

Київський національний університет будівництва і архітектури



Методичні вказівки
для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”
освітнього рівня бакалавр

Київ 2022

УДК 796:613.2
О46

Укладач О.А. Озерова, канд. наук з фіз. вих.і сп., доцент

Рецензент С.М. Канішевський, канд. пед.наук, професор

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, д-р псих. наук, доцент

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 2 від 12 вересня 2022 року.

В авторській редакції.

Спортивне та оздоровче харчування: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр. Уклад.: О.А. Озерова. Київ: КНУБА, Талком, 2022. – 31 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Спортивне та оздоровче харчування».

Надані теми та короткий зміст лекційних та практичних занять, теми для самостійної роботи, питання модульного і підсумкового контролю, спеціальна література, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни.

Призначено для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр денної та заочної форм навчання.

© КНУБА, 2022

ЗМІСТ

Загальні положення	4
Мета та завдання дисципліни	5
1. Характеристика навчальної дисципліни	6
2 Програмні результати навчання та компетентності студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни	8
3 Програма навчальної дисципліни	10
3.1 Змістовий модуль 1	10
3.2 Змістовий модуль 2	11
3.3 Змістовий модуль 3	11
4 Структура навчальної дисципліни	13
5. Вимоги до самостійної роботи студентів	17
5.1. Індивідуальна робота	18
6. Контроль за якістю навчання	21
6.1. Поточний контроль	21
6.2. Модульний контроль	22
6.3. Підсумковий контроль	23
6.3.1. Перелік питань для підсумкового контролю (залік)	24
6.4. Умови допуску до підсумкового контролю	28
Список літератури	29

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Програма вивчення навчальної дисципліни «Спортивне та оздоровче харчування» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт для освітнього кваліфікаційного рівня «Бакалавр» [1, 9, 10].

Перед оздоровчим та спортивним харчуванням стоять надзвичайно відповідальні завдання. Враховуючи, що головним завданням дисципліни є вміння скласти раціональний раціон харчування для спортсменів різних видів спорту і кваліфікації, школярів різного віку, людей розумової і фізичної праці, осіб похилого віку, здорових людей та людей, що мають різні порушення у стані здоров'я тощо) на перший план висувається вивчення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, а також їх впливу на організм людини [2, 3, 7, 15].

Предметом вивчення навчальної дисципліни є підготовка майбутніх фахівців в галузі фізичного виховання і спорту.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна Спортивне та оздоровче харчування тісно пов'язана з наступними дисциплінами: «Вступ до спеціальності», «Гігієна фізичного виховання і спорту», «Анатомія людини», «Біохімія і біохімічні основи ФВіС», «Фізіологія людини», «Рекреація у ФКіС», «Інноваційні засоби ФВ», «Авторські оздоровчі методики» та ін.

Дисципліна “Спортивне та оздоровче харчування” для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня “бакалавр” є обов'язковою і має загальноосвітнє та прикладне значення.

Програма навчальної дисципліни складається з наступних розділів:

Змістовий модуль 1. Історія розвитку харчування. Основи раціонального харчування.

Змістовий модуль 2. Спортивне та оздоровче харчування.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни – ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування і нетрадиційними методами харчування; впливом харчових/спортивних добавок на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок неправильного харчування; специфікою харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення та видів спорту.

Завдання дисципліни:

- ознайомити з основами раціонального харчування/ принципами спортивного та оздоровчого харчування;
- ознайомити з основами харчування людей різного віку та професійної діяльності (розумова/фізична праця);
- ознайомити з особливостями харчування спортсменів при тренуваннях в місцевості жаркого та холодного клімату, а також в гірських умовах;
- вивчити “піраміду харчування” для населення;
- вміти визначати продукти за харчовою/енергетичною цінністю;
- вміти скласти раціон харчування людини, з урахуванням основного обміну речовин для різних категорій населення;
- вміти скласти раціон харчування спортсменів в тренувальний або змагальний періоди;
- розглянути різноманітність дієт відповідно до різних захворюваннях людини;

1. ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна “Спортивне та оздоровче харчування” розрахована на студентів, які навчаються на 2 курсі за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” денної форми навчання та на 3 курсі заочної форми навчання.

