

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра теорії спорту та фізичної культури


СИЛАБУС
вибіркового освітнього компонента
ХАРЧУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.
Підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Луцьк – 2025

Силабус освітнього компонента «Харчування в системі підготовки спортсменів» підготовки першого (бакалаврського) рівня

Розробник: Петрович В.В. доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:  Мудрик Ж.С.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури

протокол № 1 від 29.08.2025 р.

Завідувач кафедри:  Альошина А.І.

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	01 Освіта/Педагогіка 017 Фізична культура і спорт ОПП Фізична культура і спорт, Перший (бакалаврський)	Вибірковий
Кількість годин/кредитів _150_ / _5_		Рік навчання <u> 4 </u>
		Семестр <u> 7 </u> -ий
		Лекції <u> 10 </u> год.
		Практичні (семінарські) <u> 20 </u> год. Лабораторні <u> </u> год.
		Індивідуальні <u> </u> год.
ІНДЗ: €		Самостійна робота <u> 110 </u> год. Консультації <u> 10 </u> год.
Мова навчання українська		Форма контролю: залік

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма здобуття освіти	01 Освіта/Педагогіка 017 Фізична культура і спорт ОПП Фізична культура і спорт, Перший (бакалаврський)	Вибірковий
Кількість годин/кредитів _150_ / _5_		Рік навчання <u> 4 </u>
		Семестр <u> 7 </u> -ий
		Лекції <u> 4 </u> год.
		Практичні (семінарські) <u> 6 </u> год. Лабораторні <u> </u> год.
		Індивідуальні <u> </u> год.
ІНДЗ: €		Самостійна робота <u> 122 </u> год. Консультації <u> 18 </u> год.
Мова навчання українська		Форма контролю: залік

II. Інформація про викладача

ППП Петрович Вікторія Володимирівна

Науковий ступінь кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Вчене звання доцент

Посада доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури

III. Опис освітнього компонента

1. **Анотація курсу.** Дисципліна «Харчування в системі підготовки спортсменів» спрямована на ознайомлення з базовими поняттями раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро, макроелементами), їх значенням для здоров'я людини; особливостями харчування осіб різних вікових груп та зайнятості; особливостями спортивного харчування; впливом харчових додатків на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають при порушенні харчування.

Силабус вибіркового освітнього компонента «Харчування в системі підготовки спортсменів» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

2. Мета і завдання освітнього компонента.

Мета курсу «Харчування в системі підготовки спортсменів» — ознайомити студентів з основами здорового та спортивного харчування. Навчити основним закономірностям, принципам, методам, харчування спортсменів різного рівня підготовленості та тренуваності. Розглянути різновиди програм харчування та особливості їх залучення та поєднання з тренувальним процесом. Розібрати та дослідити системи розрахунку калорій та час за який вони перетворюються в енергію.

Основними **завданнями** вивчення освітнього компонента «Харчування в системі підготовки спортсменів» є:

- теоретичні і практичні аспекти впливу харчування на стан здоров'я людей різних груп;
- основи раціонального харчування;
- теоретичні і практичні основи спортивного харчування;
- Визначення місця харчування у спорті як суспільного явища і галузі в Україні.

3. **Soft skills** освітнього компонента «Харчування в системі підготовки спортсменів»:

- Комунікація — ефективна взаємодія з тренерами, спортсменами та медичним персоналом.
- Критичне мислення — аналіз наукових даних щодо харчування та адаптація рекомендацій.
- Командна робота — участь у мультидисциплінарних командах (дієтологи, лікарі, тренери).
- Етика та відповідальність — дотримання професійних стандартів у сфері спортивного харчування.
- Тайм-менеджмент — планування раціонів та режиму харчування відповідно до тренувального циклу.
- Адаптивність — гнучкість у роботі з різними видами спорту та індивідуальними потребами спортсменів.

4. Структура освітнього компонента.

Назви змістових модулів і тем (Денна форма)	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Назва модуля						
Тема 1. Загальні відомості про роль харчування у спорті.	26	2	2	20	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 2. Роль білків у харчуванні.	28	2	4	20	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.

