

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.25

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.25

«Затверджую»

Завідувач кафедри



/Олександр ШАМИЧ/

Розробник силабуса



/Оксана АНТОНЮК/



СИЛАБУС

СПОРТИВНЕ ТА ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ ФВіС

(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни))

1) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) обов'язкова	
2) Контактні дані викладача: Ст.викл. Антонюк О.А. antonuk.aa@knuba.edu.ua тел.+38 097-803-98-07 https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2025/01/antonyuk-o.a.-1.pdf	
3) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): загальна середня освіта; загальна гігієна та гігієна фізичного виховання і спорту; Теорія спорту; Екологія та БЖД та ін.	
4) Коротка анотація дисципліни: <i>Мета</i> навчальної дисципліни ознайомлення 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. <i>Завдання</i> дисципліни: - Вивчити вплив харчування на фізичний стан та працездатність людини. - Отримати знання щодо спортивного та оздоровчого харчування та особливостей лікувально-дієтичного. - Отримати знання про захворювання, які виникають внаслідок неправильного харчування. - Оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками щодо здорового способу життя, оздоровчого і спортивного харчування для підвищення опірних функцій організму до негативних чинників зовнішнього середовища, покращення фізичного стану людини, працездатності, попередження процесів старіння та досягнень у спорті. <i>Предметом</i> дисципліни є вивчення впливу харчування на здоров'я людей, попередження захворювань, забезпечення оптимальних умов існування людини, збереження її здоров'я і довголіття. <i>Міждисциплінарні зв'язки:</i> вивчення дисципліни є необхідною теоретичною базою для набуття знань, умінь та навичок усіх спеціальних медико-біологічних, спортивно-педагогічних, фізкультурно-оздоровчих дисциплін.	
5) Структура курсу:	
Загальна кількість кредитів ECTS	4
Сума годин:	120
Вид індивідуального завдання	презентація або реферативна робота

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.25

5) Структура курсу:

Загальна кількість кредитів ECTS	4
Сума годин:	120
Вид індивідуального завдання	презентація або реферативна робота
Форма контролю	залік, залік

6) Зміст курсу:

Змістовий модуль 1. Історія розвитку харчування. Основи раціонального харчування. Поживні речовини. (денна – 30 г./ заочна – 14 г.).

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

Завдання для самостійної роботи:

- 1) Ознайомитись з визначенням поняття харчування та розвитком науки про харчування..
- 2) Засвоїти основні функції раціонального харчування у процесі життєдіяльності людини.
- 3) Вивчити наслідки нераціонального харчування та неадекватної стратегії харчової поведінки.

Заняття 2. *План заняття:* Анатомо-фізіологічні особливості травлення. Фізіологія травлення.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) Ознайомитись зі складом травної системи людини.
- 2) Засвоїти фізіологію травлення.

Заняття 3. *План заняття:* Склад харчових продуктів. Харчова цінність продуктів.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) Ознайомитись зі складом харчових продуктів.
- 2) Засвоїти харчову цінність продуктів.

Заняття 4. *План заняття:* Білки. Біологічні функції білків. Амінокислоти.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) Ознайомитись з поняттям білки, терміном «протеїн»
- 2) Засвоїти значення білків в харчуванні людини.
- 3) Вивчити біологічні функції білків.
- 4) Засвоїти класифікацію амінокислот.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.25

Заняття 5. План заняття: Жири. Основні функції жирів. ПНЖК. Класифікація вуглеводів.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) Ознайомитись з поняттям жири.
- 2) Вивчити біологічні функції жирів.
- 3) Засвоїти класифікацію вуглеводів.

Заняття 6. План заняття: Вітаміни та вітаміноподібні речовини. Методи оцінювання якості продуктів харчування людини.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) Ознайомитись з поняттям вітаміни.
- 2) Вивчити що таке водорозчинні/жиророзчинні та
- 3) Засвоїти класифікацію вуглеводів.

Заняття 7. План заняття: Мінеральні речовини. Сумісність вітамінів та мінеральних речовин.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) Ознайомитись з поняттям мінеральні речовини.
- 2) Вивчити сумісність вітамінів та мінеральних речовин.
- 3) Засвоїти біологічну цінність вітамінів.

