

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

О. Г. Гринь

«_____»_____2022 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

«_____»_____2022 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
фізичного виховання і
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2022р.

В.о.завідувач кафедри

С.О. Черненко

«_____»_____2022 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Спортивне харчування»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Олійник О.М. старший викладач кафедри фізичного
виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2022 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напря м підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів			ОПП (ОНП) <u>Фізична культура і спорт</u>	Вибіркова		
5	5	5				
Загальна кількість годин						
150	150	150				
Змістових модулів			Професійна кваліфікація: <u>тренер-викладач</u>	Рік підготовки		
2	2	2		3	1	3
Індивідуальне навчальне-дослідне завдання _____ (назва)				Семестр		
				66	26	66
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних –3 самостійної роботи студента –1,5			Освітньо- кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	Лекції		
				28 год	28 год	26 год
				Практичні		
				26 год	26 год	24 год
				Самостійна робота		
				96 год	96 год	100 год
				Вид контролю		
			Іспит	Іспит	Іспит	

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Спортивне харчування» складена Олійник О.М. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Предметом вивчення навчальної дисципліни є особливості правильного харчування та харчування спортсменів в залежності від рівня тренуваності, спортивної класифікації та етапу підготовки.

Мета дисципліни - ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами,

мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значення для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями використання спортивного харчування; вплив харчових біологічно активних добавок на організм людини. Відповідно до мети сформовано завдання предмета: сприяти формуванню у студентів системи теоретичних та практичних спеціальних знань з основ оздоровчого та спортивного харчування.

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:

- Історію розвитку оздоровчого та спортивного харчування.
- Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, вода і питний режим) їх характеристика, значення.
- Особливості харчування спортсменів під час систематичних тренувань, в період зборів та в дні змагань.
- Особливості харчування та складання добового раціону залежно від виду спорту. вміти:
 - Скласти та розраховувати добовий раціону для дітей та підлітків.
 - Скласти та розраховувати добовий раціону для спортсменів з різних видів спорту.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра

Вивчення курсу Спортивне харчування пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Анатомія людини з основами спортивної морфології, Фізіологія людини та рухової активності, Фармакологічний супровід у сфері у сфері ФКС. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітнього компоненту Біохімія і біохімічні основи спортивного тренування.

Загальні компетентності:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних

завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Для виконання загальних вимог дисципліни необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, скласти іспит.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 6 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Практ. роботи	4	2	4	2	4	2	4	2	2
Сам. робота	10	10	10	10	10	10	12	12	12
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	М1; М2								
Контроль по модулю									К М1; М2

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 2 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Практ. роботи	4	2	4	2	4	2	4	2	2
Сам. робота	10	10	10	10	10	10	12	12	12
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	М1; М2								
Контроль по модулю									К М1; М2

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 6 а; 6 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	4	2	4	2	4	2	4	2	2

Практ. роботи	4	2	4	2	4	2	2	2	2
Сам. робота	10	10	10	10	12	12	12	12	12
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	М1; М2								
Контроль по модулю									К М1; М2

4 Лекції

Змістовний модуль 1. ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ

Тема 1. Історія розвитку раціонального харчування. Еволюція теорій харчування.

Біологічна дія їжі та різновиди харчування. Розвиток науки про харчування. Наслідки нераціонального харчування та неадекватної стратегії харчової поведінки.

Тема 2. Харчова та біологічна цінність основних продуктів

Харчова та біологічна цінність основних продуктів. Визначення харчової цінності продукту методом інтегрального скору. Класифікація харчових продуктів. Склад харчових продуктів та його значення. Характеристика харчових продуктів.

Тема 3. Білки. Біологічні функції білків. Амінокислоти.

Біологічні функції білків. Значення білків в харчуванні людини. Амінокислоти. Біологічна цінність білку. Зміст у продуктах. Методика визначення хімічного складу та енергетичної цінності продуктів харчування.

Тема 4. Жири. Основні функції жирів

Жири. Поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК) Рослинні та тваринні жири. Біологічна цінність жирів. Вуглеводи.

Тема 5. Теоретичні аспекти вивчення впливу вітамінів на організм людини

Класифікація вітамінів. Природні джерела вітамінів. Властивості вітамінів.

Тема 6. Мінеральні речовини. Вода та питний режим.

Макроелементи. Мікроелементи. Спортивні напої. Вода.

Література

[1,2,3,4,5,6,7,9,10]

Змістовний модуль 2. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ

Тема 7. Загальна характеристика спортивного харчування

Спортивне харчування та його вплив на організм. Функції та призначення спортивного харчування. Види спортивного харчування.

Тема 8. Основні види спортивного харчування

Значення і види спортивного харчування. Вплив ВСАА на організм спортсмена. Передтренувальні добавки та їх роль під час занять спортом. Жироспалювачі як складові спортивного харчування. Значення спортивних енергетиків у тренувальному процесі. Вплив протеїнів на організм людини. Важлива роль амінокислот. Характеристика гейнера у спортивному харчуванні. Особливості креатину у спортивному раціоні.

