Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:
Декан факультету інтегрованих технологій і обладнання
_____О. Г. Гринь
«____»_____2024 р.

Гарант освітньої програми:
к.н.ф.в.с., доцент
_____С. О. Черненко
«____»_____2024 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
фізичного виховання і
спорту
Протокол № 21 від 30.08.2024р.
В.о.завідувач кафедри
_____С.О. Черненко
«____»_____2024 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Спортивне харчування»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Олійник О.М. старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2024 р.

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td colspan="2">Показники</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної</td></tr>
<tr><td>денна на базі ПЗСО</td><td>денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки</td><td>денна на базі ПЗСО</td><td>денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки</td></tr>
<tr><td colspan="2">Кількість кредитів</td><td rowspan="4">ОПП Фізична культура і спорт</td><td colspan="2" rowspan="4">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>5</td><td>5</td></tr>
<tr><td colspan="2">Загальна кількість годин</td></tr>
<tr><td>150</td><td>150</td></tr>
<tr><td colspan="2">Змістових модулів</td><td rowspan="4">Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту</td><td colspan="2">Рік підготовки</td></tr>
<tr><td>2</td><td>2</td><td>3</td><td>3</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">Індивідуальне навчально-дослідне завдання _____ (назва)</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>6б</td><td>6б</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="6">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних –3
самостійної роботи студента –1,5</td><td rowspan="6">Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>28 год</td><td>26 год</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні</td></tr>
<tr><td>26 год</td><td>24 год</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>96 год</td><td>100 год</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю</td></tr>
<tr><td>Іспит</td><td>Іспит</td></tr>
</table>

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Спортивне харчування» складена Олійник О. М. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є особливості правильного харчування та харчування спортсменів в залежності від рівня тренованості , спортивної класифікації та етапу підготовки.

Мета дисципліни - ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значення для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями використання спортивного харчування; вплив харчових біологічно активних добавок на організм людини. Відповідно до мети сформовано завдання предмета: сприяти формуванню у студентів системи теоретичних та практичних спеціальних знань з основ оздоровчого та спортивного харчування.

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:

- Історію розвитку оздоровчого та спортивного харчування.
- Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, вода і питний режим) їх характеристика, значення.
- Особливості харчування спортсменів під час систематичних тренувань, в період зборів та в дні змагань.
- Особливості харчування та складання добового раціону залежно від виду спорту. вміти:
- Складати та розраховувати добовий раціону для дітей та підлітків.
- Складати та розраховувати добовий раціону для спортсменів з різних видів спорту.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра

Вивчення курсу Спортивне харчування пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Анатомія людини з основами спортивної морфології, Фізіологія людини та рухової активності, Фармакологічний супровід у сфері у сфері ФКС. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітнього компоненту Біохімія і біохімічні основи спортивного тренування.

Загальні компетентності:

– здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
– здатність працювати в команді;
– навички міжособистісної взаємодії;
– здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

– здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
– здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
– здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

– показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

– застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Для виконання загальних вимог дисципліни необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними уміннями і навичками, скласти іспит.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 6 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Практ. роботи	4	2	4	2	4	2	4	2	2
Сам. робота	10	10	10	10	10	10	12	12	12
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	$M_1; M_2$								
Контроль по модулю									К $M_1; M_2$

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 6 а; 6 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	4	2	4	2	4	2	4	2	2
Практ. роботи	4	2	4	2	4	2	2	2	2
Сам. робота	10	10	10	10	12	12	12	12	12
Індивідуальні зан									
Модулі	$M_1; M_2$								
Контроль по модулю									К $M_1; M_2$

4 Лекції

Змістовний модуль 1. ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ

Тема 1. Історія розвитку раціонального харчування. Еволюція теорій харчування.

Біологічна дія їжі та різновиди харчування. Розвиток науки про харчування. Наслідки нераціонального харчування та неадекватної стратегії харчової поведінки.

Тема 2. Харчова та біологічна цінність основних продуктів

Харчова та біологічна цінність основних продуктів. Визначення харчової цінності продукту методом інтегрального скору. Класифікація харчових продуктів. Склад харчових продуктів та його значення. Характеристика харчових продуктів.