Їжа є одним з тих важливих факторів оточуючого середовища, що сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній, психічній і розумовій працездатності, а також активному довголіттю. «Ні переїдання, ні голод і ніщо інше не добре, якщо переступити міру природи», – казав Гіппократ. Залежно від того, що ми їмо, таким будемо свій організм, подібно – який будівельний матеріал використовується, таким і є дім.

Дисципліна розкриває загальні питання харчування: еволюцію розвитку теорій харчування, анатомо-фізіологічні особливості харчування, значення основних продуктів харчування, складові харчового раціону та їх функції, розрахунок харчового раціону для різних верств населення (дітей, людей розумової праці та похилого віку, спортсменів, залежно від виду спорту), особливості харчування в дієтології (надмірна вага та при різних видах захворювання) та розкрито питання харчування як елементу сфери громадського здоров'я.

Як видно з табл. 1, програма курсу розрахована на 120 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (30 год.); семінарських занять (30 год.); самостійної роботи (60 год.) – для студентів денної форми навчання; лекцій (10 год.); семінарських занять (10 год.); самостійної роботи (100 год.) – для студентів заочної форми навчання.

Таблиця 1

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма	заочна форма
Кількість кредитів - 4	Галузь знань: 01 Освіта/педагогіка	Нормативна	
Модулів - 1	Спеціальність:	Рік підготовки:	

Змістових модулів - 3	017 Фізична культура і спорт	2-й	3-й
Загальна кількість годин - 120		Семестр	
		3-й	1-й
		Лекції	
Тижневих годин (денна форма): аудиторних – 4 самостійної роботи – 4	Освітньо- кваліфікаційний рівень: Бакалавр	30 год.	10 год.
		Практичні, семінарські	
		30 год.	10 год.
		Самостійна робота	
		60 год.	100 год.
		Вид контролю: залік	

Наприкінці семестру за даним курсом складається залік.

Для отримання заліку необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, виконати розрахункові роботи, зробити доповідь(і), виконати письмову контрольну роботу, приймати участь в обговоренні заданих тем на семінарських заняттях, вміти працювати самостійно.

2. ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЩО ФОРМУЮТЬСЯ В РЕЗУЛЬТАТІ ЗАСВОЄННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Бакалавр фізичної культури і спорту повинен бути здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні (табл. 2):

знати: основи раціонального харчування, принципи оздоровчого та спортивного харчування;

вміти: використовувати набуті знання в професійній діяльності.

Таблиця 2

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність (ІК)	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК07	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

Таблиця 3

Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Програмні результати
ПРН04	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та

	самокритичне мислення.
ПРН09	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Методи перевірки навчального ефекту: поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, розрахункові роботи, доповіді, індивідуальна робота (реферат/презентація), контрольна робота, залік, екзамен.

Форми проведення занять: лекції, практичні заняття, консультації.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма навчальної дисципліни містить обсяг знань, які повинні опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Курс оздоровчого та спортивного харчування озброює студентів спеціальними знаннями, практичними навичками для формування уявлення про раціональне харчування, що відповідає віку, статі, стану здоров'я та фізичної працездатності людини; способу її життя, професійної діяльності, спортивного вдосконалення, дієтотерапії тощо.

Знання та практичні вміння дозволяють працівникам сфери фізичного виховання і спорту включатися у вирішення важливих завдань щодо формування здорового способу життя. Значення оздоровчого та спортивного харчування, як наукової дисципліни в останній час ще більше зростає в зв'язку з розвитком масової фізичної культури і спорту.

Лекційні заняття містять інформацію представлену у змістових модулях вивчення дисципліни. Практичні (семінарські) заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

3.1. Змістовий модуль 1.

Змістовий модуль 1. *Історія розвитку харчування. Основи раціонального харчування.*

Лекція 1. Історія розвитку раціонального харчування. Еволюція теорій харчування. Наслідки нераціонального харчування та неадекватної стратегії харчової поведінки.

