

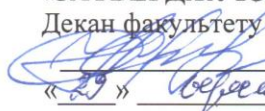
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

 О.В.Нестеренко/
« 29 » вересня 2022 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"ОЗДОРОВЧЕ ТА СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ"

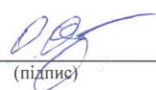
(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Озерова О.А. к.н. з фіз.вих. і сп., доцент

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)


(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

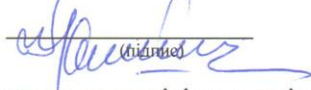
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 2 від "12" вересня 2022 року

Завідувач кафедри


(підпис)

(О.М. Шамич).
(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації
(НКМС): "Фізичне виховання і спорт"

Протокол № 1 від "8" вересня 2022 року

Гарант ОПП


(підпис)

(О.А. Озерова).
(прізвище та ініціали)

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 202__-202__ рр.

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин^					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних										
				Разом	у тому числі			КП	КР	РГ	р			
Л	Пр	Пз												
017	Фізична культура і спорт	4	120	60	30	30	60				1	3	3	

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: заочна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин^					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних										
				Разом	у тому числі									
					Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	р			
017	Фізична культура і спорт	4	120	20	16	14	90				1	3		

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 теорії та методик спортивного харчування/раціонального 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;
- ознайомити з основними принципами харчування, їх варіативність застосування, а також вплив на динаміку силових показників та м'язової маси спортсменів;
- вміти визначати продукти за харчовою/енергетичною цінністю;
- вміти скласти раціон харчування людини для основного обміну речовин для різних категорій населення;
- вміти скласти раціон харчування спортсменів в тренувальний або змагальний періоди;
- розібрати різноманітність дієт відповідно до різних захворювань людини;
- розглянути "піраміду харчування" для населення тощо.

Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

Код	Зміст	Результати навчання
Спеціальні (фахові) компетентності.		Загально-професійні
СК01	Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму під впливом зовнішніх чинників навколишнього середовища та фізичного навантаження різної спрямованості.	<i>Знати:</i> основи раціонального харчування складники харчування, їх біологічна та енергетична цінність; використання раціонального харчування та біологічно активних добавок для посилення працездатності, відновлення працездатності в обраному виді спорту; особливості харчування дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку, для людей розумової та фізичної праці; основи дієтології та дієтотерапії для людей з різними хронічними захворюваннями. <i>Вміти:</i> скласти раціон харчування для спортсменів залежно від виду спорту та тренувальної/змагальної спрямованості/кваліфікації/кліматичних умов тощо; для осіб різних категорій населення залежно від віку та професійної діяльності; від виду хронічного захворювання.
СК13	Здатність використовувати на практиці професійно-профільовані знання з особливостей побудови тренувального процесу в обраному виді спорту.	<i>Знати:</i> особливості раціонального харчування спортсменів в різні періоди тренувального процесу: у підготовчому, змагальному та відновлювальному періодах залежно від спортивної діяльності (циклічні та ациклічні види спорту), від напрямку тренувальної роботи (аеробний та анаеробний режим тренування). <i>Вміти:</i> скласти харчовий раціон для спортсменів та використання спортивних добавок.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.	<i>Знати:</i> предмет та завдання оздоровчого та спортивного харчування; методи досліджень, які використовуються у даній дисципліні. <i>Вміти:</i> застосовувати та удосконалювати практичні рекомендації з ОСХ під час навчального процесу, професійної діяльності, під час тренувань і змагань в різних видах спорту та при різних хронічних захворюваннях.

Програма навчальної дисципліни (для денної форми навчання)

Змістовий модуль 1. Історія розвитку харчування. Основи раціонального харчування.

Лекція 1. Історія розвитку раціонального харчування. Еволюція теорій харчування. Наслідки нераціонального харчування та неадекватної стратегії харчової поведінки.

Лекція 2. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

Лекція 3. Харчова та біологічна цінність основних продуктів. Класифікація, склад та значення харчових продуктів. Визначення енергетичної цінності (калорійності) продукту

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. Спортивні напої або вода?

Лекція 8. Глікемічний індекс продуктів харчування. Таблиця калорійності.

Лекція 9. Метаболізм. Базальний метаболізм. Термічний ефект їжі.

Змістовий модуль 2. Спортивне та оздоровче харчування.

Лекція 10. Загальні рекомендації харчування спортсменів.

Лекція 11. Організація харчування спортсменів в особливих клімато-географічних умовах. Часові адаптації.

Лекція 12. Особливості харчування осіб різного віку.

Лекція 13. Загальна характеристика дієтології та дієтотерапії.