Тема 3. Білки. Біологічні функції білків. Амінокислоти.

Біологічні функції білків. Значення білків в харчуванні людини. Амінокислоти. Біологічна цінність білку. Зміст у продуктах. Методика визначення хімічного складу та енергетичної цінності продуктів харчування.

Тема 4. Жири. Основні функції жирів

Жири. Поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК) Рослинні та тваринні жири. Біологічна цінність жирів. Вуглеводи.

Тема 5. Теоретичні аспекти вивчення впливу вітамінів на організм людини

Класифікація вітамінів. Природні джерела вітамінів. Властивості вітамінів.

Тема 6. Мінеральні речовини. Вода та питний режим.

Макроелементи. Мікроелементи. Спортивні напої. Вода.

Література

[1,2,3,4,5,6,7,9,10]

Змістовний модуль 2. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ

Тема 7. Загальна характеристика спортивного харчування

Спортивне харчування та його вплив на організм. Функції та призначення спортивного харчування. Види спортивного харчування.

Тема 8. Основні види спортивного харчування

Значення і види спортивного харчування. Вплив ВСАА на організм спортсмена. Передтренувальні добавки та їх роль під час занять спортом. Жироспалювачі як складові спортивного харчування. Значення спортивних енергетиків у тренувальному процесі. Вплив протеїнів на організм людини. Важлива роль амінокислот. Характеристика гейнера у спортивному харчуванні. Особливості креатину у спортивному раціоні.

Тема 9. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів

Спортивне харчування спортсменів під час відновлення, перед стартом, під час змагання на дистанції, у спекотному кліматі. Особливості харчування

юних спортсменів. Спортивне харчування у підлітковому віці. Спортивне харчування і кілька помилок.

Тема 10. Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту

Харчування спортсменів за видами спорту. Харчування спортсменів у силових видах спорту. Спортивне харчування для спортсменів художнього виду спорту. Спортивне харчування для спортсменів, які займаються єдиноборствами. Харчування спортсменів у циклічних видах спорту.

Тема 11. Організація спортивного харчування в міжсезоння

Харчування спортсменів спортивних ігор між сезонами. Відновлення м'язів після тренування, пришвидшення процесу відновлення. Роль спортивного харчування під час змагання. Збалансованість харчового раціону спортсменів за вмістом основних поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів).

Література

[8,9,10,12,13,14,15]

5. Практичні роботи

Практична робота 1. Історія розвитку раціонального харчування. Еволюція теорій харчування

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте характеристику біологічної дії їжі на організм людини.
2. Назвіть основні функції раціонального харчування у процесі життєдіяльності людини.
3. Перелічите основні фізіолого-гігієнічні положення основних теорій харчування
4. Назвіть основні постулати теорії збалансованого харчування за О.О. Покровським:
5. Дайте характеристику новим концепціям харчування, спрямованих на його індивідуалізацію.

Практична робота 2. Харчова та біологічна цінність основних продуктів

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення поняття харчова цінність.
2. Дайте визначення поняття біологічна цінність харчових продуктів.
3. Назвіть формулу збалансованого харчування (добова потреба).
4. Дайте характеристику класифікації харчових продуктів.
5. Перелічить склад харчових продуктів.
6. Вкажіть значення харчових продуктів.
7. Дайте характеристику засвоюваності харчових продуктів.

Практична робота 3. Білки. Біологічні функції білків. Амінокислоти.

Задачі та зміст роботи:

1. Біологічні функції білків.
2. Значення білків в харчуванні людини.
3. Амінокислоти.
4. Біологічна цінність білку.
5. Зміст у продуктах.
6. Методика визначення хімічного складу та енергетичної цінності продуктів харчування.

Практична робота 4 Жири. Основні функції жирів

1. Задачі та зміст роботи:
2. Дайте визначення поняття жири.
3. Перелічить основні функції жирів.
4. Дайте характеристику рослинним та тваринним жирам.
5. Назвіть біологічну цінність жирів.
6. Разкрийте класифікацію і характеристику вуглеводів

Практична робота 5. Теоретичні аспекти вивчення впливу вітамінів на організм людини.