Лекція 2. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

Лекція 3. Склад харчових продуктів. Харчова цінність продуктів.

Лекція 4. Білки. Біологічні функції білків. Амінокислоти.

Лекція 5. Жири. Основні функції жирів. ПНЖК. Класифікація вуглеводів.

Лекція 6. Вітаміни та вітаміноподібні речовини.

Лекція 7. Мінеральні речовини.

3.2. Змістовий модуль 2

Змістовий модуль 2. Спортивне та оздоровче харчування.

Лекція 8. Загальна характеристика харчування спортсменів.

Лекція 9. Основні види спортивного харчування.

Лекція 10. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів.

Лекція 11. Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту.

Лекція 12. Організація спортивного харчування в міжсезоння.

Лекція 13. Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.

Лекція 14. Особливості харчування осіб різного віку.

Лекція 15. Особливості харчування осіб різної професійної діяльності.

3.3. Змістовий модуль 3

Змістовий модуль 3. Практичні заняття (семінари).

Основна дидактична мета семінарських занять – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, отриманих студентами на лекціях і в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, набуття умінь і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення студентів.

У таблиці 4 наведені теми семінарів та завдання для їх обговорення.

Таблиця 4

Теми семінарів

№ з/п	Тематика семінару	К-ть годин
1	2	3
1.	Національна «піраміда» харчування. Наукові основи раціонального харчування. Вимоги до раціонального харчування. Функції їжі та чинники їх забезпечення. Рекомендації до раціонального харчування.	2
2.	Калорійність їжі або енергетична цінність продуктів харчування.	2
3.	Визначення основного обміну та енергетичних витрат.	2
4.	КФА. Енергетичний баланс.	2
5.	Метаболізм. Базальний метаболізм. Термічний ефект їжі.	2
6.	Глікемічний індекс продуктів харчування.	2
7.	Сумісність вітамінів та мінеральних речовин.	2

8.	Спортивні напої або вода?	2
9.	Спортивні добавки: види, призначення. Стимуляція фізичної працездатності. Відновлення при травмах.	2
10.	Механізми енергозабезпечення м'язової діяльності.	2
11.	Складання раціонів харчування для осіб різного віку і статі.	2
12.	Складання раціонів харчування для різних професійних груп населення.	2
13.	Секрети харчування довгожителів. Нетрадиційні види харчування.	2
14.	Складання раціонів харчування для людей з різними захворюваннями та фізичними станами.	2
15.	Індивідуальне харчування як складова суспільного. Безпека продуктів харчування. Недоліки в харчуванні сучасної людини. Генетично-модифіковані продукти.	2
Усього годин		30

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 5

Теми лекцій	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	п, с	лаб	інд	с.р.		л	п,с	лаб	інд	с.р.
Змістовий модуль 1. Історія розвитку харчування. Основи раціонального харчування.												
Тема 1. Історія розвитку раціонального харчування. Еволюція теорій харчування.		2						1,25				
Тема 2. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.		2						1				
Тема 3. Склад харчових продуктів. Харчова цінність продуктів.		2						1,25				
Тема 4. Білки. Біологічні функції білків. Амінокислоти.		2						1,25				
Тема 5. Жири. Основні функції жирів. ПНЖК. Класифікація вуглеводів.		2						1,25				
Тема 6. Вітаміни та вітаміноподібні речовини.		2						1,25				
Тема 7. Мінеральні речовини.		2						1,25				
Усього годин		14						10				

Продовження таблиці 5

Теми лекцій	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п,с	лаб	інд	с.р.		л	п,с	лаб	інд	с.р.
Змістовий модуль 2. Спортивне та оздоровче харчування												
Лекція 8. Загальна характеристика харчування спортсменів.		2						1				
Лекція 9. Основні види спортивного харчування.		2						1				
Лекція 10. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів.		2						1				
Лекція 11. Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту.		2						1,2 5				
Лекція 12. Організація спортивного харчування в міжсезоння.		2						1				
Лекція 13. Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.		2						1,2 5				
Лекція 14. Особливості харчування осіб різного віку.		2						1,2 5				
Лекція 15. Особливості харчування осіб різної професійної діяльності.		2						1,2 5				
Усього годин		16						10				

