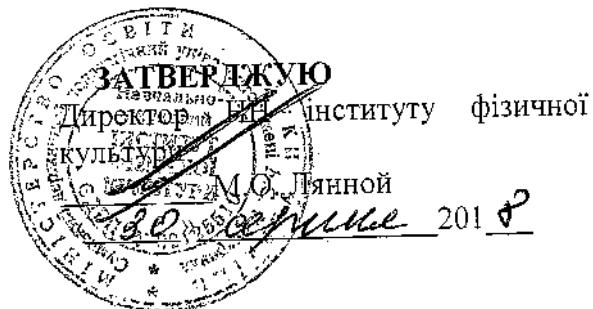


Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії і методики фізичної культури



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ**

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура) другий
(магістерський) рівень Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною
комісією

Навчально-наукового інституту
фізичної культури

«30» серпня 2018 р.

Голова: Міщенко О.В., к. фіз. вих.,
доц. Міщенко О.В.

Суми - 2018

Розробник:

1. Леоненко Андрій Васильович - к.пед.н., доцент кафедри ТМФК.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри

Протокол № 1 від «30» серпня 2018 р.

Завідувач кафедри

Томенко Олександр Анатолійович

д. фіз. вих., професор



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4,5	Магістр	вибіркова	
		Рік підготовки:	
		1-й	
		Семестр	
		2-й	1-й
		Лекції	
		20 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		20 год.	4 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		91 год.	123 год.
		Консультації:	
4 год.	2 год.		
Загальна кількість годин - 135	Магістр	Вид контролю: залік	

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Навчити знанням, вмінням та навичкам у сфері оздоровчого та спортивного харчування, які необхідні щоб стати професійною компетентною, високо продуктивною у відповідності вимогам вищої освіти особистістю, а також забезпечити сформованості професійних якостей, поведінкових та виконавчих дій на рівні посадових вимог викладача фізичного виховання та вчителя фізичної культури у закладах освіти. Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу у навчальний процес, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовою вивчення дисципліни «Основи оздоровчого та спортивного харчування» є застосування методики викладання фізичного виховання, основ наукових досліджень, медико-біологічних дисциплін та інших дисциплін для здійснення професійної діяльності.

3. Результати навчання за дисципліною

Результатами вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів теоретичних та практичних спеціальних знань, умінь та навичок з основ оздоровчого та спортивного харчування.

Знання	<p>ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання,</p>
---------------	---

	<p>доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p> <p>ЗК 2. Здатність виявляти широке коло проблем, ставити мету та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних, так і експериментальних методів.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p>
<p>Уміння</p>	<p>ФК 1. Здатність формувати розуміння теоретико-методичних основ фізичного виховання, технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p>
<p>Комунікація</p>	<p>ЗК 6. Здатність усвідомлювати соціальну значущість своєї майбутньої професії, сумлінно виконувати професійні обов'язки, дотримуватися принципів педагогічної етики викладача, бути нетерпимим до корупційної поведінки, поважно ставиться до права й закону</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій</p>

	<p>студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p> <p>Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію, мати навички роботи в команді, цінувати та толерантно сприймати різноманітність думок та мультикультурність.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p>
<p>Автономія та відповідальність</p>	<p>ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.</p>

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	<p>Оцінка «відмінно» ставиться коли студент має системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення.</p>
82 - 89	<p>Оцінка «добре» ставиться коли студент має гнучкі знання в межах вимог навчальних програм,</p>

	аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, вміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми.
74 - 81	Оцінка «добре» ставиться коли студент знає істотні ознаки понять, явищ, зв'язки між ними, вміє пояснити основні закономірності, а також самостійно застосовує знання в стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями (аналізом, абстрагуванням, узагальненням тощо), вміє робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь студента правильна, логічна, обґрунтована, хоча їм бракує власних суджень.
64 - 73	Оцінка «задовільно» ставиться коли студент відтворює основний навчальний матеріал, виконує завдання за зразком, володіє елементарними вміннями навчальної діяльності.
60 - 63	Оцінка «задовільно» ставиться коли у студента відповідь фрагментарна, характеризується початковими уявленнями про предмет вивчення
35-59	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент не логічно та незрозуміло відтворює навчальний матеріал.
1 - 34	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення.

Розподіл балів

Поточний контроль																		Разом	Сума
P1		P 2			P3		P4	P5				P6							
T1	T2	T1	T2	T3	T1	T2	T1	T1	T2	T3	T1	T2	T3	T	T5	T6	T7		
4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75	100

Контроль самостійної роботи					25	
5	5	5	5	5		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Завдання для тестування студентів; реферати, розрахункові роботи, презентації результатів виконаних завдань та досліджень, питання для підготовки до заліку.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

1.1. Історія розвитку харчування.

1.2. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

Розділ 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.

2.1. Функції білків. Види амінокислот.

2.2. Класифікація вуглеводів

2.3. Види жирів. Теорія і практика спалювання жиру.

Розділ 3. Вітаміни носії життя.

3.1. Вітаміни їх функція та призначення.

3.2. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.

Розділ 4. Вода – основа життя.

4.1. Роль води у добовому раціоні.

Розділ 5. Калорії та енергетичний баланс.

5.1. Глікемічний індекс продуктів харчування.

5.2. Термічний ефект їжі.

5.3. Базальний метаболізм.

Розділ 6. Спортивне харчування та біологічно активні добавки.

6.1. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом

6.2. Протеїни та високобілкові суміші.

6.3. Гейнери або углеводно-білкові суміші.

6.4. Жироспалювачі, засоби для зниження ваги.

