

**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 Терапія та реабілітація

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри  
фізичної терапії, ерготерапії  
Протокол № 3 від “24” жовтня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

## **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	Спортивне харчування
Викладач (і)	Ракаєва Анастасія Євгенівна
Контактний телефон викладача	0950821922
E-mail викладача	anastasiia.makar@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	Згідно графіка

## **2. Анотація до дисципліни**

Курс "Спортивне 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. Сформувані 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**

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**

#### **5. Організація навчання**

##### **Обсяг навчальної дисципліни**

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

##### **Ознаки навчальної дисципліни**

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
5	Терапія та реабілітація	3	вбірковий

<b>Тематика навчальної дисципліни</b>			
Тема	Кількість годин 90		
	Лекції	Лабораторні	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 додаткову роботу	Разом
80	10	10	<b>100</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</li> <li>По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,8, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 80 балів.</li> </ul> <p>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</p>			

шкалі і множить 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 вміння 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 вміння 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 вміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

**7. Політика навчальної дисципліни**

Письмові роботи

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.

	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.
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><input type="checkbox"/> <a href="#">Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li> <li><input type="checkbox"/> <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><input type="checkbox"/> <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li> <li><input type="checkbox"/> <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 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.</p> <p>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” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</a></p> <p>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	Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за

	<p>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.</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 <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:	
<b>Основна література:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Година Л.В.</b> Спортивне харчування: навчальний посібник / Л.В. Година. – Київ: Медицина, 2018. – 240 с.</li> <li>2. <b>Волков В.М.</b> Основи спортивного харчування / В.М. Волков. – Харків: Основа, 2019. – С. 25-40.</li> <li>3. <b>Савчук О.П.</b> Харчування в спорті: сучасні підходи / О.П. Савчук. – Львів: Світ медицини, 2020. – 190 с.</li> <li>4. <b>Шевченко І.О.</b> Вітаміни та мінерали в спортивному харчуванні / І.О. Шевченко. – Одеса: Астрей, 2021. – 160 с.</li> <li>5. <b>Кравчук В.П.</b> Водний баланс та гідратація в спорті: методичні рекомендації / В.П. Кравчук. – Київ: Либідь, 2020. – С. 12-30.</li> <li>6. <b>Бондаренко М.О.</b> Спортивні добавки: види та застосування / М.О. Бондаренко. – Полтава: Інновація, 2019. – 175 с.</li> <li>7. <b>Литвиненко Т.В.</b> Енергетичні потреби спортсменів: методи розрахунку / Т.В. Литвиненко. – Дніпро: Медична наука, 2021. – С. 45-60.</li> </ol>	
<b>Додаткова література:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>8. <b>Мельник І.В.</b> Харчування для різних видів спорту / І.В. Мельник. – Харків: Ранок, 2022. – 200 с.</li> <li>9. <b>Тимченко О.Л.</b> Відновлювальне харчування після фізичних навантажень / О.Л. Тимченко. – Київ: Здоров'я, 2021. – 140 с.</li> </ol>	



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: Ракаєва Анастасія Євгенівна**