**ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет технологій та бізнесу**

**Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації**

**СИЛАБУС (SYLLABUS)**

### Дисципліна «Спортивне харчування»/

«SPORTS NUTRITION»

**ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА**

|  |  |
| --- | --- |
| Викладач (і) | Паришкура Юлія Володимирівна |
| Науковий ступінь | Кандидат педагогічних наук |
| Вчене звання | Доцент |
| Посада | Доцент кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації |
| Адреса кафедри | м. Київ, вул. Кіото, 19, каб. Гуртожиток 7, 4 поверх, кабінет 402 |
| E-mail | y.paryshkura@knute.edu.ua |
| Консультації | Відповідно до графіку індивідуальних консультацій на сайті кафедри |

**ПОЛІТИКА АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ**

Відповідно до «[Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами освіти](https://knute.edu.ua/blog/read/?pid=1086&uk#7)».

**Дотримання академічної доброчесності передбачає:**

* самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
* посилання на джерела інформації у разі використання не авторських ідей, розробок, тверджень, відомостей і т.п.;
* дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
* надання достовірної інформації про результати власної наукової діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

**Порушенням академічної доброчесності вважається:**

* академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства;
* самоплагіат – оприлюднення (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів як нових наукових результатів;
* фабрикація – вигадування даних чи фактів, що використовуються в наукових дослідженнях;
* фальсифікація – свідома зміна чи модифікація вже наявних даних, що стосуються наукових досліджень.

**За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності:**

* повторне проходження оцінювання (модульний контроль, іспит, залік тощо);
* повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньо-професійної програми;
* відрахування з Університету;
* позбавлення наданих університетом пільг;
* відмова у присудженні відповідного ступеня вищої освіти;

**ПОЛІТИКА ЩОДО ВІДВІДУВАННЯ ЗАНЯТЬ**

* відвідування занять є обов’язковим;
* студент, який пропустив заняття, самостійно вивчає матеріал за наведеними у силабусі та робочій програмі з дисципліни джерелами і ліквідує заборгованість у форматі, погодженому з викладачем. Відпрацювання дозволяється тільки в разі пропуску занять з поважної причини, яка підтверджена деканатом. Пропущені за поважною причиною заняття відпрацьовуються у час, відведений на консультації..
* за об’єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування та ін.) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із викладачем дисципліни.

**ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва дисципліни / тип дисципліни** | Спортивне харчування/ обов’язкова |
| **Навчальний рік** | 2024-2025 |
| **Факультет** | Факультет технологій та бізнесу |
| **Курс** | 3 |
| **Семестр** | 5 |
| **Освітній ступінь** | Бакалавр |
| **Галузь знань** | 01 «Освіта/Педагогіка» |
| **Спеціальність** | 017 «Фізична культура і спорт» |
| **Загальна характеристика** | Кількість годин –180  Кількість кредитів – 6  **Види занять:** практичні, самостійна робота.  **Співвідношення аудиторних годин і годин самостійної роботи** – 56/124  **Мова викладання** – українська  **Форма викладання** – очна |
| **Підсумковий контроль** | Екзамен |
| **Необхідні попередні дисципліни** | «Фізична культура та види спорту», «Анатомія та фізіологія людини», «Анатомія та фізіологія людини», «Спортивна фізіологія та біохімія», «Спортивна медицина» |
| **Методика вивчення** | Методика вивчення дисципліни полягає у набутті здобувачами вищої освіти знань теоретичного та практично-прикладного характеру через лекційні, та практичні заняття, самостійну роботу, рішення практичних завдань. Особлива увага приділяється практичному застосуванню отриманих знань через виконання самостійних завдань. |
| **Мета і завдання** | Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивне харчування» є ознайомлення здобувачів освіти із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров’я людини; основами раціонального харчування, особливостями спортивного харчування; впливом харчових добавок на здоров’я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок незбалансованого харчування; специфіка харчування спортсменів на різних етапах – тренувального процесу та спортивного вдосконалення, та видів спортивної діяльності.  Основні **завдання**:  1. Визначення місця харчування у спорті як суспільного явища і галузі.  2. Набуття знань про основні положення та завдання спортивного харчування.  3. Пізнання особливостей використання засобів, методів та принципів силових видів спорту, як основного процесу направленого на гармонійний розвиток особистості в сучасному суспільстві.  4. Набуття знань про систему харчування, додаткового спортивного харчування, фармакологічних засобів. Направленість та форми застосування в галузі фізичної культури та спорту. |
| **Місце дисципліни в освітньо-професійній програмі** | |
| **Загальні компетентності** | 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. |
| **Фахова компетентності** | 5. Здатність зміцнювати здоров’я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. |
| **Програмні результати навчання** | 21 Застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати. |

**ТЕМАТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Тема 1. Основні поняття харчування. Предмет та задачі спортивного харчування.**

Історія розвитку раціонального харчування. Еволюція теорій харчування. Теорія збалансованого харчування, теорія оптимального харчування. Поняття про харчування. Функції та культура харчування. Структура та функції травної системи. Основні поживні речовини. Місце, предмет і задачі спортивного харчування у тренувальному процесі. Вплив харчування на результати тренувань. Розрахунки та аналіз  раціонів і режимів спортивного харчування.

**Тема 2. Теорія та практика раціонального харчування.**

Основні положення теорій харчування, їх аналіз у світлі розвитку науки про харчування. Термінологічний апарат, нормативно-законодавча база України у сфері безпечності та якості харчових продуктів. Теорія збалансованого харчування, теорія оптимального харчування. Основні положення теорій харчування, їх аналіз у світлі розвитку науки про харчування. Раціональне харчування, його визначення. Особливості раціонального харчування спортсменів.

**Тема 3. Перетворення і використання енергії.**

Обмін речовин та енергії як сукупність життєвих функцій. Асиміляція, дисиміляція, катаболізм, метаболізм. Макроенергетичні сполуки. Аденозинтрифосфорна кислота та креатин фосфат. Окислення органічних речовин. Процеси пластичного та енергетичного обміну. Засвоюваність їжі.

**Тема 4. Калорійність продуктів харчування. Енергетична потреба та цінність продуктів харчування.**

Добова норма енергії (калорій). Визначення харчової цінності. Підрахунки базового обміну речовин. Формула підрахунку базового обміну речовин: всесвітньої організації охорони здоров’я, спрощенна формула, формула Міффлін–Сан Жеора. Підрахунок калорійності продуктів за таблицями колорійності та співставленя з витратами під час тренування.

**Тема 5. Білки. Жири. Вуглеводи.**

Функції білків, жирів, вуглеводів. Базові норми білків, жирів, вуглеводів. Норми білків, жирів, вуглеводів для спортсменів. Каталітична або ферментативна функція білків. Захисна функція білків. Транспортна функція білків. Передача спадковості засобом білків через два види нуклеїнових кислот. Регуляторна функція білків. Енергетична функція білків. Синтез і розпад білків. Прості, складні та нейтральні ліпіди. Заміна нейтральних жирів на вуглеводи. Біологічна роль вуглеводів. Добова норма вуглеводів. Глікогенез, глікогеноліз, гліколеогенез.

**Тема 6. Глікемічний індекс продуктів.**

Глікемічний індекс і глікемічне навантаження: сутність та відмінності. Глікемічний індекс та апетит. Глікімічне навантаження продуктів харчування. Продукти з високим та низьким глікімічним індексом. Розподілення глікімічного індексу на низький, середній і високий. Значення глікімічного індексу у зниженні маси тіла. Значення знань про високий та низький глікімічний індекс для харчування спортсменів.

**Тема 7. Вітаміни та мінерали в основі харчування спортсменів**.

Знання по вітаміни. Норми вітамінів для спортсменів для різних видів спорту. Потреби у вітаміні С для вироблення ферментів, що сприяють зниженню маси тіла. Вітамини групи В та РР при розвитку сили та витривалості. Правила споживання вітамінів та мікроелементів. Полівітамінні комплекси. Вітамінно-мінеральні комплекси. Ізотоніки. Антиоксиданти.