Задачі та зміст роботи:

1. Вітаміни - функції та призначення
2. Жиророзчинні та водорозчинні вітаміни.
3. Авітаміноз і гіпервітаміноз.
4. Вітаміни - високоактивні біологічні речовини, носії життя.
5. Вітаміни та їх призначення.
6. Авітаміноз і гіпервітаміноз.
7. Жиророзчинні та водорозчинні вітаміни.

Практична робота 6-7 Мінеральні речовини. Вода та питний режим.

Задачі та зміст роботи:

1. Мінерали - функції та призначення.
2. Дайте визначення поняттю макроелементи.
3. Дайте визначення поняттю мікроелементи.
4. Назвіть основні властивості мінеральних речовин.
5. Перелічить макроелементи та охарактеризуйте одне з них.
6. Перелічить мікроелементи та охарактеризуйте одне з них.
7. Значення вживання води для людини.
8. Як зберігати необхідний рівень води в організмі
9. Перелічить основні інгредієнти спортивних напоїв.
10. Перелічить способи збереження нормального рівня вологи в організмі
11. Вплив спортивних напоїв на короткі тренування
12. Використання спортивних напоїв в командних видах спорту
13. Які застосовують спортивні напої при тривалих безперервних навантаженнях
14. Як спортивні напої впливають на зниження ваги.

Практична робота 8. Загальна характеристика спортивного харчування

Задачі та зміст роботи:

1. Охарактеризувати спортивне харчування та історію його виникнення.
2. Визначити вплив спортивного харчування на організм людини.
3. Охарактеризувати функції спортивного харчування.
4. Описати призначення спортивного харчування.
5. Охарактеризувати види спортивного харчування.
6. Визначити вплив ВСАА на організм людини.
7. Охарактеризувати передтренувальний комплекс.

Практична робота 9 Основні види спортивного харчування.

Задачі та зміст роботи:

1. Визначити суть жироспалювачів та протипоказання до їх застосування.
2. Дати визначення енергетиків, пояснити мету їх використання спортсменами. Охарактеризувати значення і види спортивного харчування.
3. Дати визначення протеїнів, пояснити суть їхнього впливу на організм людини.
4. Пояснити роль амінокислот у процесі відновлення.
5. Описати роль амінокислот у процесі формування м’язового корсету.
6. Дати визначення поняття «гейнери», пояснити мету їх застосування.

Практична робота 9 - 10 Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів

Задачі та зміст роботи:

1. Охарактеризувати креотип у силовій підготовці.
2. Охарактеризувати харчування спортсменів під час відновлення.
3. Охарактеризувати харчування спортсменів під час змагань.
4. Охарактеризувати харчування спортсменів у передзмагальний період.
5. Охарактеризувати харчування спортсменів у міжсезонні.
6. Охарактеризувати харчування спортсменів у спекотному кліматі.
7. Охарактеризувати основні помилки у спортивному харчуванні.
8. Визначити особливості спортивного харчування юних спортсменів.
9. Визначити особливості спортивного харчування у підлітковому віці.

Практична робота 11 – 12 Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту.

Задачі та зміст роботи:

1. Визначити особливості спортивного харчування спортсменів художніх видів спорту.
2. Визначити особливості спортивного харчування єдиноборців.
3. Визначити особливості спортивного харчування спортсменів циклічних видів спорту.

4. Визначити особливості спортивного харчування у силових видах спорту.

Практична робота 13. Організація спортивного харчування в міжсезоння

1. Охарактеризувати харчування спортсменів у міжсезонні.
2. Охарактеризувати харчування спортсменів під час змагань.
3. Надайте характеристику збалансованого харчового раціону спортсменів.
4. Значення спортивного харчування під час змагання.