Лекція 14. Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.

Лекція 15. Індивідуальне харчування як складова суспільного. Безпека продуктів харчування.

Змістовний модуль 3.

Семінарське заняття 1. Національна піраміда харчування.

Наукові основи харчування. Біологічні небезпеки, пов'язані з їжею. Рівні дії техногенних факторів на організм людини в процесі поглинання продуктів харчування.

Семінарське заняття 2. Перетворення енергії в організмі. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.

Семінарське заняття 3. Методи оцінювання індивідуального і колективного харчування. Оцінювання динаміки маси тіла людини.

Семінарське заняття 4. Оцінювання адекватності добового раціону харчування за складом білків. Метод аналізу меню-розкладки.

Семінарське заняття 5. Оцінювання адекватності добового раціону харчування за вмістом жирів та вуглеводів. Метод аналізу меню-розкладки.

Семінарське заняття 6. Оцінювання адекватності добового раціону харчування за вмістом вітамінів. Метод аналізу меню-розкладки.

Семінарське заняття 7. Оцінювання адекватності добового раціону харчування за вмістом мінеральних речовин. Метод аналізу меню-розкладки.

Семінарське заняття 8. Сумісність вітамінів та мінеральних речовин.

Семінарське заняття 9. Спортивні добавки - види та призначення. Найбільш ефективні добавки для відновлення при травмах.

Семінарське заняття 10. Методи оцінювання харчування людини при заняттях ФКіС. Харчові добавки в харчуванні спортсменів.

Семінарське заняття 11. Особливості харчування при заняттях різними видами спорту.

Семінарське заняття 12. Складання раціонів харчування для різних професійних груп населення згідно з індивідуальним завданням.

Семінарське заняття 13. *Секрети харчування довгожителів. Нетрадиційні види харчування.*

Семінарське заняття 14. Основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування.

Семінарське заняття 15. Недоліки в харчуванні сучасної людини. Генетично-модифіковані продукти.

Програма навчальної дисципліни (для заочної форми навчання)

Змістовий модуль 1. *Історія розвитку харчування. Основи раціонального харчування.*

Лекція 1. Історія розвитку раціонального харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

Лекція 2. Харчова та біологічна цінність основних продуктів. Класифікація, склад та значення харчових продуктів. Визначення енергетичної цінності (калорійності) продукту. Глікемічний індекс продуктів харчування. Базальний метаболізм. Термічний ефект їжі.

Лекція 3. Білки. Жири. Вуглеводи. Вітаміни. Мінеральні речовини.

Змістовий модуль 2. *Спортивне та оздоровче харчування.*

Лекція 4. Загальні рекомендації харчування спортсменів. Організація харчування спортсменів в особливих клімато-географічних умовах. Часові адаптації.

Лекція 5. Особливості харчування осіб різного віку.

Лекція 6. Загальна характеристика дієтології та дієтотерапії.

Змістовний модуль 3.

Семінарське заняття 1. Національна піраміда харчування. Біологічні небезпеки, пов'язані з їжею.

Семінарське заняття 2. Оцінювання адекватності добового раціону харчування за складом БЖВ. Метод аналізу меню-розкладки.

Семінарське заняття 3. Оцінювання адекватності добового раціону

харчування за вмістом вітамінів та мінеральних речовин. Метод аналізу меню-розкладки.

Семінарське заняття 4. Методи оцінювання харчування людини при заняттях ФКіС. Харчові добавки в харчуванні спортсменів. Особливості харчування при заняттях різними видами спорту.

Семінарське заняття 5. Складання раціонів харчування для різних професійних груп населення згідно з індивідуальним завданням.

Семінарське заняття 6. Основи лікувального та лікувально-профілактичного харчування.

Методи контролю та оцінювання знань студентів
Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік

Поточне оцінювання			Підсумковий тест Контрольна робота	Сума балів
Змістовні модулі				
1	2	3		
18	12	60	10	100

Рекомендована література:

Основна

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. Метаболизм в процессе физической деятельности / 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 ВНЗ 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. Смульского, 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.*

Додаткова

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.
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.
4. Популярно о питании / Под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. — К.: Здоровья, 1990. — 272 с.
5. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 473 с.
6. Robertson A., Tirado C., Lobstein T. et al. Food and health in Europe: a new basis for action // WHO, 2002. 385 p.

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>.
5. Сайт асоціації дієтологів України [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://uda.in.ua/>.
6. Тарілка здорового харчування - МОЗ України [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-%C2%ABtarilkoju-zdorovogoharchuvannja%C2%BB>