Тема 3. Роль жирів та вуглеводів у харчуванні.	28	2	4	20	2	КЛ, Т, ДС, Р/ 15 б.
Разом за модулем 1	82	6	10	60	6	45
Змістовий модуль 2. Назва модуля						
Тема 4. Особливості спортивного харчування при заняттях спортом при складаннях програм харчування.	39	2	5	30	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 5. Вплив гормонів на обмін речовин.	29	2	5	20	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Разом за модулем 2	68	4	10	50	4	30
Види підсумкових робіт (за потреби)						Бал
Контрольна робота (за наявності)						-
ІНДЗ (за наявності)						25
Інше (вказати)						-
Всього годин/Балів	150	10	20	110	10	100

Назви змістових модулів і тем (Заочна форма)	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Назва модуля						
Тема 1. Загальні відомості про роль харчування у спорті.	67	2	2	55	8	КЛ, Т, ДС, Р/ 40б.
Разом за модулем 1	67	2	10	55	8	35
Змістовий модуль 2. Назва модуля						
Тема 2. ЖБВ. Особливості спортивного харчування при заняттях спортом при складаннях програм харчування.	83	2	4	67	10	КЛ, Т, ДС, р/ 35 б.
Разом за модулем 2	83	2	4	67	10	35
Види підсумкових робіт (за потреби)						Бал
Контрольна робота (за наявності)						-
ІНДЗ (за наявності)						30
Інше (вказати)						-
Всього годин/Балів	150	4	6	122	18	100

Форма контролю*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

5. Завдання для самостійного опрацювання.

1. Значення вітамінів і мікроелементів для здоров’я людини.
2. Роль фізичної культури в системі заходів щодо корекції ваги

3. Порівняльна характеристика харчування окремих груп населення.
4. Біологічно активні добавки і сучасна концепція побудови раціону.
5. Особливості режиму харчування залежно від віку, виду діяльності, стану здоров'я.
6. Основні причини порушення обміну речовин.
7. Основні причини порушення обміну речовин.
8. Калорії та енергетичний баланс.
9. Кислотно-лужний баланс та вода.
10. Основні правила при складанні програми харчування для спортсменів

IV. Політика оцінювання

Навчальні досягнення здобувачів першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок, на підставі результатів виконання всіх видів запланованої навчальної роботи впродовж семестру: аудиторної роботи під час лекційних, практичних занять, самостійної роботи тощо.

Поточна оцінка – це сума балів, які отримує здобувач вищої освіти за поточну роботу з відповідних тем освітнього компонента. Максимальний бал за кожен з форм роботи визначає силабус освітнього компонента. Результати поточного контролю знань здобувачів вищої освіти вносяться до журналу обліку роботи академічної групи і враховуються під час виставлення підсумкового балу з ОК.

Максимальна кількість балів, яку може набрати здобувач першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) освіти за поточну навчальну діяльність, становить **100 балів**.

У Положенні про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки визначено правила, порядок та процедуру визнання результатів навчання. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту в цілому, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, контрольній роботі тощо, які передбачені силабусом освітнього компонента.

Здобувачам першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового), які брали участь у змаганнях найвищого рівня, у конференціях, були волонтерами на змаганнях, у підготовці наукових публікацій тощо й досягли значних результатів, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали, які зараховуються як результати поточного контролю з відповідного ОК.

При цьому загальна кількість балів, що вноситься до відомості за поточну роботу, не може перевищувати 100.

Залік викладач виставляє за результатами поточної роботи за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які визначено силабусом ОК.

У випадку, якщо здобувач освіти впродовж поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів під час ліквідації академічної заборгованості з заліку – 100. Повторне складання заліків допускається не більше як два рази з кожного освітнього компонента: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету (інституту).

Політика щодо відвідування занять

Відвідування занять дає можливість отримати задекларовані загальні та фахові компетентності, вчасно та якісно виконати завдання. Відвідування занять є обов'язковим.

З поважних причин (наприклад, хвороба (довідка від сімейного лікаря), працевлаштування за фахом (довідка з місця роботи) навчання може відбуватися за індивідуальним графіком (онлайн) за погодженням із деканом факультету (інституту).

Лекційні заняття не відпрацьовуються, але знання лекційного матеріалу є обов'язковим. До практичних занять здобувачі першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) готують презентації, реферати, проходять тестові завдання до кожної теми у програмі Tims і т. ін. Пропуски практичних занять відпрацьовуються: здобувач першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) опрацьовує тему самостійно, виконує практичні завдання до теми, укладає навчально-методичні кейси. На консультаціях здобувач освіти має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено за пропущені теми.

Політика щодо академічної доброчесності

Здобувачі першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності відповідно до норм загальнолюдських та європейських цінностей, Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про запобігання корупції», Цивільного Кодексу України, Статуту Волинського національного університету імені Лесі Українки, зокрема:

- не толерувати плагіат, списування, неправомірне використання чужих напрацювань;
- використовувати у навчальній діяльності лише перевірені та достовірні джерела інформації та правильно оформляти покликання на використані інформаційні джерела;
- подавати на оцінювання лише самостійно виконану роботу, що не є запозиченою або переробленою з іншої, виконаною іншими особами; мінімальний відсоток унікальності – 60 %.

