.).
  99. Національна піраміда харчування.
  100. Безпека продуктів харчування.

### **Політика щодо академічної доброчесності**

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевірятись на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках, які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.

### **Політика щодо відвідування**

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### **Умови допуску до підсумкового контролю**

Здобувачу, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

### **Методичне забезпечення дисципліни**

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І.О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Горяня Л. Г. Збалансоване та раціональне харчування як здоров'язбережувальна технологія в освіті: Теорія. Методика. Програма. Досвід. Київ: б. в., 2013. 297 с.
3. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом // Під редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. – 240 с.

4. Касянчук В. В., Курганська В. О., Олешко О. М. Рациональне і безпечне харчування як основа громадського здоров'я: навч. посіб.; за ред. проф. А. Г. Дьяченка. Суми: Сум. держ. ун-т, 2017. 354 с.
5. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
6. 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.
7. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.
8. 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.
9. Озерова О.А. Спортивне та оздоровче харчування: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Київ: КНУБА, Талком, 2022. – 32 с.
10. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с.
11. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
12. Валецька Р.О. Рациональне збалансоване харчування спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 2. С. 98-101.
13. Заремба Є. Х., Смирнова І. П., Давиденко Н. В., Топілко О. Ю., Молчко О. Ю. Рациональне харчування в комплексі профілактики і немедикаментозного лікування артеріальної гіпертензії : навчальний посібник. Київ, 2000. 26 с.
14. Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
15. 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.
16. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 473 с.
17. Robertson A., Tirado C., Lobstein T. et al. Food and health in Europe: a new basis for action // WHO, 2002. 385 p.

#### **Нормативні документи:**

1. ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ: Методичні вказівки до практичних та семінарських занять для студентів спеціальності 6.010201 – Фізична реабілітація / Уклад. В.Ф. Гагара. – Запоріжжя: Запорізький національний технічний університет, 2014. – 61 с.
2. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії".
3. Стратійчук Н. А. Рациональне харчування спортсменів і його корекція: методичні рекомендації. Чернівці : Рута, 2007. 48 с.

#### **Інформаційні ресурси:**

Сайт «Здорове харчування». [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://medfond.com/>  
 МОЗ України рекомендує [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zizdorovogo-harchuvannja>.  
 Сайт асоціації дієтологів України [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://uda.in.ua/>

Тарілка здорового харчування - МОЗ України [Електронний ресурс]: режим доступу:  
<http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-%C2%ABtarilkoju-zdorovogoharchuvannja%C2%BB>  
<http://library.knuba.edu.ua/>- Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.  
<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.  
<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3.