

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



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спортивне харчування

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
Протокол №5 від “19” жовтня 2021 р.

м. Івано-Франківськ – 2021

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Спортивне харчування
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	227 Фізична терапія, ерготерапія
Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Освітній рівень	Бакалавр
Статус дисципліни	Вибіркова
Курс / семестр	3/5
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 12 год. Лабораторні заняття – 18 год Самостійна робота – 60 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://test-d-learn.pnu.edu.ua/

2. Опис дисципліни

Мета та цілі дисципліни
<p>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.</p> <p>Цілі курсу:</p> <ol style="list-style-type: none">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. Сформуванати 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.
Компетентності

Загальні компетентності

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

Програмні результати навчання

ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я.

ПРН 03. Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел.

ПРН 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів.

ПРН 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму.

ПРН 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПРН 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПРН 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, модифікувати поточну діяльність

3. Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Тема 1. Фізіологія травлення та енергетичний обмін у спортсменів.	Студенти зрозуміють механізми травлення та засвоєння поживних речовин у спортсменів. Вони навчаться аналізувати особливості енергетичного обміну під час фізичних навантажень різної інтенсивності. Також студенти засвоять, як організм адаптується до підвищених енергетичних витрат і які фактори впливають на ефективність метаболізму.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Контрольні запитання, завдання для самостійної роботи

2.	Тема 2. Макро- та мікронутрієнти в раціоні спортсмена: функції та джерела.	Студенти навчаться розрізняти основні макро- та мікронутрієнти та їхню роль у підтримці фізичної форми та здоров'я спортсмена. Вони зможуть визначати найкращі джерела білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів у спортивному харчуванні. Також студенти засвоять принципи збалансованого раціону залежно від потреб організму та виду спортивної діяльності.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Контрольні запитання, завдання для самостійної роботи
3.	Тема 3. Енергетичні потреби спортсменів залежно від виду спорту та інтенсивності навантажень. Водний баланс та гідратація в спорті.	Студенти навчаться розраховувати енергетичні потреби спортсменів залежно від специфіки навантажень та фізичної активності. Вони зможуть оцінювати вплив водного балансу на продуктивність та вивчать методи підтримки оптимальної гідратації. Також студенти засвоять принципи попередження зневоднення та гіпергідратації під час тренувань і змагань.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Контрольні запитання, завдання для самостійної роботи
4.	Тема 4. Харчування до, під час та після тренувань і змагань.	Студенти зрозуміють принципи планування харчування для оптимальної продуктивності та відновлення організму. Вони навчаться підбирати продукти, що забезпечують енергію перед тренуванням, підтримують витривалість під час фізичних навантажень і сприяють швидкому відновленню після них. Також студенти засвоять стратегії прийому їжі та рідин для покращення спортивних результатів.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Контрольні запитання, завдання для самостійної роботи
5.	Тема 5. Особливості харчування для різних видів спорту. Раціони для силових, витривалих і комбінованих видів спорту.	Студенти навчаться складати харчові раціони для спортсменів різних спеціалізацій: силових, витривалих та змішаних видів спорту. Вони зможуть оцінювати співвідношення макронутрієнтів у залежності від спортивної дисципліни та цілей тренувального процесу. Також студенти зрозуміють особливості вживання білків, жирів і вуглеводів для підвищення ефективності тренувань і відновлення.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Контрольні запитання, завдання для самостійної роботи
6.	Тема 6. Спортивні дієти: кетогенна, високобілкова, вуглеводне завантаження. Спортивні добавки:	Студенти розглянуть популярні спортивні дієти, їхні переваги та недоліки для різних категорій спортсменів. Вони навчаться аналізувати ефективність кетогенної, високобілкової та вуглеводної дієт у	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Контрольні запитання,

види, функції, показання та протипоказання.	контексті спортивних результатів. Також студенти отримують знання про основні види спортивних добавок, їхній вплив на організм та можливі ризики при неправильному вживанні.	завдання для самостійної роботи
--	--	---------------------------------

4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття	80
Самостійна робота	10
Знання термінів	10
Максимальна кількість балів	100

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (відносна вага)

Робота на парах	Оцінка за контроль самостійної роботи	Оцінка за додаткову роботу	Разом
80	10	10	100

- Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.
- По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,8, відповідно – максимальний бал за всі отриманні заняття у підсумку може скласти 80 балів.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 80 балів), отриманих балів за контроль самостійної роботи (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів), оцінки за письмову (додаткову) роботу (написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, зарахування результатів неформальної освіти і т.д.) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.

- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

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.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *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 граматичні 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 граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше.
Література	
Основна	
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. Кравчук В.П. Водний баланс та гідратація в спорті: методичні рекомендації / В.П. Кравчук. – Київ: Либідь, 2020. – С. 12-30.	
5. Бондаренко М.О. Спортивні добавки: види та застосування / М.О. Бондаренко. – Полтава: Інновація, 2019. – 175 с.	
Додаткова	
6. Мельник І.В. Харчування для різних видів спорту / І.В. Мельник. – Харків: Ранок, 2022. – 200 с.	
7. Сидоренко Н.Г. Науково-доказовий підхід у спортивному харчуванні / Н.Г. Сидоренко. – Львів: Світ знань, 2020. – С. 75-90.	

7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра фізичної терапії, ерготерапії м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 103 тел. (0342) 59-60-20 https://kfte.pnu.edu.ua kfte@pnu.edu.ua
Викладач	Ракаєва Анастасія Євгенівна
Контактна інформація викладача	anastasiia.makar@pnu.edu.ua

8. Політика навчальної дисципліни

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">□ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника□ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.□ Положення про запобігання академічному плагіату Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.□ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.□ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається 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.);</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 занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора</p>

	<p>Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</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 «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</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» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</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.</p> <p>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 «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

Викладач: Ракаєва Анастасія Євгенівна