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі є підставою для її незарахування.

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Перескладання будь-яких видів робіт, передбачених силабусом освітнього компонента, з метою підвищення підсумкової модульної оцінки не дозволяється.

Здобувач першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив упродовж семестру (з поважних причин), таким чином покращити свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми.

Заборгованість із модуля повинна бути ліквідована здобувачем у позааудиторний час до початку підсумкового контролю з наступного модуля. Кінцевий термін ліквідації заборгованості з модульного контролю обмежується початком заліково-екзаменаційної сесії.

V. Підсумковий контроль

Із вибіркових освітніх компонентів форма контролю – залік. Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

Підсумковий контроль знань складається з теоретичної частини та теоретичного завдання практичного спрямування, що включає усну бесіду з викладачем (комісією викладачів) по тематиці навчальної дисципліни.

Питання до заліку.

1. Яку роль відіграють вітаміни в обміні речовин у спортсменів?
2. Які наслідки дефіциту мікроелементів в організмі людини?
3. Особливості засвоєння жиророзчинних та водорозчинних вітамінів.
4. Які мікроелементи є найбільш важливими для спортсменів і чому?
5. Як фізична активність впливає на метаболізм і втрату ваги?
6. Чому поєднання фізичних вправ і правильного харчування є ефективним методом зниження маси тіла?
7. Які види фізичних навантажень найефективніші для корекції ваги?
8. У чому полягають особливості харчування дітей і підлітків?

9. Як відрізняється раціон людей похилого віку від раціону молоді?
10. Порівняльна характеристика харчування спортсменів і офісних працівників.
11. Що таке біологічно активні добавки (БАДи) та яку роль вони відіграють у спортивному харчуванні?
12. Основні види БАДів, які використовуються спортсменами.
13. Які ризики пов'язані з неконтрольованим прийомом БАДів?
14. Як змінюється добова потреба в калоріях із віком?
15. Як режим харчування залежить від виду фізичної активності?
16. Які рекомендації щодо харчування для осіб із надмірною вагою?
17. Які фактори впливають на порушення обміну речовин у спортсменів?
18. Роль гормонального фону в порушеннях метаболізму.
19. Як харчові звички впливають на метаболічні порушення?
20. Що таке енергетичний баланс і чому він важливий для спортсменів?
21. Як розрахувати добову потребу в калоріях для різних груп людей?
22. Вплив дефіциту та надлишку калорій на організм.
23. Як кислотно-лужний баланс впливає на працездатність спортсменів?
24. Яке значення має вода для обміну речовин та гідратації під час тренувань?
25. Симптоми зневоднення та способи його попередження.
26. Які принципи потрібно враховувати при складанні раціону для спортсмена?
27. Чим відрізняється харчування в дні тренувань і відпочинку?
28. Яка роль харчування до та після тренування?
29. Які функції виконують білки, жири і вуглеводи в організмі спортсмена?
30. Оптимальне співвідношення макронутрієнтів у раціоні спортсменів різних видів спорту.

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. **Горюк П. І., Гакман А. В.** Основи спортивного харчування: навч.-метод. посіб. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. – 112 с.
2. **Канг Цзе (Jie Kang)** Харчування, метаболізм та фізична активність. – Київ: Олімпійська література, 2021. – 384 с.
3. 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.
4. Методичні вказівки і завдання для контрольних робіт з дисципліни «Основи раціонального харчування» для студентів заочної форми навчання / Укладачі: Брич В.В., Миронюк І.С.; Ужгород, 2018. 72 с.

5. 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.
6. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.
7. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник / Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, В.С. Артеменко та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 558 с.
8. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 473 с.
9. **Sports Nutrition: A Handbook for Professionals.** – Academy of Nutrition and Dietetics. – 7th Edition, 2021. – 400 p.

Інтернет-ресурси (додаткові джерела):

1. **Topend Sports – Nutrition Resources for Athletes.** – <https://www.topendsports.com/nutrition>
2. **Sports Nutrition Reference (AMSSM).** – <https://sportsmedref.amssm.org/sports-nutrition>
3. **Open Access Textbook: Sports Nutrition Laboratory Manual.** – <https://oer.unair.ac.id/items/show/1762>
4. **Наукові публікації з тематики спортивного харчування:**
 - Репозиторій ЛДУФК – <https://repository.ldufk.edu.ua>
 - Електронний архів КНУТД – <https://er.knutd.edu.ua>
 - Архів НУХТ – <https://dspace.nuft.edu.ua>
 - Репозитарій НМУ ім. О.О. Богомольця – <https://repo.knmu.edu.ua>