**Тема 8. Добавки у раціоні спортсмена. Вуглеводні напої та суміші.**

Різновиди харчових добавок у раціоні спортсмена. Види та призначення добавок. Вуглеводні напої та жирозпалювачі. Дія вуглеводних напоїв. Віглеводна дієта бодібілдера та «вуглеводне вікно». Вуглеводи при наборі маси тіла. Вуглеводне розвантаження завантаження.

**Тема 9. Білкові напої та суміші.**

Протеїн або високобілкові суміші. Тваринні та рослинні протеїни. Амінокіслоти. Аноболічні комплекси. Білкові напої при наборі та зниженні маси тіла. Види білкових коктейлів. Правила вибору білкових коктейлів. Виробники білкових напоїв та сумішей. Правила приготування білкових коктейлів.

**Тема 10. Енергетичні добавки. Фармакологічні засоби.**

Гейнери – білково-вуглеводні суміші. Енергетичні добавки для тренвування та повсякленного життя. Енергетики або предтренувальні комплекси. Спортивні батончики. Універсальні спортивні добавки. Фармакологічні засоби, що впливають на швидкість відновлення. Список заборонених препаратів. Допінги.

**Тема 11. Особливості харчування спортсменів при тренуваннях у спекотному кліматі.**

Вплив несприятливих специфічних кліматичних факторів. Різноманітність раціону харчування спортсменів, використання гострих приправ, що покращує апетит. Питний режим і його значення для контролю витривалості та терморегуляції. Напої для спортсменів (чай, натуральний сік, мінеральна вода, кава).

**Тема 12. Особливості харчування спортсменів під час змагань.**

Раціон харчування у день змагань: раціон і режим. Правила харчування за добу до змагань. Особливості харчування спортсменів перед стартом. Збільшення глікогену у м’язах. Раціон для підвищення фізичної працездатності спортсмена. Вживання вуглеводів з високим глікемічним індексом під час змагань та з низьким глікемічним індексом до змагань.

**Тема 13. Особливості харчування спортсменів на дистанції.**

Основні вимоги до харчування спортсменів на дистанції. Втрати води організмом спортсмена. Швидке поповнення енергетичних запасів. Пункти харчування на дистанції. Залежність попередньої підготовленості до змагань з харчуванням на дистанції: поступовість споживання вуглеводів разом зі зменшенням навантаження.

**Тема 14. Особливості харчування спортсменів під час відновлення.**

Завдання харчування після фізичного навантаження. Раціон харчування спортсмена на фініші під час відновлення.Норми вуглеводів на фініші. Рекомендації з поповнення вуглеводних запасів на першу добу після фінішу та наступні дні.Основні поняття: регідрація, ресінтез глікогену, запаси вуглеводів, раціон спортсмена після змагань. Залежність педагогічних завдань і спрямованості тренувань до раціону харчування з відповідною орієнтацією на вуглеводну, білкову, білково-вуглеводну. Вживання вуглеводів з високим глікемічним індексом.