Тема 9. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів

Спортивне харчування спортсменів під час відновлення, перед стартом, під час змагання на дистанції, у спекотному кліматі. Особливості харчування юних спортсменів. Спортивне харчування у підлітковому віці. Спортивне харчування і кілька помилок.

Тема 10. Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту

Харчування спортсменів за видами спорту. Харчування спортсменів у силових видах спорту. Спортивне харчування для спортсменів художнього виду спорту. Спортивне харчування для спортсменів, які займаються єдиноборствами. Харчування спортсменів у циклічних видах спорту.

Тема 11. Організація спортивного харчування в міжсезоння

Харчування спортсменів спортивних ігор між сезонами. Відновлення м'язів після тренування, пришвидшення процесу відновлення. Роль спортивного харчування під час змагання. Збалансованість харчового раціону спортсменів за вмістом основних поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів).

Література

[8,9,10,12,13,14,15]

5. Практичні роботи

Практична робота 1. Історія розвитку раціонального харчування. Еволюція теорій харчування

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте характеристику біологічної дії їжі на організм людини.
2. Назвіть основні функції раціонального харчування у процесі життєдіяльності людини.
3. Перелічіть основні фізіолого-гігієнічні положення основних теорій харчування
4. Назвіть основні постулати теорії збалансованого харчування за О.О. Покровським:
5. Дайте характеристику новим концепціям харчування, спрямованих на його індивідуалізацію.

Практична робота 2. Харчова та біологічна цінність основних продуктів

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення поняття харчова цінність.
2. Дайте визначення поняття біологічна цінність харчових продуктів.
3. Назвіть формулу збалансованого харчування (добова потреба).
4. Дайте характеристику класифікації харчових продуктів.
5. Перелічіть склад харчових продуктів.
6. Вкажіть значення харчових продуктів.
7. Дайте характеристику засвоюваності харчових продуктів.

Практична робота 3. Білки. Біологічні функції білків. Амінокислоти.

Задачі та зміст роботи:

1. Біологічні функції білків.
2. Значення білків в харчуванні людини.
3. Амінокислоти.
4. Біологічна цінність білку.
5. Зміст у продуктах.
6. Методика визначення хімічного складу та енергетичної цінності продуктів харчування.

Практична робота 4 Жири. Основні функції жирів

1. Задачі та зміст роботи:
2. Дайте визначення поняття жири.
3. Перелічіть основні функції жирів.
4. Дайте характеристику рослинним та тваринним жирам.
5. Назвіть біологічну цінність жирів.
6. Розкрийте класифікацію і характеристику вуглеводів

Практична робота 5. Теоретичні аспекти вивчення впливу вітамінів на організм людини.

Задачі та зміст роботи:

1. Вітаміни - функції та призначення
2. Жиророзчинні та водорозчинні вітаміни.
3. Авітаміноз і гіпервітаміноз.
4. Вітаміни - високоактивні біологічні речовини, носії життя.
5. Вітаміни та їх призначення.
6. Авітаміноз і гіпервітаміноз.
7. Жиророзчинні та водорозчинні вітаміни.

Практична робота 6-7 Мінеральні речовини. Вода та питний режим.

Задачі та зміст роботи:

1. Мінерали - функції та призначення.
2. Дайте визначення поняттю макроелементи.
3. Дайте визначення поняттю мікроелементи.
4. Назвіть основні властивості мінеральних речовин.
5. Перелічіть макроелементи та охарактеризуйте одне з них.
6. Перелічіть мікроелементи та охарактеризуйте одне з них.
7. Значення вживання води для людини.
8. Як зберігати необхідний рівень води в організмі
9. Перелічіть основні інгредієнти спортивних напоїв.
10. Перелічіть способи збереження нормального рівня вологості в організмі
11. Вплив спортивних напоїв на короткі тренування
12. Використання спортивних напоїв в командних видах спорту
13. Які застосовують спортивні напої при тривалих безперервних навантаженнях
14. Як спортивні напої впливають на зниження ваги.

Практична робота 8. Загальна характеристика спортивного харчування

Задачі та зміст роботи:

1. Охарактеризувати спортивне харчування та історію його виникнення.
2. Визначити вплив спортивного харчування на організм людини.
3. Охарактеризувати функції спортивного харчування.
4. Описати призначення спортивного харчування.
5. Охарактеризувати види спортивного харчування.
6. Визначити вплив ВСАА на організм людини.
7. Охарактеризувати передтренувальний комплекс.

Практична робота 9 Основні види спортивного харчування.

Задачі та зміст роботи:

1. Визначити суть жироспалювачів та протипоказання до їх застосування.
2. Дати визначення енергетиків, пояснити мету їх використання спортсменами. Охарактеризувати значення і види спортивного харчування.
3. Дати визначення протеїнів, пояснити суть їхнього впливу на організм людини.
4. Пояснити роль амінокислот у процесі відновлення.
5. Описати роль амінокислот у процесі формування м'язового корсету.
6. Дати визначення поняття «гейнери», пояснити мету їх застосування.

Практична робота 9 - 10 Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів

Задачі та зміст роботи:

1. Охарактеризувати креотип у силовій підготовці.
2. Охарактеризувати харчування спортсменів під час відновлення.