Змістовий модуль 2 Спортивне та оздоровче харчування (денна 30 г/заочна 14 г)

Лекція 8. Глікемічний індекс продуктів харчування. Калорійність та глікемічний індекс.

Лекція 9. Основні види спортивного харчування. Загальні рекомендації харчування спортсменів.

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 8. План заняття: Глікемічний індекс продуктів харчування. Калорійність та глікемічний індекс.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) Ознайомитись з поняттям глікемічний індекс.
- 2) навчитися визначати глікемічний індекс продуктів.

3) навчитися рахувати калорійність будь-якої страви

Заняття 9. План заняття: Основні види спортивного харчування. Загальні рекомендації харчування спортсменів

Завдання для самостійної роботи:

- 1) Ознайомитись з видами спортивного харчування.
- 2) Вивчити потреби організму людини на добу в білках, жирах, вуглеводах..
- 3) Засвоїти основні вимоги до режиму харчування і раціону спортсменів.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.25

Заняття 10. План заняття: Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів. Особливості харчування спортсмена у різні періоди тренувального циклу.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) *Ознайомитись з основними принципами харчування спортсменів.*
- 2) *Вивчити добову потребу у вітамінах, мінеральних речовинах, воді.*
- 3) *Засвоїти способи зниження маси тіла.*

Заняття 11. План заняття: Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту. Організація харчування спортсменів в особливих клімато-географічних умовах, при переїздах і часовій адаптації

Завдання для самостійної роботи:

- 1) *Ознайомитись з особливостями харчування при тренуваннях в умовах жаркого клімату*
- 2) *Харчування в умовах низьких температур та при переїздах.*
- 3) *Особливості харчування при тренуванні в умовах гірського клімату*
- 4) *Засвоїти особливості харчування при зміні годинного поясу*

Заняття 12. План заняття. Організація спортивного харчування в міжсезоння. Особливості харчування осіб різного віку.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) *Ознайомитись з віковими особливості харчування дітей та підлітків*
- 2) *Вивчити потреби вітамінів та мінералів у дітей.*
- 3) *Особливості харчування осіб літнього віку.*

Заняття 13. План заняття: Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення. Складання раціонів харчування для осіб різного віку і статі.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) *Ознайомитись з поняттям дієтології.*
- 2) *Вивчити типи дієт.*
- 3) *Засвоїти принципи лікувального харчування.*

Заняття 14. План заняття Особливості харчування осіб різного віку. Дієтхарчування при різних захворюваннях

- 1) *Ознайомитись з визначенням штучного харчування.*
- 2) *Вивчити види захворювань.*
- 3) *Засвоїти рекомендації щодо харчування при різних захворюваннях.*

Заняття 15. План заняття: Особливості харчування осіб різної професійної діяльності. Індивідуальне харчування як складова суспільного. Безпека продуктів харчування.

- 1) *Ознайомитись з поняттям громадського харчування.*
- 2) *Вивчити класифікацію продуктів в сучасній харчовій індустрії.*
- 3) *Засвоїти гігієнічні вимоги безпечності продуктів харчування.*

Індивідуальне завдання:(тематика, зміст)

Презентації за темами лекцій та тем для самостійного вивчення.

Реферативна робота за темами практичних занять та виконання практичних завдань з дисципліни.

Вимоги до ПРЕЗЕНТАЦІЇ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, наявність малюнків, таблиць, схем та ін., контрольні питання (до 10 питань) посилення на інформаційні джерела. Обсяг презентації 15-25 слайдів (залежно від змісту теми). Формат:

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.25

шрифт 16 pt TNR: 15 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи.

Вимоги до РЕФЕРАТИВНОЇ РОБОТИ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, посилання на інформаційні джерела. Формат: поля по 2 см кожне; шрифт 14 pt TNR: 13 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15: вирівнювання - по ширині; абзац - 1,25. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи, власний підпис.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
ВІДМІННО	10	відмінне виконання: -розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; -повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - виконання в межах зазначеного терміну.
	9	відмінне виконання: -розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; -виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
ДОБРЕ	8	добре виконання: -розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; -виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); -робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
	7	добре виконання: -розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; -виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); -робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.25

ЗАДОВІЛЬНО	6	задовільне виконання: -не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи; -виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); -робота здана після завершення терміну.
7) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни: https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=2771		