

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор НН інституту фізичної культури

М.О. Лянной

« 20 » вересня 2024р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ**

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)
другий (магістерський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною комісією
Навчально-наукового інституту фізичної
культури

Протокол № 2 від 19.09.2024

Голова: Мороз Л.В., к. пед. н., доц.

Суми - 2024

Розробник:

Леоненко Андрій Васильович - к.пед.н., доцент кафедри ТМФК.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол № 2 від 19 вересня 2024 р.

Завідувач кафедри ТМФК

(підпис)

(Рибалко П.Ф.)

(прізвище та ініціали)

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Магістр	вибіркова	
		Рік підготовки:	
		1-й	
		Семестр	
		1-й	1-й
		Лекції	
		20 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		28 год.	6 год.
		Консультації	
		4 год.	2 год.
		Самостійна робота	
		100 год.	138 год.
		Вид контролю: залік	
Загальна кількість годин - 150			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Навчити знанням, вмінням та навичкам у сфері оздоровчого та спортивного харчування, які необхідні щоб стати професійно-компетентною, високо продуктивною у відповідності вимогам вищої освіти особистістю, а також забезпечити сформованості професійних якостей, поведінкових та виконавчих дій на рівні посадових вимог викладача фізичного виховання та вчителя фізичної культури у закладах освіти. Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу у навчальний процес, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовою вивчення дисципліни «Основи оздоровчого та спортивного харчування» є застосування методики викладання фізичного виховання, основ наукових досліджень, медико-біологічних дисциплін та інших дисциплін для здійснення професійної діяльності.

3. Результати навчання за дисципліною

Результатами вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів теоретичних та практичних спеціальних знань, умінь та навичок з основ оздоровчого та спортивного харчування.

Знання	ЗК 1. Здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізовувати свої права та обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку, нетерпимості до корупційної поведінки, поважне ставлення до права й закону, володіння достатнім рівнем професійної правосвідомості	ПРН 1. Знає теоретико - методичні основи фізичного виховання різних груп населення, технології розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури. Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, проблемного викладення (розповідь, пояснення, вказівки, розбір, презентація)
---------------	---	---

	<p>ЗК 2. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного Рівня</p> <p>ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою, виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність та мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження національної культурної ідентичності</p>	<p>Методи оцінювання: усне опитування, практична перевірка, презентація результатів виконання завдань (усне опитування, захист індивідуальних завдань, презентації).</p>
	<p>ЗК 4. Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети, дотримуватися принципів професійної етики, адаптуватися до різних професійних ситуацій</p>	<p>ПРН 2. Знає сучасні концепції гармонійного рухового, функціонального, інтелектуального та духовного розвитку людини</p> <p>Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, проблемного викладення (розповідь, пояснення, вказівки, розбір, презентація)</p> <p>Методи оцінювання: усне опитування, практична перевірка, презентація результатів виконання завдань (усне опитування, захист індивідуальних завдань, презентації).</p>
	<p>ЗК 5. Здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності,</p>	
	<p>ЗК 6. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації (у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій), необхідної для постановки і</p>	

	<p>ФК 1. Здатність формувати розуміння теоретико-методичних основ фізичного виховання різних груп населення, проектувати технології здоров'язбереження, розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури</p>	
<p>Уміння</p>	<p>ФК 3. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології у фізичному вихованні для розвитку професійно важливих фізичних і психофізичних якостей у представників різних спеціальностей для реалізації професійно орієнтованої моделі організації фізичного виховання</p>	<p>ПРН 4. Володіє сучасними методами оцінювання результатів навчання та моніторингу змін фізичного стану учнів в процесі фізичного виховання.</p> <p>ПРН 5. Демонструє знання методики підготовки і проведення лекцій та практичних занять, організації самостійної роботи студентів, та учнів сучасної системи оцінювання їх знань, педагогіч</p> <p>ний такт і, як результат, вміння виконувати посадові обов'язки викладача, вчителя.</p> <p>Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, частково - пошуковий, дослідницький (розповідь, пояснення, вказівки, показ, демонстрація)</p> <p>Методи оцінювання: усне опитування, письмове опитування, тестування (усне опитування, аналіз, оцінка практичного завдання).</p>
	<p>ФК 4. Здатність оцінювати результати навчання та зміни фізичного стану учнів та студентів в процесі фізичного виховання.</p>	
	<p>ФК 5. Здатність до виконання посадових обов'язків викладача, вчителя, володіння педагогічним тактом та високими моральними якостями, здатність застосовувати сучасні</p>	

