

Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра **Фізичного виховання і спорту**  
«Затверджую»

Шифр  
Спеціальності  
**017**

Назва спеціальності,  
освітньої програми  
**Фізична культура і  
спорт**

Сторінка 1 з 4

Завідувач кафедри  
Шамич О.М.

« 31 » травня 2023 р.

Розробник силабуса  
Антонюк О.А.



### СИЛАБУС

#### СПОРТИВНЕ ТА ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>ОК.25</u>				
2) Навчальний рік: <u>2023-2024</u>				
3) Освітній рівень: <b>Бакалавр</b>				
4) Форма навчання: <b>денна, заочна, дуальна, дистанційна, змішана</b>				
5) Галузь знань: <b>01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА</b>				
6) Спеціальність, назва освітньої програми: <b>017 Фізична культура і спорт</b>				
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) <b>обов'язкова</b>				
9) Семестр: <b>III, VI</b>				
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) ст. викладач Антонюк О.А. <a href="mailto:antoniuk.oa@knuba.edu.ua">antoniuk.oa@knuba.edu.ua</a> , м/т. +38 097-803-98-07				
12) Мова викладання: <b>українська</b>				
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): «Вступ до спеціальності», «Гігієна фізичного виховання і спорту», «Анатомія людини і спортивна морфологія», «Біохімія і біохімічні основи ФВіС», «Фізіологія людини» та ін.				
14) Мета курсу: 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.				
15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН04. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	Опитування, доповіді, контрольні роботи, розрахункові роботи, презентації, тестування, співбесіди, залік.	Лекції, практичні заняття, консультації	ІК ЗК 1,12 СК 1,5,7,14
2.	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			ІК ЗК 1,12 СК 1,5,7,14

Шифр Спеціальності <b>017</b>	Назва спеціальності, освітньої програми <b>Фізична культура і спорт</b>	Сторінка 1 з 4
3. ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.		ІК ЗК 1,12 СК 1,5,7,14
4. ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.		ІК ЗК 1,12 СК 1,5,7,14
5. ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність		
6. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.		ІК ЗК 1,12 СК 1,5,7,14

**16) Структура курсу (для денної/заочної):**

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумко- вого контролю
30	30		Контрольна робота	60	Залік
10	20			90	
<b>Сума годин:</b>				120	
<b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>				4	
<b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b>				60	
				30	

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

**Модуль 1. ДЕННА ФОРМА**

**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.

**Модуль 1. ЗАОЧНА ФОРМА**

**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.

**Самостійна робота:**

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин	
		д	з
1.	Харчування як елемент сфери громадського здоров'я.	2,5	4
2.	Раціональне харчування людей різних видів діяльності.	2,5	4
3.	Харчові отруєння та їх профілактика.	2,5	4
4.	Сучасні проблеми харчування людини. Біологічно активні домішки.	2,5	4
5.	Особливості харчування спортсмена у різні періоди тренувального циклу.	2,5	4
6.	Особливості раціонального харчування юних спортсменів.	2,5	4
7.	Загальні риси харчування представників різних видів спорту.	2,5	4
8.	Методи оцінювання якості продуктів харчування людини	2,5	4
9.	Методи оцінювання індивідуального і колективного харчування.	2,5	4
10.	Оцінювання адекватності добового раціону харчування за складом білків. Метод аналізу меню-розкладки	5	5
11.	Оцінювання адекватності добового раціону харчування за складом жирів і вуглеводів. Аналіз меню-розкладки	5	5
12.	Оцінювання адекватності добового раціону харчування за вмістом вітамінів. Аналіз меню-розкладки	2,5	4
13.	Оцінювання адекватності добового раціону харчування за вмістом мінеральних речовин. Аналіз меню-розкладки	2,5	4
14.	Індивідуальне харчування як складова суспільного.	2,5	4
15.	Особливості харчування жінок у період вагітності й грудного вигодовування.	2,5	4
16.	Харчування як елемент сфери громадського здоров'я.	2,5	4
17.	Наслідки нераціонального харчування та неадекватної стратегії харчової поведінки.	2,5	4
18.	Основи лікувального харчування. Альтернативні види харчування.	2,5	4
19.	Організація лікувального та дієтичного харчування. Види лікувального харчування.	2,5	4
20.	Лікувально-профілактичне харчування на виробництві зі шкідливими умовами.	2,5	4
21.	Безпека продуктів харчування. Генетично-модифіковані продукти.	2,5	4
22.	Недоліки в харчуванні сучасної людини.	2,5	4
<b>Усього годин: (денна/заочна)</b>		<b>60</b>	<b>90</b>

**Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:**

(тематика, зміст): *Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до семестру.*

**18) Основні джерела:**

1. Азбука харчування. Рациональне 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'язберезувальна 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 оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович, Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
11. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с.
12. 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.
13. Валецька Р.О. Рациональне збалансоване харчування спортсменів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 2. С. 98-101.
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.
17. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 473 с.
18. 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.

**19) Додаткові джерела:**

**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.nbu.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3.

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

Поточне оцінювання					Модульний контроль	Підсумковий контроль
ПРН.07	ПРН.08	ПРН.09	ПРН.14	ПРН.21		
10	10	10	10	50-30	10-30	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=2771>