Перелік тем рефератів з дисципліни «Спортивне харчування»

1. Загальна характеристика харчових ергогенних засобів. Особливості їх використання у зв'язку із характером тренувальної та змагальної діяльності.
2. Допінги у спорті, етичні та медичні аспекти їх використання.
3. Загальна класифікація фармакологічних препаратів, дозволених для використання при заняттях спортом.
4. Фармакологічне забезпечення спортсменів у річному циклі підготовки.
5. Ергогенні засоби в системі спортивної підготовки та їх класифікація за механізмами дії.
6. Харчування, дієтичні добавки і ергогенні засоби в системі підготовки спортсменів. Склад продуктів харчування.
7. Використання функціонального харчування в практичній роботі зі спортсменами.
8. Питний режим. Продукти харчування. Тренувальні навантаження і харчування.
9. Регулююче харчування. Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці.
10. Спортивні дієти. Дієти в побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.
11. Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ергогенної дії.
12. Біологічно активні добавки до їжі, дієтичні добавки, продукти підвищеної біологічної цінності.
13. Рекомендації по харчуванню для представників різних видів спорту.
14. Хімічний склад, біологічні функції, калорійність, добові потреби продуктів харчування.
15. Тренувальні навантаження і харчування.
16. Біологічна цінність, харчові джерела, добове споживання, препарати головних нутрієнтів базового харчування спортсменів.
17. Характеристика сучасних популярних дієт професійного спорту.
18. Види, біологічні функції, кругообіг, добові потреби, джерела води. Підтримка водного балансу. Мінеральні води, напої.
19. Складання раціонів і меню для вирішення завдань спортивної

підготовки.
20. Головні напрямки харчування громадян, що займаються спортом та оздоровчою фізичною культурою.
21. Спортивне харчування в підготовці спортсменів різних видів спорту.
22. Регулююче харчування. Форсоване зниження ваги. Схуднення. Нарощування м'язів. Коригування композиційного складу тіла спортсменів.
23. Харчування для покращення психоемоційного стану. Ергогенні засоби системи підготовки представників інтелектуальних видів спорту.
24. Регулююче харчування. Продукти і препарати: під час перельотів на місця проведення змагань, для харчування на змаганнях, в процесі банних процедур, спеціалізованого харчування.
25. Особливості харчування юних спортсменів, спортсменів - аматорів. Організація харчування в дитячо-юнацьких спортивних клубах.
26. Сучасні популярні дієти професійного спорту. Здорові рецепти.
27. Сучасні дієти в побуті та при заняттях оздоровчою фізичною культурою.
28. Вітамінно-мінеральні комплекси. Протисудомні суміші. Антиоксиданти. Антигіпоксанти. Ізотонічний напої. Поліненасичені жирні кислоти. Протианемічні комплекси.
29. Спортивне харчування для профілактики і прискорення відновлення після перенесення травм опорно-рухового апарату.
30. Особливості харчування спортсменів високої кваліфікації і спортсменів професіоналів.
31. Особливості харчування спортсменів при фізичних навантаженнях при екстремальних температурах, в умовах високогір'я.
32. Особливості харчування в силових видах спорту.
33. Спортивне харчування для спортсменів художнього виду спорту.
34. Спортивне харчування для спортсменів, які займаються єдиноборствами.
35. Спортивне харчування спортсменів циклічних видів спорту.
36. Основні теоретичні принципи харчування осіб, які займаються фітнесом.
37. Загальні положення організації фітнес-харчування для забезпечення навчально-тренувального процесу підготовки у фітнесі.
38. Напрямки, способи та принципи використання фітнес-дієт.
39. Основні групи та види фітнес-дієт.

6. Контрольні заходи

Контроль знань студентів здійснюється за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою, яка передбачає складання обов'язкових контрольних точок. Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни, яка завершується іспитом, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність 100 балів (сума балів, зароблена здобувачами у семестрі, але не менше 55);

- на екзамені 100 балів (мінімально необхідна кількість балів за екзамен 55).

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (ПУ). В контрольні заходи входить: дидактичного тестування. Тестування протягом 6 б семестру проводиться 6 б семестрі (8 разів) сума 40 балів. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. Із дванадцяти запитань відповіді на 11 – 12 (90 – 100 %) питань оцінюється 5 балами, 9 – 10 (80 – 90 %) – 4 балами, 7 – 8 (60 – 70 %) – 3 балами, 5 – 6 (50 – 60 %) – 2 балами, 0 – 5 (0 – 50 %) – 0 балами.