Таблиця 6

Змістовий модуль 3. Практичні заняття з дисципліни

Теми лекцій	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	п,с	лаб	інд	с.р.		л	п,с	лаб	інд	с.р.
Національна «піраміда» харчування. Наукові основи раціонального харчування. Вимоги до раціонального харчування. Функції їжі та чинники їх забезпечення. Рекомендації до раціонального харчування.			2						1			
Калорійність їжі або енергетична цінність продуктів харчування.			2						0,5			
Визначення основного обміну та енергетичних витрат.			2						0,5			
КФА. Енергетичний баланс.			2						0,5			
Метаболізм. Базальний метаболізм. Термічний ефект їжі.			2						0,5			
Глікемічний індекс продуктів харчування.			2						0,5			
Сумісність вітамінів та мінеральних речовин			2						0,5			
Спортивні напої або вода?			2						0,5			
Спортивні добавки: види, призначення. Стимуляція фізичної працездатності. Відновлення при травмах.			2						0,5			
Механізми енергозабезпечення м'язової діяльності.			2						0,5			
Складання раціонів харчування для осіб різного віку і статі.			2						1			

Складання раціонів харчування для різних професійних груп населення.			2						1			
Секрети харчування довгожителів. Нетрадиційні види харчування.			2						0,5			
Складання раціонів харчування для людей з різними захворюваннями та фізичними станами.			2						1			
Індивідуальне харчування як складова суспільного. Безпека продуктів харчування. Недоліки в харчуванні сучасної людини. Генетично-модифіковані продукти.			2						1			
Усього годин			30			60			10			100
Усього годин на дисципліну	90	24	30			60	120	10	10			100

5. ВИМОГИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного, підсумкового та семестрового контролю, аналізує результати самостійної роботи кожного студента.

До самостійної роботи студента належать наступні види робіт:

- 1) опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції;
- 2) підготовка до практичного заняття (семінару) – 0,5 год. на 2 год. семінару;
- 3) опрацювання тем робочої програми, які викладаються або не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу (табл. 7);
- 4) підготовка індивідуального завдання: реферату/презентації – 6-8 годин;
- 5) підготовка до модульної контрольної роботи – 8-10 годин;
- 6) підготовка до заліку – 10-20 годин.

Таблиця 7

Перелік тем для самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин	
		д	з
1.	Харчування як елемент сфери громадського здоров'я.	3	5
2.	Раціональне харчування людей різних видів діяльності.	3	5
3.	Харчові отруєння та їх профілактика.	3	5
4.	Сучасні проблеми харчування людини. Біологічно активні домішки.	3	5
5.	Особливості харчування спортсмена у різні періоди тренувального циклу.	3	5
6.	Особливості раціонального харчування юних спортсменів.	3	5
7.	Загальні риси харчування представників різних видів спорту.	3	5
8.	Методи оцінювання якості продуктів харчування людини	3	5
9.	Методи оцінювання індивідуального і колективного харчування.	3	5

10.	Оцінювання адекватності добового раціону харчування за складом білків. Метод аналізу меню-розкладки	3	5
11.	Оцінювання адекватності добового раціону харчування за складом жирів і вуглеводів. Аналіз меню-розкладки	3	5
12.	Оцінювання адекватності добового раціону харчування за вмістом вітамінів. Аналіз меню-розкладки	3	5
13.	Оцінювання адекватності добового раціону харчування за вмістом мінеральних речовин. Аналіз меню-розкладки	3	5
14.	Індивідуальне харчування як складова суспільного.	3	5
15.	Особливості харчування жінок у період вагітності й грудного вигодовування.	3	5
16.	Харчування як елемент сфери громадського здоров'я.	3	5
17.	Наслідки нераціонального харчування та неадекватної стратегії харчової поведінки.	3	5
18.	Основи лікувального харчування. Альтернативні види харчування.	3	5
19.	Організація лікувального та дієтичного харчування. Види лікувального харчування.	3	5
20.	Лікувально-профілактичне харчування на виробництві зі шкідливими умовами.	3	5
21.	Безпека продуктів харчування. Генетично-модифіковані продукти.		
22.	Недоліки в харчуванні сучасної людини.		
Усього годин: (денна/заочна)		60	100