**Перелік навчальних робіт студентів та оцінки їх у балах з дисципліни «Спортивне харчування»**

| **Види робіт** | Кіл**ькість балів за видами робіт** |
| --- | --- |
| Тема 1. Основні поняття харчування. Предмет та задачі спортивного харчування | АР – 2  Т – 2  СР – 2 |
| Тема 2. Теорія та практика раціонального харчування | АР – 3  Т – 2  СР – 2 |
| Тема 3. Перетворення і використання енергії | АР – 2  Т – 2  СР – 2 |
| Тема 4. Калорійність продуктів харчування. Енергетична потреба та цінність продуктів харчування | АР – 2  Т – 3  СР – 2 |
| Тема 5. Білки. Жири. Вуглеводи | АР – 2  Т – 2  СР – 2 |
| Тема 6. Глікемічний індекс продуктів | АР – 2  Т – 2  СР – 2 |
| Тема 7. Вітаміни та мінерали в основі харчування спортсменів | АР – 3  Т – 2  СР – 2 |
| Тема 8. Добавки у раціоні спортсмена. Вуглеводні напої та суміші | АР – 2  Т – 2  СР – 2 |
| Тема 9. Білкові напої та суміші | АР – 2  Т – 2  СР – 3 |
| Тема 10. Енергетичні добавки. Фармкологічні засоби | АР – 2  Т – 2  СР – 2 |
| Тема 11. Особливості харчування спортсменів при тренуваннях у спекотному кліматі | АР – 2  Т – 2  СР – 2 |
| Тема 12. Особливості харчування спортсменів під час змагань | АР – 2  Т – 3  СР – 2 |
| Тема 13.Особливості харчування спортсменів на дистанції | АР – 2  Т – 2  СР – 2 |
| Тема 14.Особливості харчування спортсменів під час відновлення | АР – 2  Т – 2  СР – 3 |
| Разом за видами робіт з усіх тем: |  |
| **Аудиторна робота (АР):**   * Відповіді на запитання викладача та участь в обговоренні (1бал). * Виконання індивідуальних або групових завдань на занятті (1/2 бал). | **30** |
| **Тестування (Т)** (2 бали): | **30** |
| **Самостійна робота (СР):**   * Завдання виконано у повному обсязі та відповідно до вимог (1 бал). * Якість аналізу, логічність висновків та оформлення роботи (1 бал). * Структурованість викладу матеріалу, коректне оформлення (1 бал). | **30** |
| **Наукова складова** | **10** |
| **Екзамен** | **100** |

|  |
| --- |
| ****Загальні правила:****  * Максимальний бал за аудиторну та самостійну роботу визначається сумарно за всі заняття. * Всі завдання з дисципліни будуть розміщені платформі MOODLE.   Здобувач може отримати додаткові бали за участь у науково-дослідній діяльності, що стосується тематики фізичної культури і спорту. Додаткові бали можуть бути нараховані за публікацію тез наукової конференції, наукової статті, доповідь на конференції або круглому столі та участь у студентському науковому конкурсі |
| **Письмовий екзамен:** 100 балів |
| За тиждень до початку екзамену здобувачівищої освіти будуть ознайомлені із структурою білета та правилами проведення екзамену.  Екзаменаційна оцінка (100 балів) є результатом виконання 3 завдань та 2 тестів.  Відповідь на екзамені оцінюється за 100-баловою шкалою: 90–100 балів – «відмінно», 75–89 – «добре», 59–74 – «задовільно», менше 59 – «незадовільно». |
| **Підсумкова оцінка за семестр: 100 балів**  визначається як середньоарифметична сума балів поточного контролю та екзамену |

