



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Спортивне харчування»

на 2025 / 2026 навчальний рік

Галузь знань	А Освіта
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт
ОПП	Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Форма навчання	денна
Семестр, в якому викладається дисципліна	На базі ПЗСО – 6б семестр/ на базі ОКР «Молодший бакалавр» за іншою спеціальністю – 6б семестр
Статус дисципліни	вибіркова
Обсяг дисципліни	150 годин (5 кредитів ЕКТС);
Мова викладання	Українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Факультет	Інтегрованих технологій і обладнання
Кафедра	Фізичного виховання і спорту
Розробник	Олійник Олег Миколайович, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту.
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Олійник Олег Миколайович, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту.
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Олійник Олег Миколайович, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання, проектор (або інше)
Лінк на дисципліну	http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1956

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Курсова робота Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	28	26	96	Іспит

Що буде вивчатися (предмет навчання)	Предметом вивчення навчальної дисципліни є особливості правильного харчування та харчування спортсменів в залежності від рівня тренуваності, спортивної класифікації та етапу підготовки.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	<i>Мета дисципліни</i> - 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.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<i>Програмні результати навчання (ПРН):</i> – 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.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<i>Загальні компетентності:</i> – здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; – здатність працювати в команді; – навички міжособистісної взаємодії; – здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</i> – 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.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: Змістовний модуль 1. ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ Тема 1. Історія розвитку раціонального харчування. Еволюція теорій харчування. Тема 2. Харчова та біологічна цінність основних продуктів Тема 3. Білки. Біологічні функції білків. Амінокислоти. Тема 4. Жири. Основні функції жирів Тема 5. Теоретичні аспекти вивчення впливу вітамінів на організм людини Тема 6. Мінеральні речовини. Вода та питний режим. Змістовний модуль 2. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ Тема 7. Загальна характеристика спортивного харчування Тема 8. Основні види спортивного харчування Тема 9. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів Тема 10. Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту Тема 11. Організація спортивного харчування в міжсезоння Види занять: Лекційні, семінарські Методи навчання: З словесних методів навчання в процесі викладення дисципліни використовуються: пояснення, розповідь, бесіда, аналіз, навчальна дискусія. Наочні методи: ілюстрування, спостереження, демонстрування (у тому числі відеозаписів з використанням мультимедійного обладнання). Практичні – письмові завдання, творчі завдання.
Пререквізити	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.
Постреквізити	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі Вивчення освітнього компоненту Біохімія і біохімічні основи спортивного тренування.
Академічна доброчесність	Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: - самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання; - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації. Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилення у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі статистичних, що стосуються освітнього процесу та наукових досліджень; надання завідомо неправдивої інформації стосовно власної освітньої (наукової) діяльності чи організації освітнього процесу; використання без відповідного дозволу зовнішніх джерел інформації під час оцінювання результатів навчання; хабарництво; конфлікт інтересів; подарунок.
Оцінювання досягнень	При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних занять, які відбулися в період, а також результати захисту індивідуальних завдань та самостійної роботи. Іспит/Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання. 55-100 балів - виставляється, якщо здобувач виявив певні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок у відповідях, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою. 0-54 балів – «Не зараховано» - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі, провести розрахунки тощо.
Інформаційне забезпечення	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. Валеологія харчування / за ред. В. П. Петленко // Основи валеології: навч. посібник: у 3-х кн. Кн. 1/під 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.І. Раціональне харчування. Київ: 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., Нікітюк Д. Б., Поздняков А. Л. Оптимізація харчування спортсменів: реалії та перспективи. Запитання харчування. 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 Черкасова, Олена Кузнецова // 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
--	---

Розробник:

Старший викладач

кафедри ФВіС

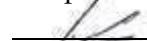
 / О. М. Олійник/

« » _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

Доцент кафедри ФВіС,

к.н.ф.в.с.

 / С. О. Черненко/

« » _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри ФВіС

Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

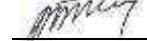
В. о. зав. кафедри ФВіС

 / С. О. Черненко/

« » _____ 2025 р.

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /

« » _____ 2025 р.