5.1. Індивідуальна робота

Індивідуальне завдання підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, студенти можуть зробити його у вигляді **реферату**.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегль Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі **презентації** у форматі

Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

У таблиці 7 представлені теми для індивідуального завдання. У таблицях 8 наведено порядок оцінювання індивідуальної роботи студента.

Таблиця 8

Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (реферат)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)

	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

6. КОНТРОЛЬ ЗА ЯКІСТЮ НАВЧАННЯ

6.1. Поточний контроль

Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота, презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог. Для різних видів практики готуються документи згідно спрямування практики, що передбачені положенням.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
3. Ступінь сформованості умінь поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;
5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;
6. самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що

розглядаються, уміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування (усне або письмове) може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

6.2. Модульний контроль

Модульний контроль з дисципліни представлений у вигляді *контрольної роботи* (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи* (табл. 7-8), якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях: розподіл балів за результатами навчання (табл. 9); шкала оцінювання за результатами модульного контролю (табл. 10).

Таблиця 9

Розподіл балів за результатами вивчення дисципліни

Поточне оцінювання			Модульний контроль (КР)	Сума балів
Змістові модулі				
1	2	3		
14	16	60	10	100

6.3. Підсумковий контроль

Підсумковий (семестровий) контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю.

Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою (табл. 10). Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у таблиці 11.

Таблиця 10

Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Таблиця 11

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89

ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

6.3.1. Перелік питань для підсумкового контролю (залік)

1. Поняття раціонального харчування.
2. Біологічна дія їжі на організм людини (4 види).
3. Різновиди харчування відповідно до категорій населення.
4. Функції раціонального харчування у процесі життєдіяльності людини.
5. Еволюція теорій харчування.
6. Нутрієнти.
7. Теорія адекватного харчування.
8. Функціонально-гомеостатична теорія харчування.
9. Концепція диференційованого харчування.
10. Концепція індивідуального харчування.
11. Склад травної системи людини.
12. Фізіологія травлення.
13. Біохімія травлення.
14. Дати визначення поняттю “харчова цінність”.
15. Дати визначення поняттю “енергетична цінність”.
16. Дати визначення поняттю “біологічна цінність”.
17. Біологічна цінність жирів.
18. Біологічна цінність білків.
19. Біологічна цінність вуглеводів.
20. Біологічна цінність вітамінів.
21. Біологічна цінність мінеральних речовин
22. Класифікація основних харчових продуктів.
23. Безпека харчування.
24. Генно-модифіковані продукти.

25. Вплив техногенних чинників в процесі поглинання харчових продуктів.
26. Визначення білків. Властивість і хімічна будова білків.
27. Функції білків.
28. Значення білків у харчуванні людини.
29. Амінокислоти. Особливості складу амінокислот.
30. Класифікація амінокислот.
31. Основні властивості амінокислот.
32. Важливість незамінних амінокислот.
33. Біологічна цінність білків.
34. Вміст білків у продуктах.
35. Дефіцит та надлишок в організмі білків.
36. Визначення жирів. Склад жирів.
37. Основні функції жирів.
38. Класифікація жирів, їх вміст у продуктах харчування.
39. Типи, джерела жирів та їх вплив на ризик захворювань.
40. Поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК)
41. Дефіцит та надлишок в організмі ПНЖК.
42. Вміст жирів в продуктах харчування.
43. Біологічна цінність жирів.
44. Дефіцит та надлишок в організмі жирів.
45. Вуглеводи – визначення. Розподіл вуглеводів.
46. Класифікація і характеристика вуглеводів.
47. Функції вуглеводів.
48. Моносахариди. Дисахариди.
49. Полісахариди (засвоювані і незасвоювані)
50. Вміст вуглеводів в продуктах харчування.
51. Дефіцит та надлишок в організмі вуглеводів.
52. Біологічна цінність вуглеводів.
53. Визначення вітамінів. Гіповітаміноз. Гіпервітаміноз.
Авітаміноз.
54. Розподіл вітамінів.
55. Водорозчинні вітаміни (визначення, склад).
56. Жиророзчинні вітаміни (визначення, склад).
57. Біологічна цінність вітамінів.