Співбесіда за кожним модулем. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 10 балів. Передбачається у 6 б семестрі 6 виступів сума 60 балів відповідно. У процесі виступів студентів можуть бути доповнення, які оцінюються від 1 до 3 балів. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 10 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

10 - 9 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

8 - 7 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

6 - 5 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

Друга складова – екзамен де здобувач набирає 100 балів. Екзаменаційна робота являє собою електронний варіант білету з трьома теоретичними запитаннями – випадковими питаннями за кожним з модулів курсу, згідно робочої програми дисципліни.

Відповідь на кожне теоретичне запитання надається здобувачем у текстовому форматі «есе», що передбачає можливість вільного викладення студентом відповідної інформації стосовно змісту наданого завдання.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$R = 0,5(ПУ) + 0,5(ЕР)$$

де (ПУ) – поточна успішність протягом семестру; (ЕР) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS (табл. 6.1).

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. Студент, який набрав за поточну успішність менше 55 балів, не допускається до складання екзаменаційної роботи.

Таблиця 6.1

Система оцінки знань з курсу «Спортивне харчування»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	**Оцінка за національною шкалою**	**Оцінка за шкалою ECTS**
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах студенти виконують дидактичне тестування контрольні роботи, індивідуальне навчальне завдання та екзаменаційну роботу.

6.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання)

Контроль знань студентів здійснюється за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою, яка передбачає складання обов'язкових контрольних точок. Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни, яка завершується іспитом, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність 100 балів (сума балів, зароблена здобувачами у

семестрі, але не менше 55);

- на екзамені 100 балів (мінімально необхідна кількість балів за екзамен 55).

Перша складова. Поточна успішність (ПУ) оцінюється з наступних заходів:

- дидактичне тестування (60 балів). Умови налаштування дидактичного тестування роботи: кількість дозволених спроб – 2; обмеження часу – 15 хвилин; метод оцінювання – вища оцінка.
- тестова контрольна робота (20 балів). Умови налаштування контрольної роботи: кількість дозволених спроб – 2; обмеження часу – 30 хвилин; метод оцінювання – обрання кращої оцінки за всіма здійсненими спробами. Контрольна робота вважається зарахованою, якщо досягнуті результати її складання становлять не менш 55% правильних відповідей (тобто не менш 5,5 балів зі 10 максимально можливих в межах наданого системою варіанту).
- індивідуальне навчальне завдання (реферат з обраної теми) – 20 балів (табл. 6.1.1).

Таблиця 6.1.1

Система оцінки ІНЗ з дисципліни «Спортивне харчування»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	3 бали	1-2 бали	без оцінки
2	В ІНЗ визначені мета і завдання дослідження	3 бали	1-2 бали	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	3 бали	1-2 бали	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3 бали	1-2 бали	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми	2 бали	1 бал	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2010-2024	1990-2010	1970-1990
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	2 бали	1 бал	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2 бали	1 бал	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2 бали	1 бал	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	20	8-12	–

Друга складова – екзамен де здобувач набирає 100 балів. Екзаменаційна робота являє собою електронний варіант білету з трьома теоретичними

запитаннями – випадковими питаннями за кожним з модулів курсу, згідно робочої програми дисципліни. Умови налаштування дистанційної контрольної роботи: кількість можливих спроб – 3; обмеження часу – 3 астрономічні години (180 хвилин); метод оцінювання – остання спроба.

Відповідь на кожне теоретичне запитання надається студентом у текстовому форматі «есе», що передбачає можливість вільного викладення студентом відповідної інформації стосовно змісту наданого завдання.

Кожне теоретичне запитання оцінюється відповідно вагового коефіцієнту. Загальна оцінка за екзамен розраховується шляхом складання оцінок за три теоретичні запитання (табл. 6.1.2).

Таблиця 6.1.2.

Оцінювання екзаменаційної контрольної роботи з дисципліни «Спортивне харчування»

	Min балів	**Max балів**
Теоретичне запитання 1 **(ваг. коеф. 0,4)**		40
Теоретичне запитання 2 **(ваг. коеф. 0,3)**		30
Теоретичне запитання 3 **(ваг. коеф. 0,3)**		30
Загальна оцінка за екзаменаційну роботу	**55**	**100**

Екзаменаційна контрольна робота вважається зарахованою, якщо досягнуті результати її складання становлять не менш 55 балів.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$R = 0{,}5(ПУ) + 0{,}5(ЕР)$$

де *(ПУ)* – поточна успішність протягом семестру; *(ЕР)* – підсумковий бал за дистанційну екзаменаційну роботу.