	<p>методики і освітні технології, з метою забезпечення якості навчально-виховного процесу у закладах загальної середньої та вищої освіти.</p>	<p>ПРН 6. Володіти навичками аналізу, систематизації та оцінки передового педагогічного досвіду фізичного виховання для подальшого використання на практиці його найкращих напрацювань і основних концепцій, включаючи можливість бути наставником молодших колег у вдосконаленні педагогічної майстерності</p>
<p>Комунікація</p>	<p>ФК 6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки передового, педагогічного досвіду фізичного виховання для подальшого використання на практиці його найкращих напрацювань і основних концепцій, включаючи можливість бути наставником молодших колег у вдосконаленні педагогічної майстерності.</p>	<p>ПРН 10. Вміє реалізовувати міждисциплінарні зв'язки залежно від завдань і змісту навчально-виховного процесу, перевіряти, уточнювати, поповнювати знання.</p> <p>ПРН 11. Володіє різноманітними методичними прийомами, що активізують пізнавальну діяльність учнів та студентів.</p> <p>ПРН 12. Вміє розробляти перспективні та оперативні плани й програми шкільних спортивних гуртків та секцій у ЗЗСО.</p> <p>Методи навчання: пояснювальний, ілюстративний, репродуктивний, частково - пошуковий, дослідницький (розповідь, пояснення, вказівки, показ, демонстрація)</p> <p>Методи оцінювання: усне опитування, письмове опитування, тестування, реферат (усне опитування, аналіз, оцінка практичного завдання)</p>

Автономія та відповідальність	<p>ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.</p> <p>ЗК 2. Здатність виявляти широке коло проблем, ставити мету та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних, так і експериментальних методів.</p>
--------------------------------------	--

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Оцінка «відмінно» ставиться коли студент має системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення.
82 - 89	Оцінка «добре» ставиться коли студент має гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, уміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми.
74 - 81	Оцінка «добре» ставиться коли студент знає істотні ознаки понять, явищ, зв'язки між ними, вміє пояснити основні закономірності, а також самостійно застосовує знання в стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями (аналізом, абстрагуванням, узагальненням тощо), вміє робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь студента правильна, логічна, обґрунтована, хоча їм бракує власних суджень.
64 - 73	Оцінка «задовільно» ставиться коли студент відтворює основний навчальний матеріал, виконує завдання за зразком, володіє елементарними вміннями навчальної діяльності.
60 - 63	Оцінка «задовільно» ставиться коли у студента відповідь фрагментарна, характеризується початковими уявленнями про предмет вивчення

35-59	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент не логічно та незрозуміло відтворює навчальний матеріал.
1 - 34	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення.

Розподіл балів

Поточний контроль																	Разом	Сума	
P1		P2			P3		P4	P5			P6								
T1	T2	T1	T2	T3	T1	T2	T1	T1	T2	T3	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	75	100
4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
Контроль самостійної роботи																	25		
5		5			5		5			5									

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	
60 - 63	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Завдання для тестування студентів; реферати, розрахункові роботи, презентації результатів виконаних завдань та досліджень, питання для підготовки до заліку.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

1.1. Історія розвитку харчування.

1.2. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

Розділ 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.

2.1. Функції білків. Види амінокислот.

2.2. Класифікація вуглеводів

2.3. Види жирів. Теорія і практика спалювання жиру.

Розділ 3. Вітаміни носії життя.

3.1. Вітаміни їх функція та призначення.

3.2. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.

Розділ 4. Вода – основа життя.

4.1. Роль води у добовому раціоні.

Розділ 5. Калорії та енергетичний баланс.

5.1. Глікемічний індекс продуктів харчування.

5.2. Термічний ефект їжі.

5.3. Базальний метаболізм.

Розділ 6. Спортивне харчування та біологічно активні добавки.

6.1. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом

6.2. Протеїни та високобілкові суміші.

6.3. Гейнери або углеводно-білкові суміші.

6.4. Жироспалювачі, засоби для зниження ваги.

6.5. Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.

6.6. Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кислоти та їх функції.

6.7. Антиоксиданти та енергетики, донатори азоту та ізотоніки.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост. робота
Розділ 1. Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.												
Тема 1.1. Історія розвитку харчування.	8	2	2			6	4				4	
Тема 1.2. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.	8	2				6	6	2			4	
Розділ 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.												
Тема 2.1. Функції білків. Види амінокислот.	8	2				6	10				8	
Тема 2.2. Класифікація вуглеводів.	8	2				6	8				8	
Тема 2.3. Види жирів. Теорія і практика жиропалювання.	8	2				6	8				8	
Розділ 3. Вітаміни носії життя.												
Тема 3.1.	8	2				6	8				8	