58. Мінеральні речовини – визначення, класифікація.
59. Мікроелементи – визначення, склад у харчових продуктах.
60. Макроелементи – визначення, склад у харчових продуктах.
61. Вода і питний режим.
62. Глікемічний індекс. Кількісні показники. Вплив на організм людини.
63. Засвоєння глюкози в організмі та виділення інсуліну.
64. Продукти с високим глікемічним індексом.
65. Продукти з низьким глікемічним індексом.
66. Глікемічний індекс при діабеті.
67. Вміст клітковини у продуктах. Глікемічний індекс у продуктах з високим вмістом клітковини.
68. Глікемічний індекс каш.
69. Глікемічний індекс фруктів.
70. Глікемічний індекс молочних продуктів.
71. Калорійність і глікемічний індекс.
72. Особливості харчування при тренуваннях в умовах низьких і високих температур.
73. Тренування і харчування в умовах гірського клімату.
74. Особливості харчування при зміні часового поясу.
75. Термічний ефект їжі. Високий та низький термічний ефект продуктів.
76. Дати визначення поняттям: метаболізм, базальний метаболізм, швидкість базального метаболізму.
77. Первинний і вторинний обмін речовин.
78. Загальні добові витрати енергії (з яких компонентів складаються).
79. Як вимірюється базальний метаболізм.
80. Коефіцієнт фізичної активності (5 значень).
81. Фактори, що впливають на базальний метаболізм.
82. Вимоги до спортивного харчування.
83. Харчова цінність раціону спортсменів.
84. Режим харчування спортсменів.
85. Особливості харчування спортсменів під час змагань.

86. Особливості харчування спортсменів у відновлювальний період.
87. Асиміляція. Дисиміляція.
88. Енергетичний еквівалент їжі.
89. Основні принципи харчування спортсменів.
90. Потреба спортсменів у білках, жирах і вуглеводах.
91. Потреба спортсменів у вітамінах і мінеральних речовинах.
92. Питний режим, режим харчування і раціону спортсменів.
93. Принципи харчування у змагальний період.
94. Особливості харчування спортсменів на марафонських дистанціях.
95. Спеціальні продукти харчування для спортсменів.
96. Особливості харчування спортсменів циклічних і ациклічних видів спорту.
97. Особливості харчування людей розумової праці.
98. Особливості харчування людей фізичної праці.
99. Секрети харчування довгожителів.
100. Особливості харчування дітей та підлітків.
101. Особливості харчування молодих людей (18-25 років).
102. Особливості харчування людей зрілого віку.
103. Особливості харчування людей похилого віку.
104. Дієтологія та дієтотерапія.
105. Особливості приготування їжі при дієтичному харчуванні.
106. Основні харчові продукти, які не використовуються в дієтотерапії.
107. Розрахунок маси тіла, значення в умовах дієтотерапії.
108. Надлишкова маса тіла, причини розвитку, особливості підбору дієти для зниження ваги.
109. Дієтхарчування при хронічних захворюваннях шлунку з нормальною та підвищеною кислотністю, при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки.
110. Дієтхарчування при хронічних захворюваннях шлунка з секреторною недостатністю, при хронічних запаленнях кишок (коліти, ентероколіти).
111. Дієтхарчування при закрепах харчового походження, з метою посилення моторної функції кишок.

