

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Основи спортивного харчування**

Рівень вищої освіти другий (магістерський)  
Освітня програма «Фізична культура і спорт»  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 4 від “20” листопада 2024 р.

м. Івано-Франківськ – 2024

## **ЗМІСТ**

1. Загальна інформація
2. Анотація до навчальної дисципліни
3. Мета та цілі навчальної дисципліни
4. Програмні компетентності та результати навчання
5. Організація навчання
6. Система оцінювання навчальної дисципліни
7. Політика навчальної дисципліни
8. Рекомендована література

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Основи спортивного харчування
Викладач (і)	Синиця Андрій Володимирович
Контактний телефон викладача	0505497670
E-mail викладача	<a href="mailto:andrii.synytsia@pnu.edu.ua">andrii.synytsia@pnu.edu.ua</a>
Формат дисципліни	Вибіркова
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>
Консультації	Кожної середи 16.30

## 2. Анотація до дисципліни

Курс "**Основи спортивного харчування**" спрямований на формування у студентів системних знань і практичних навичок щодо забезпечення раціонального харчування спортсменів і фізично активних осіб. У межах курсу вивчаються принципи енергетичного обміну, функції макро- та мікронутрієнтів, роль водного балансу, а також вплив різних дієт і харчових добавок на фізичну працездатність, відновлення та адаптацію організму до фізичних навантажень.

Особлива увага приділяється питанням харчування для різних видів спорту, підготовки до змагань, забезпечення відновлювальних процесів і профілактики перевтоми. Курс також охоплює аспекти планування раціонів, застосування спортивних добавок та оцінки їхньої ефективності й безпеки. Отримані знання дозволять студентам забезпечувати професійний підхід до формування раціонального харчування спортсменів і сприяти покращенню їхньої фізичної підготовки та результатів.

## 3. Мета та цілі дисципліни

**Мета курсу** формування у студентів знань і практичних навичок з планування та впровадження раціонального харчування для спортсменів і фізично активних осіб з урахуванням специфіки їхньої фізичної активності, енергетичних потреб та цілей тренувань. Метою курсу є підготовка фахівців, здатних забезпечити оптимальне харчування для підтримки фізичної працездатності, прискорення відновлення організму, профілактики перевтоми та досягнення високих спортивних результатів.

### Цілі курсу

1. Ознайомити студентів із фізіологією травлення та енергетичним обміном у спортсменів під час фізичних навантажень.
2. Навчити аналізувати харчові потреби спортсменів залежно від виду спорту, інтенсивності тренувань і мети (набір маси, зниження ваги, витривалість тощо).

3. Сформувати навички розробки індивідуальних раціонів харчування з урахуванням макро- та мікронутрієнтів, водного балансу і енергетичного балансу.
4. Ознайомити з різними дієтами, що застосовуються в спорті, та їх впливом на організм.
5. Надати знання про спортивні добавки, їх види, функції, показання та протипоказання до використання.
6. Підготувати студентів до оцінки ефективності харчування та корекції дієтичних програм для досягнення спортивних цілей.
7. Сприяти розвитку критичного мислення у виборі науково-доказових методів оптимізації харчування в спорті.
8. Забезпечити розуміння етичних аспектів і безпеки використання харчових добавок і специфічних дієт у спорті.

#### **4.Програмні компетентності та результати навчання**

##### **Компетентності**

##### **Загальні компетентності**

ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.

ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

##### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

##### **Програмні результати навчання**

ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

ПРН 6. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

## 5. Організація навчання

<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>	
<b>Вид заняття</b>	<b>Загальні кількість годин 90</b>
Лекції	12
Семінарські / практичні/ лабораторні	18
Самостійна робота	60

<b>Ознаки навчальної дисципліни</b>			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
3	Фізична культура і спорт	2	вбірковий

<b>Тематика навчальної дисципліни</b>			
Тема	Кількість годин 90		
	Лекції	Семінарські	Самостійна робота
<b>Тема 1</b> Фізіологія травлення та енергетичний обмін у спортсменів.	2	2	10
<b>Тема 2</b> Макро- та мікронутрієнти в раціоні спортсмена: функції та джерела.	2	2	10
<b>Тема 3</b> Енергетичні потреби спортсменів залежно від виду спорту та інтенсивності навантажень. Водний баланс та гідратація в спорті.	2	4	10
<b>Тема 4</b> Харчування до, під час та після тренувань і змагань.	2	2	10
<b>Тема 5</b> Особливості харчування для різних видів спорту. Раціони для силових, витривалих і комбінованих видів спорту.	2	4	10
<b>Тема 6</b> Спортивні дієти: кетогенна, високобілкова, вуглеводне завантаження. Спортивні добавки: види, функції, показання та протипоказання.	2	4	10
<b>Всього за семестр</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>60</b>

## **6. Система оцінювання навчальної дисципліни**

Робота на парах	Оцінка за контроль самостійної роботи	Оцінка за теоретичні знання	Разом
40	40	20	100

**Теоретичні знання** студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

**Тестовий контроль** рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних (семінарських) занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навиками. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів. Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навиками** становить **40 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**.

Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **40 балів**.

**Індивідуальне завдання** (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

**Контроль самостійної роботи** (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми.

З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема

(и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

#### **Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:**

**90-100 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

**80-89 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

**70-79 балів** - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

**60-69 балів** - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

**50-69 балів** – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

**Менше 50 балів** – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

#### **Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	

50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

<b>7. Політика навчальної дисципліни</b>	
Письмові роботи	<p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина.</p> <p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.</p>
Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника .</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></li> </ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається <a href="#">Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</a></p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом</p>

	<p>занять регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</a> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника»</a> (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5. Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> - ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу. Також за рішенням кафедри фізичної терапії, ерготерапії студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника»</a> (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#">«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника»</a> (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

## **8. Ресурсне забезпечення**

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше.
	Література:

#### **Основна література:**

1. **Година Л.В.** Спортивне харчування: навчальний посібник / Л.В. Година. – Київ: Медицина, 2018. – 240 с.
2. **Волков В.М.** Основи спортивного харчування / В.М. Волков. – Харків: Основа, 2019. – С. 25-40.
3. **Савчук О.П.** Харчування в спорті: сучасні підходи / О.П. Савчук. – Львів: Світ медицини, 2020. – 190 с.
4. **Шевченко І.О.** Вітаміни та мінерали в спортивному харчуванні / І.О. Шевченко. – Одеса: Астрей, 2021. – 160 с.
5. **Кравчук В.П.** Водний баланс та гідратація в спорті: методичні рекомендації / В.П. Кравчук. – Київ: Либідь, 2020. – С. 12-30.
6. **Бондаренко М.О.** Спортивні добавки: види та застосування / М.О. Бондаренко. – Полтава: Інновація, 2019. – 175 с.
7. **Литвиненко Т.В.** Енергетичні потреби спортсменів: методи розрахунку / Т.В. Литвиненко. – Дніпро: Медична наука, 2021. – С. 45-60.

#### **Додаткова література:**

8. **Мельник І.В.** Харчування для різних видів спорту / І.В. Мельник. – Харків: Ранок, 2022. – 200 с.
9. **Тимченко О.Л.** Відновлювальне харчування після фізичних навантажень / О.Л. Тимченко. – Київ: Здоров'я, 2021. – 140 с.
10. **Сидоренко Н.Г.** Науково-доказовий підхід у спортивному харчуванні / Н.Г. Сидоренко. – Львів: Світ знань, 2020. – С. 75-90.
11. Цей список містить актуальні джерела для опанування основ спортивного харчування та формування професійних навичок.

**Викладач: Синиця Андрій Володимирович**