6.5. Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.

6.6. Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кислоти та їх функції.

6.7. Антиоксиданти та енергетики, донатори азоту та ізотоніки.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост. робота
Розділ 1. Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.												
Тема 1.1. Історія розвитку харчування.	8	2				6	4					
Тема 1.2. Анатомо-фізіологічні	8	2				6	6	2				

особливості травлення.												
Розділ 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.												
Тема 2.1. Функції білків. Види амінокислот.	8	2				6	10					
Тема 2.2. Класифікація вуглеводів.	8	2				6	8					
Тема 2.3. Види жирів. Теорія і практика жиропалювання.	8	2				6	8					
Розділ 3. Вітаміни носії життя.												
Тема 3.1. Вітаміни їх функція та призначення.	8	2				6	8					
Тема 3.2. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.	8	2				6	8					
Розділ 4. Вода – основа життя.												
Тема 4.1. Роль води у добовому раціоні.	8		2			6	8					
Розділ 5. Калорії та енергетичний баланс.												
Тема 5.1. Калорії та енергетичний баланс.	10	2	2			6	10	2				
Тема 5.2. Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі.	8		2			6	8					
Тема 5.3. Базальний метаболізм.	12	2	2		2	6	12		2		2	
Розділ 6. Спортивне харчування та біологічно активні добавки.												
Тема 6.1. Роль спортивного харчування при занятті спортом.	12	2	2		2	6	12	2	2			
Тема 6.2. Протеїни та високобілкові	8		2			6	6					

суміші.												
Тема 6.3. Гейнери або углеводно-білкові суміші.	8		2			6	6					
Тема 6.4. Жироспалювачі, засоби для зниження ваги.	8		2			6	6					
Тема 6.5. Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.	6		2			4	6					
Тема 6.6. Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кислоти та їх функції.	6		2			4	6					
Тема 6.7. Антиоксиданти та енергетики, донатори азоту та ізотоніки.	3					3	6					
Усього годин	13 5	20	20		4	91	135	6	4		2	12 3

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Історія розвитку харчування.	2	
2.	Анатомо-фізіологічні особливості травлення.	2	2
3.	Функції білків. Види амінокислот.	2	
4.	Класифікація вуглеводів.	2	
5.	Види жирів. Теорія і практика спалювання жиру.	2	
6.	Вітаміни їх функція та призначення.	2	
7.	Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.	2	
8.	Калорії та енергетичний баланс.	2	
9.	Базальний метаболізм.	2	
10.	Роль спортивного харчування при зайнятті спортом.	2	2

Разом		20	4
-------	--	----	---

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Роль води у добовому раціоні.	2	
2.	Калорії та енергетичний баланс.	2	
3.	Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі.	2	
4.	Базальний метаболізм.	2	2
5.	Роль спортивного харчування при зайнятті спортом.	2	2
6.	Протеїни та високобілкові суміші.	2	
7.	Гейнери або углеводно-білкові суміші.	2	
8.	Жироспалювачі, засоби для зниження ваги.	2	
9.	Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.	2	
10.	Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кислоти та їх функції.	2	
Разом		20	4

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
	Історія розвитку харчування.	6	4
2.	Анатомо-фізіологічні особливості травлення.	6	4
3.	Функції білків. Види амінокислот.	6	8
4.	Класифікація вуглеводів.	6	8
5.	Види жирів. Теорія і практика жироспалювання.	6	8
6.	Вітаміни їх функція та призначення.	6	8
7.	Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.	6	8
8.	Роль води у добовому раціоні.	6	8
9.	Калорії та енергетичний баланс.	6	8
10.	Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі.	6	8

11.	Базальний метаболізм.	6	8
12.	Роль спортивного харчування при зайнятті спортом.	6	8
13.	Протеїни та високобілкові суміші.	6	6
14.	Гейнери або углеводно-білкові суміші.	6	6
15.	Жироспалювачі, засоби для зниження ваги.	6	6
16.	Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.	4	6
17.	Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кислоти та їх функції.	4	6
18.	Антиоксиданти та енергетики, донатори азоту та ізотоніки.	3	6
Разом		91	123

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
4. Иващенко Л. Я. Методика фізкультурно-оздоровительних занять / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
5. Кручаниця М.І, С.О.Михайлович , Н.В.Розумик .Основи оздоровчого харчування. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту, 2004.
6. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
7. Курносик Є. К. Колове тренування. Досвід використання / Є. К. Курносик // Фізична культура в школі. – № 2. – 2001. – С. 14 – 17.
8. Основы теории атлетизма. Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры. – К.: Хрещатик. – 1992.

9. Основи медичних знань: Збірник тестів /Мелега К.П., Дуло О.А. – Ужгород, 2008. – 56 с. (Електронна версія на кафедрі основ здоров'я ФЗЛ УжНУ).
10. Мелега К.П., Кручаниця М.І. Основи медичних знань: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. – Ужгород: Вид-во УжНУ, 2006. – 128 с.
11. Навчально-методичний комплекс дисципліни «Основи медичних знань» (Електронна версія на кафедрі основ здоров'я ФЗЛ УжНУ).

Додаткові:

1. Сайт «Основи медичних знань» [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://healt.ucoz.ua/>
2. Енциклопедія здоров'я человека от А до Я [Електронний ресурс]: Режим доступу: [http:// www.eurolab.ua/encyclopedia/;](http://www.eurolab.ua/encyclopedia/)

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Аудіовізуальні, технічні і комп'ютерні засоби навчання: комп'ютер, мультимедійний проект, екран.

Навчальні аудиторії, які обладнанні для проведення лекційних і практичних занять; презентації лекцій в Power point.