



## Силабус навчальної дисципліни «Нутриціологія»

|   |   |
|---|---|
| <b>Спеціальність</b>  | Для спеціальностей факультету фізичної культури та спорту   |
| <b>Освітня програма</b>   | Для освітніх програм факультету фізичної культури та спорту   |
| <b>Освітній рівень</b>  | Перший (бакалаврський)  |
| <b>Статус дисципліни</b>  | Вибіркова   |
| <b>Мова викладання</b>  | Українська  |
| <b>Курс / семестр</b>   | 4 курс, 7–8 семестр   |
| <b>Кількість кредитів ЄКТС</b>  | 4   |
| <b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b>   | Лекції - 20 год.  |
|   | Практичні - 20 год.   |
|   | Самостійна робота - 80 год.   |
| <b>Форма підсумкового контролю</b>  | Диференційований залік  |
| <b>Кафедра</b>  | Кафедра фізичної терапії та ерготерапії, аудиторія № 141 Ц, <a href="https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-terapii-ta-ergoterapii.html">https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-terapii-ta-ergoterapii.html</a> |
| <b>Викладач</b>   | Гордієнко О.В.  |
| <b>Контактна інформація викладача</b>   | <a href="mailto:ksanagord@ukr.net">ksanagord@ukr.net</a>  |
| <b>Дні занять</b>   | За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу   |
| <b>Консультації</b>   | Аудиторія 141 Ц відповідно до графіку   |
| <p><b>Мета навчальної дисципліни</b> – є формування знань щодо розкриття фізіолого-гігієнічного впливу харчових продуктів і нутрієнтів на здоров'я та функції організму спортсмена, гігієнічних принципів харчування та запобігання харчових отруєнь; опанування методами визначення компонентів біологічно активних речовин в харчових продуктах та критеріями оцінки забезпечення людини необхідними нутрієнтами для повноцінного харчування.</p>   |   |
| <p style="text-align: center;"><b>Програмні результати навчання</b></p> <p><b>Знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>~ основи фізіології та біохімії харчування;</li><li>~ теорії та концепції харчування;</li><li>~ характеристики нутрієнтів;</li><li>~ гігієнічні принципи харчування та профілактика харчових отруєнь;</li></ul> <p><b>Вміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>~ розраховувати фізіологічні потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах;</li><li>~ вміти розробляти практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування спортсмена;</li><li>~ надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування.</li></ul> |   |
| <p style="text-align: center;"><b>Передумови для навчання</b></p> <p>Попередньо опановані дисципліни: «Анатомія», «Фізіологія людини», «Спортивна медицина».</p>  |   |
| <p style="text-align: center;"><b>Зміст навчальної дисципліни</b></p>   |   |



- Тема 1.** Фізіологія травлення людини.  
**Тема 2.** Загальні принципи нутриціології для спортсменів.  
**Тема 3.** Потреба в енергії.  
**Тема 4.** Потреба у білках.  
**Тема 5.** Потреба у жирах.  
**Тема 6.** Потреба у вуглеводах.  
**Тема 7.** Потреба у вітамінах і мінеральних речовинах.  
**Тема 8.** Потреба у воді.  
**Тема 9.** Значення лікувально-дієтичного харчування у відновленні спортсменів.  
**Тема 10.** Спортивні добавки для спортсменів та їх роль.

Сторінка курсу на платформі Moodle

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=7658>

#### Рекомендовані джерела:

1. **Григоренко В. Г., Петренко О. П.** Нутриціологія [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / Національний університет фізичного виховання і спорту України ; уклад. В. Г. Григоренко, О. П. Петренко. – Електронні текстові дані (1 файл: PDF). – Київ : НУФВСУ, 2022. – 210 с. – Режим доступу: <https://reposit.uni-sport.edu.ua>
2. **Синиця Л. М.** Основи нутриціології та дієтології [Електронний ресурс] : навч.-метод. посіб. / Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського ; уклад. Л. М. Синиця. – Електронні текстові дані (1 файл: PDF). – Львів : ЛДУФК, 2021. – 156 с. – Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua>
3. **Марченко Н. С., Ковальчук Т. В.** Гігієна харчування та нутриціологія [Електронний ресурс] : підручник / Тернопільський національний медичний університет ім. І. Я. Горбачевського. – Електронні текстові дані (1 файл: PDF). – Тернопіль : ТНМУ, 2020. – 320 с. – Режим доступу: <https://repository.tdmu.edu.ua>
4. Валецька, Руслана Омелянівна. "Раціональне збалансоване харчування спортсменів." Physical education, sport and health culture in modern society 2 (22) (2023): 98-101.
5. Полієвський, С. О., et al. "Особливості харчування спортсменів." Науковий вісник Ужгородського університету. Сер.: Медицина 2 (2021): 356-360.
6. Земцова, І. І. "Сучасні концепції харчування спортсменів." Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія 2 (2022): 77-84.

#### Система оцінювання результатів навчання:

За результатами поточного контролю протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів. Здобувач вищої освіти, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі.

#### Накопичування балів з навчальної дисципліни

| Види навчальної роботи                   | Мак кількість балів |
|--|---------------------|
| Виконання завдань на практичних заняттях | 70                  |
| Диференційований залік                   | 30                  |
| <b>Максимальна кількість балів</b>       | <b>100</b>          |

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  |              |

#### Політика 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. Пропущене заняття має бути відпрацьоване. 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=7658>

Силабус затверджено на засіданні кафедри  
«Фізичної терапії та ерготерапії»  
28.08.2025 р.