3. Охарактеризувати харчування спортсменів під час змагань.
4. Охарактеризувати харчування спортсменів у передзмагальний період.
5. Охарактеризувати харчування спортсменів у міжсезонні.
6. Охарактеризувати харчування спортсменів у спекотному кліматі.
7. Охарактеризувати основні помилки у спортивному харчуванні.
8. Визначити особливості спортивного харчування юних спортсменів.
9. Визначити особливості спортивного харчування у підлітковому віці.

Практична робота 11 – 12 Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту.

Задачі та зміст роботи:

1. Визначити особливості спортивного харчування спортсменів художніх видів спорту.
2. Визначити особливості спортивного харчування єдиноборців.
3. Визначити особливості спортивного харчування спортсменів циклічних видів спорту.
4. Визначити особливості спортивного харчування у силових видах спорту.

Практична робота 13. Організація спортивного харчування в міжсезоння

1. Охарактеризувати харчування спортсменів у міжсезонні.
2. Охарактеризувати харчування спортсменів під час змагань.
3. Надайте характеристику збалансованого харчового раціону спортсменів.
4. Значення спортивного харчування під час змагання.

6. Контрольні заходи

В контрольні заходи входить:

- контрольні опитування в семестрі;
- тестові контрольні роботи;
- іспит.

Першою складовою у 6 б семестрі є проведення дидактичного тестування.

Тестування протягом 6 б семестру проводиться 6 б семестрі (8 разів) сума 40 балів. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. Із дванадцяти запитань відповіді на 11 – 12 (90 – 100 %) питань оцінюється 5 балами, 9 – 10 (80 – 90 %) – 4 балами, 7 – 8 (60 – 70 %) – 3 балами, 5 – 6 (50 – 60 %) – 2 балами, 0 – 5 (0 – 50 %) – 0 балами.

Другою складовою є співбесіда за кожним модулем. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 10 балів. Передбачається у 6 б семестрі 6 виступів сума 60 балів відповідно. У процесі виступів студентів можуть бути доповнення, які оцінюються від 1 до 3 балів. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 10 балів. При

цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

10 - 9 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

8 - 7 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

6 - 5 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

Студент у 6 семестрі складає іспит з курсу «Спортивне харчування» в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених змісту курсу мінімальну суму 30 балів.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$R = (M_1 + M_2) \times 0,5 + (I) \times 0,5$$

де (M_1) – підсумковий бал за перший модуль;

(M_2) – підсумковий бал за другий модуль;

(I) – підсумковий бал за іспит.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 1).

Таблиця 1 Система оцінки знань «Спортивне харчування»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX

1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F
------------	--	---

7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.

вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.

- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

8. Рекомендована література

1. 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.
2. Валеология питания / под ред. В. П. Петленко // Основы валеологии: учеб. пособие: в 3-х кн. Кн. 1 / под ред. В. П. Петленко. – К., 2017. – Ч. 4. – С. 336-420.
3. Гігієна харчування з основами нутриціології: підручник: у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. – К.: Медицина, 2017.
4. Грибан В. Г. Їжа та режим харчування / В. Г. Грибан // Валеологія: підручник / В. Г. Грибан; [рец.: Р. І. Сибірна, П. О. Неруш, О. Є. Самойлов]. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К., 2015. – С. 91-95.
5. 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.
6. Скрипнюк Л. Г. Вплив харчування на здоров'я школярів / Л. Г. Скрипнюк, М. Тичинська // Основи здоров'я. – 2017. – № 3. – С. 25-31.
7. Смоляр В.И. Рациональное питание. Киев : Наукова думка, 1991. 367 с.

8. Співак М. Генетично модифіковані продукти: що це і з чим їх їдять? / Марія Співак, Людмила Рак // Біологія. Шк. світ. – 2013. – № 20. – С. 15-16.
9. Сухоцька О. Наше піклування про здорове харчування: вихов. год. / Оксана Сухоцька // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. – 2014. – № 18. – С. 20-22.
10. Тутельян В. А., Никитюк Д. Б., Поздняков А. Л. Оптимизация питания спортсменов: реалии и перспективы. Вопросы питания. 2010. Т. 79. № 3. С. 78–82.
11. Фізіологія харчування. Практикум : навч. посіб. / [Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Є. Я. Левітін]. – Суми : Унів. кн., 2016. – 151 с. : табл.
12. Черкасова Л. Сучасні і традиційні системи харчування. Основи безпеки харчування: інтегр. урок з основ здоров'я: 8 кл. / Лариса Черкесова, Олена Кузнєцова // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. – 2018. – № 2. – С. 17-19: ілюстр.
13. Gabel K.A. The Female Athletes. Ibid. 1997. Vol. 45. P. 417–428.
14. Jenkins D.J.A., Wolever T.M.S., Taylor R.H. Glycemic index of foods for sportsman : a physiological basis for carbohydrate exchange. Am.J.Clin. Nutr. 1981. Vol. 34. P. 362–366.
15. Truswell A.S. Under nutrition, infection and immune function. Eur.J. Clin. Nutr. 1992. Vol. 62. P. 120–185