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS (табл. 6.1).

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності.

Якщо студент отримав до початку заліково-екзаменаційної сесії позитивний бал (55 і вище) за результатами поточного контролю, а також виконав всі необхідні складові навчального процесу згідно навчального плану, та мав бажання підвищити бали але при цьому не складав під час сесії екзаменаційну роботу (свідомо або з будь-яких інших обставин) – в цьому підсумкову оцінку студент отримає позитивні бали за виконання семестрових контрольних заходів. Здобувач освіти, які за

підсумками сесії бажають отримати 90 – 100 балів повинні складати екзамен з відповідної дисципліни в установлені затвердженим розкладом терміни.

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал екзаменаційну роботу, в цьому разі здобувач освіти у графі «поточна успішність» отримує 55 балів.

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, а підчас сесії не склав на позитивний бал й екзаменаційну роботу, в цьому разі – такий студент позитивної підсумкової оцінки не отримує та потребує повторного складання контролю знань у час визначений розкладом сесії.

7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.

вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.

- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

8. Рекомендована література

1. Бобрицька В. І. Харчування і здоров’я / В. І. Бобрицька // Валеологія: навч. посіб.: в 2 ч. Ч. 2 / В. І. Бобрицька [та ін.]; за ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 2017. – С. 7-59.
2. Валеологія харчування / за ред. В. П. Петленко // Основи валеології: навч. посібник: у 3-х кн. Кн. 1/під ред. В. П. Петленко. - К., 2017. - Ч. 4. - С. 336-420.
3. Гігієна харчування з основами нутриціології: підручник: у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. – К.: Медицина, 2017.
4. Грибан В. Г. Їжа та режим харчування / В. Г. Грибан // Валеологія: підручник / В. Г. Грибан; [рец.: Р. І. Сибірна, П. О. Неруш, О. Є. Самойлов]. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К., 2015. – С. 91-95.
5. Сидорчук Л. Харчування і наше здоров’я: вихов. год.: 6 кл. / Л.

Сидорчук // Здоров’я та фіз. культура. Шк. світ. – 20016. – № 27. – С. 21-24.
6. Скрипнюк Л. Г. Вплив харчування на здоров’я школярів / Л. Г. Скрипнюк, М. Тичинська // Основи здоров’я. – 2017. – № 3. – С. 25-31.
7. Смоляр В.І. Раціональне харчування. Київ: Наукова думка, 1991. 367 с.
8. Співак М. Генетично модифіковані продукти: що це і з чим їх їдять? / Марія Співак, Людмила Рак // Біологія. Шк. світ. – 2013. – № 20. – С. 15-16.
9. Сухоцька О. Наше піклування про здорове харчування: вихов. год. / Оксана Сухоцька // Здоров’я та фіз. культура. Шк. світ. – 2014. – № 18. – С. 20-22.
10. Тутельян В. А., Нікітюк Д. Б., Поздняков А. Л. Оптимазація харчування спортсменів: реалії та перспективи. Запитання харчування. 2010. Т. 79. № 3. С. 78-82.
11. Фізіологія харчування. Практикум : навч. посіб. / [Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Є. Я. Левітін]. – Суми : Унів. кн., 2016. – 151 с. : табл.
12. Черкасова Л. Сучасні і традиційні системи харчування. Основи безпеки харчування: інтегр. урок з основ здоров’я: 8 кл. / Лариса Черкесова, Олена Кузнєцова // Здоров’я та фіз. культура. Шк. світ. – 2018. – № 2. – С. 17-19: ілюстр.
13. GabelK.A. TheFemaleAthletes. Ibid.1997. Vol. 45. P. 417–428.
14. JenkinsD.J.A., WolewerT.M.S., Taylor R.H. Glycemicindex off oods for sportsman :aphysiological basis for carbohydrate exchange. Am.J.Clin. Nutr. 1981. Vol. 34. P. 362–366.
15. Truswell A.S. Under nutrition, infection and immune function. Eur.J. Clin. Nutr. 1992. Vol. 62. P. 120–185