**2.2. Критерії оцінювання екзамену:**

|  |  |
| --- | --- |
| Шкала ДТЕУ | Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів |
| **90-100** | Відповідь або виконання завдання характеризується правильністю та повнотою без допомоги викладача. Здобувач має глибокі міцні і системні знання з теоретичного курсу, може чітко сформулювати його методологічні основи, використовуючи наукову термінологію, знає основні проблеми, мету та завдання, правильно класифікує типи занять, знає їх макроструктуру; фактори, що зумовлюють варіативність макроструктури занять; вміє самостійно розробляти методику організації і проведення занять всіх типів; складати їх детальні конспекти; чітко виділяє основні елементи знань, якими оволодівають ті хто займається; може ефективно управляти процесом їх формування; вміє обґрунтовувати ефективність вибору засобів наочності відповідно до дидактичної мети; проявляє творчі здібності, приймає участь у науковій роботі, цікавиться новітніми досягненнями методичної галузі, усвідомлює значення самостійної роботи для власного професійного зростання. |
| **82-89** | Відповідь або виконання завдання характеризується повнотою з незначними огріхами без надання допомоги з боку викладача.  Здобувач має ґрунтовні знання, вміє розробляти методику організації і проведення занять всіх типів; складати їх конспекти; здатен виділяти в певній частині (тема, розділ, клас, курс) змісту знань, що складають основу понять, аналізувати зміст підручників і навчальних посібників; вибирати оптимальні методи навчання з метою ефективного досягнення дидактичних цілей у конкретних педагогічних ситуаціях цілісного процесу навчання, але спирається на рекомендації викладача не проявляючи творчої ініціативи, не завжди використовує новітні педагогічні технології удосконалення навчального процесу |
| **75-81** | Відповідь або виконання завдання характеризується недостатньою повнотою, але правильністю без надання допомоги викладача. Здобувач володіє обсягом знань та умінь, які є необхідними для розкриття теми, користується термінологією, однак визначення поняттям надає неточно. Здобувач знає програмний матеріал повністю, вміє розробляти методику організації і проведення занять всіх типів; вміє складати структурно-логічні схеми та конспекти занять за поданим зразком та користуючись методичними посібниками; розробляє методику організації і проведення занять всіх типів; здобувач складає їх детальні конспекти; правильно аналізує зміст підручників і навчальних посібників; здатен вибирати оптимальні методи навчання, здатен до правильної організації самостійної роботи, але може припускатися окремих неточностей, які виправляє після надання консультативної допомоги викладача. |
| **69-74** | Відповідь або виконання завдання характеризується неповнотою і проводяться за допомогою консультації викладача. Здобувач знає основні теми курсу, має уявлення про його структуру та проблематику, але його знання мають загальний характер, конспекти занять складає за зразком, розрізняє засоби наочності, але використовує їх не оптимально, плутається у визначенні понять, не може довести причини використання методів навчання, характеризує методи навчання без підкріплення прикладами. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні. Має прогалини в теоретичному курсі та практичних вміннях. Значну частину матеріалу здобувач наводить на репродуктивному рівні, зазнає труднощі під час надання визначень ключовим поняттям теми. Для розкриття теоретичних питань, виконання завдань та демонстрації практичних умінь необхідна консультативна допомога з боку викладача. |
| **60-68** | Відповідь або виконання завдання характеризується фрагментарністю і є можливими тільки за умови надання допомоги викладача. Здобувач знає основні теми курсу, має уявлення про його структуру та проблематику, але його знання мають не системний характер; конспекти занять складає за зразком, по шаблону, розрізняє засоби наочності, але використовує їх неефективно, плутається у визначенні музичних понять, не може добрати і обґрунтувати ефективність використання методів навчання відповідно до теми, застосувати свої знання у процесі проведення уроку може тільки під безпосереднім керівництвом викладача. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні. Має прогалини в теоретичному курсі та не прикладає зусиль для удосконалення практичних вмінь та навичок. Викладення матеріалу відбувається на репродуктивному рівні зі значною кількістю огріхів та неточностей. |
| **0-59** | Відповідь або виконання завдання характеризується неправильністю та фрагментарністю, відбуваються під керівництвом викладача. Теоретичний матеріал, передбачений робочою програмою курсу, засвоєно частково, необхідні практичні уміння не сформовано. |

# 3. Політика курсу:

|  |  |
| --- | --- |
| Відпрацювання пропусків занять | Студент, який пропустив заняття, самостійно вивчає матеріал за наведеними у силабусі та робочій програмі з дисципліни джерелами і ліквідує заборгованість у форматі, погодженому з викладачем. Відпрацювання дозволяється тільки в разі пропуску занять з поважної причини, яка підтверджена деканатом. Пропущені за поважною причиною заняття відпрацьовуються у час, відведений на консультації. |
| Допуск до підсумкового контролю (екзамен) | Відповідно до «[Положення про організацію освітнього процесу студентів](https://knute.edu.ua/file/MjkwNQ==/15ea4be1bb79f7e282d6cb35edfaf027.pdf)» усі студенти допускаються до екзамену. |
| Академічна доброчесність | Дотримується відповідно до «[Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами освіти](https://knute.edu.ua/blog/read/?pid=1086&uk" \l "7)» |

**СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Волошин О. І., Сплавський О. І. "Основи оздоровчого харчування: навчальний посібник". Київ. 2019 (перевид-во). 536 с.
2. **Циганенко О. І., Хоменко І. М., Маслова О. В., Першегуба Я. В., Терещенко Т. О., Склярова Н. А., Коломієць Т. В.** "Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом: монографія" / за ред. О. І. Циганенка. Київ: Щек, 2021. 220 с.
3. **Jeukendrup A., Gleeson M.** "Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance". 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. 616 p.