Вітаміни їх функція та призначення.												
Тема 3.2. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.	8	2				6	8					8
Розділ 4. Вода – основа життя.												
Тема 4.1. Роль води у добовому раціоні.	8		2			6	8					8
Розділ 5. Калорії та енергетичний баланс.												
Тема 5.1. Калорії та енергетичний баланс.	10	2	2			6	10	2				8
Тема 5.2. Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі.	8		2			6	8					8
Тема 5.3. Базальний метаболізм.	12	2	2		2	6	12		2		2	8
Розділ 6. Спортивне харчування та біологічно активні добавки.												
Тема 6.1. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом.	12	2	2		2	6	12	2	2			8
Тема 6.2. Протеїни та високобілкові суміші.	8		2			6	6					6

Тема 6.3. Гейнери або углеводно- білкові суміші.	8		2			6	6					6
Тема 6.4. Жироспалювач і, засоби для зниження ваги.	8		2			6	6					6
Тема 6.5. Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.	6		2			4	6					6
Тема 6.6. Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кислоти та їх функції.	6		2			4	6					6
Тема 6.7. Антиоксиданти та енергетики, донатори азоту та ізотоніки.	3					3	6					6
Усього годин	150	20	28		4	100	150	4	6		2	138

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Історія розвитку харчування.	2	
2.	Анатомо-фізіологічні особливості травлення.	2	2
3.	Функції білків. Види амінокислот.	2	
4.	Класифікація вуглеводів.	2	
5.	Види жирів. Теорія і практика	2	

	спалювання жиру.		
6.	Вітаміни їх функція та призначення.	2	
7.	Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.	2	
8.	Калорії та енергетичний баланс.	2	
9.	Базальний метаболізм.	2	
10.	Роль спортивного харчування при зайнятті спортом.	2	2
Разом		20	4

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Історія розвитку харчування.	2	
2.	Роль води у добовому раціоні.	2	
3.	Калорії та енергетичний баланс.	2	
4.	Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі.	4	
5.	Базальний метаболізм.	4	2
6.	Роль спортивного харчування при зайнятті спортом.	4	2
7.	Протеїни та високобілкові суміші.	2	2
8.	Гейнери або углеводно-білкові суміші.	2	
9.	Жироспалювачі, засоби для зниження ваги.	2	
10.	Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.	2	
11.	Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кислоти та їх функції.	2	
Разом		26	6

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
	Історія розвитку харчування.	6	8
2.	Анатомо-фізіологічні особливості	6	8

	травлення.		
3.	Функції білків. Види амінокислот.	6	8
4.	Класифікація вуглеводів.	6	8
5.	Види жирів. Теорія і практика жиропалювання.	6	8
6.	Вітаміни їх функція та призначення.	6	8
7.	Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.	6	8
8.	Роль води у добовому раціоні.	6	8
9.	Калорії та енергетичний баланс.	6	8
10.	Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі.	6	8
11.	Базальний метаболізм.	6	8
12.	Роль спортивного харчування при зайнятті спортом.	8	8
13.	Протеїни та високобілкові суміші.	6	8
14.	Гейнери або углеводно-білкові суміші.	6	8
15.	Жиропалювачі, засоби для зниження ваги.	6	8
16.	Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.	6	7
17.	Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кислоти та їх функції.	6	6
18.	Антиоксиданти та енергетики, донатори азоту та ізотоніки.	6	6
Разом		100	138

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
4. Иващенко Л. Я. Методика фізкультурно-оздоровительних занять / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.

5. Кручаниця М.І, С.О.Михайлович , Н.В.Розумик .Основи оздоровчого харчування. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту, 2004.
6. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
7. Курносик Є. К. Колове тренування. Досвід використання / Є. К. Курносик // Фізична культура в школі. – № 2. – 2001. – С. 14 – 17.
8. Основы теории атлетизма. Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры. – К.: Хрещатик. – 1992.
9. Основи медичних знань: Збірник тестів /Мелега К.П., Дуло О.А. – Ужгород, 2008. – 56 с. (Електронна версія на кафедрі основ здоров'я ФЗЛ УжНУ).
10. Мелега К.П., Кручаниця М.І. Основи медичних знань: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. – Ужгород: Вид-во УжНУ, 2006. – 128 с.
11. Навчально-методичний комплекс дисципліни «Основи медичних знань» (Електронна версія на кафедрі основ здоров'я ФЗЛ УжНУ).

Додаткові:

1. Сайт «Основи медичних знань» [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://healt.ucoz.ua/>
2. Энциклопедия здоровья человека от А до Я [Електронний ресурс]: Режим доступу: [http:// www.eurolab.ua/encyclopedia/](http://www.eurolab.ua/encyclopedia/);

**8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення,
використання яких передбачає навчальна дисципліна**

Аудіовізуальні, технічні і комп'ютерні засоби навчання: комп'ютер, мультимедійний проект, екран.

Навчальні аудиторії, які обладнанні для проведення лекційних і практичних занять; презентації лекцій в Power point.