



Силабус навчальної дисципліни
«Основи харчування спортсменів»

Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	4 курс, 8 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції – 20 год.
	Практичні – 22 год.
	Самостійна робота – 78 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Кафедра фізичної культури та спорту
Викладач	Гулько Тетяна Юріївна, старший викладач
Контактна інформація викладача	e-mail: lina-rybalko@ukr.net +380663930091
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 144 відповідно до графіку

Мета навчальної дисципліни – сформувати у студентів вміння і навички з організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутріцитології та з організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

Програмні результати навчання

В результаті вивчення з дисципліни «Основи харчування спортсменів» відповідно до освітньої програми «Фізична культура і спорт» студент повинен вміти:

Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту.

Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Передумови для навчання

Передумовою вивчення дисципліни є курси дисциплін «Фізіологія рухової активності та спорту», «Загальна теорія здоров'я».

Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Історія розвитку та особливості спортивного харчування. **Тема 2.** Загальна характеристика основних продуктів харчування спортсмена. **Тема 3.** Складання та розрахунок добового харчового раціону спортсменів. **Тема 4.** Основні складові компоненти їжі і їх роль у формуванні здоров'я. **Тема 5.** Загальні рекомендації харчування спортсменів. **Тема 6.** Особливості



приготування їжі спортсменів. Основні харчові продукти, які не використовуються для спортсменів.

Сторінка курсу на платформі Moodle	Розміщено: робоча програма дисципліни, матеріали лекцій, завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів, методичні матеріали щодо виконання тестових завдань. https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2691
Рекомендовані джерела 1. Архіпова Н.Є., Хоменко А.О. <i>Фізіологія харчування людини : навчальний посібник</i>. — Київ : Медична книга, 2016. — 240 с. 2. Базильчук О.В. <i>Раціональне харчування в спорті : методичні рекомендації</i>. — Львів : ЛДУФК, 2019. — 56 с. 3. Євтушенко І.І. <i>Спортивне харчування: основи, засоби, рекомендації</i>. — Харків : ХНПУ ім. Г. Сковороди, 2020. — 72 с. 4. Горюк П.І., Гакман А.В. <i>Основи спортивного харчування : навчально-методичний посібник</i>. — Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2018. — 74 с. 5. Грибан Г.П. <i>Основи харчування: теорія і практичні застосування</i>. — Житомир : Видавництво “Рута”, 2010. — 882 с. Кручаниця М.І., Миронюк І.С., Розумикова Н.В., Кручаниця В.В., Брич В.В., Кіш В.П. <i>Основи харчування : підручник</i>. — Київ : Видавництво “Освіта України”, 2009. — 279 с. 6. Міхеєнко О.І. <i>Основи раціонального та оздоровчого харчування : навчальний посібник</i>. — Суми : Університетська книга, 2017. — 189 с. 7. Розенблюм К.А. <i>Харчування спортсменів</i>. — Київ : Видавництво “Спорт”, 2011. — 534 с. 8. Сучасні принципи спортивного харчування : методичні матеріали для студентів факультетів фізичного виховання. — Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. — 48 с. 9. Фізіологія спорту і харчування : збірник лекцій / за ред. Т. Бабенко. — Київ : Науковий світ, 2015. — 132 с.	

Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів; мінімальна сума балів, що дозволяє студенту бути атестованим з дисципліни - 60 балів.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мах кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті	70
Диференційований залік	30



Максимальна кількість балів		100
Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
1 - 34	F	
Політики навчальної дисципліни		
Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом. Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату. Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.		
Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2691		

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту» 28 серпня 2024 р.
Протокол №2