112. Дієхарчування при хронічному запаленні кишок (коліти та ентероколіти, що супроводжуються проносом) з метою нормалізації функції кишок.
113. Дієхарчування при захворюванні печінки та жовчного міхура.
114. Дієхарчування при подагрі і сечокиислому діатезі.
115. Дієхарчування при захворюваннях нирок (нефрити, пієлонефрити, пієлоцистити та ін.).
116. Дієхарчування при ожирінні.
117. Дієхарчування при цукровому діабеті.
118. Дієхарчування при захворюванні серцево-судинної системи (атеросклероз та його прояви: інфаркт міокарда, інсульт, гіпертонічна хвороба та ін.).
119. Національна піраміда харчування.
120. Безпека продуктів харчування.

6.4. Умови допуску до підсумкового контролю

Студенту, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Студент, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Студент має право на опротестування результатів контролю (апеляцію).

Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І.О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Горяна Л. Г. Збалансоване та раціональне харчування як здоров'язбережувальна технологія в освіті: Теорія. Методика. Програма. Досвід. Київ: б. в., 2013. 297 с.
3. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом // Під редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. — 240 с.
4. Касянчук В. В., Курганська В. О., Олешко О. М. Раціональне і безпечне харчування як основа громадського здоров'я: навч. посіб.; за ред. проф. А. Г. Дьяченка. Суми: Сум. держ. ун-т, 2017. 354 с.
5. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. — К.: Олимп. лит., 1998. — 286 с.
6. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи раціонального харчування» / укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб; Ужгород, 2020. 94 с.
7. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.
8. Олексієнко Я. І., Шахматова В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 42 с.
9. Основи оздоровчого харчування. М.І.Кручаниця, С.О.Михайлович , Н.В.Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004.
10. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. — Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. — 74 с.
11. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
12. Валецька Р.О. Раціональне збалансоване харчування спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 2. С. 98-101.*

- 13.Заремба Є. Х., Смирнова І. П., Давиденко Н. В., Топілко О. Ю., Молчко О. Ю. Раціональне харчування в комплексі профілактики і немедикаментозного лікування артеріальної гіпертензії : навчальний посібник. Київ, 2000. 26 с.
- 14.Как сохранить здоровье? Украинские пищевые биологически активные добавки / Под. ред. С. А. Лесник, С. В. Фус. — К.: Нора-Принт, 1999. — 114 с.
- 15.Основи фармакогнозії і фітотерапії : навч. посіб. для студентів мед. ВНЗ III - IV рівня акредитації / Т. П. Гарник, В. М. Князевич, В. А. Туманов, Л. В. Андріюк, Я. А. Соцька. - Житомир : Рута, 2015. - 446 с.
- 16.Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смольского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.
- 17.Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 473 с.
- 18.Robertson A., Tirado C., Lobstein T. et al. Food and health in Europe: a new basis for action // WHO, 2002. 385 p.

Нормативні документи

1. ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ: Методичні вказівки до практичних та семінарських занять для студентів спеціальності 6.010201 – Фізична реабілітація / Уклад. В.Ф. Гагара. – Запоріжжя: Запорізький національний технічний університет, 2014. – 61 с.
2. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії".
3. Стратійчук Н. А. Раціональне харчування спортсменів і його корекція: методичні рекомендації. Чернівці : Рута, 2007. 48 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

Сайт «Здорове харчування». [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://medfond.com/>

МОЗ України рекомендує [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zizdorovogo-harchuvannja>.

Сайт асоціації дієтологів України [Електронний ресурс]: режим доступу:
<http://uda.in.ua/>

Тарілка здорового харчування - МОЗ України [Електронний ресурс]:
режим доступу:<http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-%C2%ABtarilkoju-zdorovogoharchuvannja%C2%BB>

<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного
університету будівництва та архітектури.

<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного
університету будівництва та архітектури.

<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського,
м. Київ, пр. Голосіївський, 3

Навчально-методичне видання

СПОРТИВНЕ ТА ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ

Методичні вказівки
для студентів
спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”
освітнього рівня бакалавр

Укладач
ОЗЕРОВА Ольга Анатоліївна