КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Проректор з науково-методичної

та навчальної роботи

_____ О.Б. Жильцов

"____" _____ 2023 року

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

ХАРЧУВАННЯ ТА ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

для студентів

спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

освітнього рівня: другого (магістерського)

освітньої програми: 017.00.01 Фізичне виховання

017.00.04 Тренерська діяльність та спортивна підготовка

Київ - 2023

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 1440/23
(підпис) (прізвище, ініціали)
«____» _____ 2023 р.

Розробник:
Пітенко С. Л., старший викладач кафедри фізичного виховання ї педагогіки спорту.

Викладач:
Пітенко С. Л., старший викладач кафедри фізичного виховання ї педагогіки спорту.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання ї педагогіки спорту
Протокол від 31.08.2023 р. № 8

Завідувач кафедри _____ (Олена Ярмолюк)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»
30.08.2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми _____ (Георгій Лопатенко)
(підпис)

Робочу програму перевірено
30.08.2023 р.
Заступник директора/декана_____(Оксана Комоцька)
(підпис)

Пролонговано:

На 20__/20__н.р_____(_____). «___»___20___р.,протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__н.р_____(_____). «___»___20___р.,протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__н.р_____(_____). «___»___20___р.,протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__н.р_____(_____). «___»___20___р.,протокол №____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов’язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	1	
Семестр	1	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	32	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль		
Практична робота	80	
Форма семестрового контролю	Залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни формування у студентів вміння і навички управління адаптаційними реакціями організму при заняттях фізичною культурою та спортом за допомогою харчування та ергогенних засобів.

Завдання дисципліни:

1. Сформувати у студентів здатність адаптувати та застосовувати теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час професійної діяльності;
2. Ознайомити студентів з основами харчування та застосування ергогенних засобів
3. Сформувати у студентів вміння і навички з організації системи контролю та корекції адаптаційних реакцій за допомогою харчування та ергогенних засобів.

3. Результати навчання за дисципліною:

1. Випускник демонструє спроможність до формування поняття про здоровий спосіб життя, навички самоконтролю, раціональне харчування; з’ясувати актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров’ям та працездатністю тих що займаються;

2. Випускник демонструє спроможність розраховувати фізіологічні потреби організму людей в харчових та біологічно активних речовинах; надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування спортсменів та тих що займаються фізичним вихованням

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

№ п/п	Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
		Усього	Лекцій	Практичних	Семінарських	Самостійна робота	Модульний контроль
Змістовий модуль I Основи застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті							
1	Характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті	4	4				
2	Класифікація та характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті	2		2			
3	Характеристика застосування педагогічних та психологічних засобів відновлення	2		2			
4	Характеристика застосування гігієнічних та фізичних засобів відновлення	10		2		6	2
	Разом	**18**	**4**	**6**		**6**	**2**
Змістовий модуль II Особливості застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті							
5	Особливості фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті	4	4				
6	Характеристика засобів фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті	10		4		4	2
	Разом	**14**	**4**	**4**		**4**	**2**
Змістовий модуль III Харчові засоби відновлення							
7	Основи раціонального харчування тих що займаються	2	2				
	Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікро та макроелементів та води у харчуванні. Принципи раціонального харчування Піраміди харчування	41		4		35	2

	Разом	**43**	**2**	**4**		**35**	**2**
Змістовий модуль IV Харчові та фармакологічні засоби відновлення							
	Основи раціонального харчування тих, хто займаються	2	2				
8	Метаболізм Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення харчування Корекція маси тіла. Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки	43		6		35	2
	Разом	**45**	**2**	**6**		**35**	**2**
	Разом за навчальним планом	**120**	**12**	**20**		**80**	**8**

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І
ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЕРГОГЕННИХ ЗАСОБІВ В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Лекція 1-2. Характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті – 4 години.

Основні питання / ключові слова: ергогенні засоби, адаптаційні реакції, засоби відновлення, планування, тренувальний процес.

Практичне заняття 1. Класифікація та характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті – 2 години**.**

Основні питання / ключові слова: адаптаційні реакції при заняттях фізичною культурою та спортом, ергогенні засоби в фізичній культурі та спорті, класифікація ергогенних засобів, періодизація в тренуванні, планування навантаження і побудова процесу підготовки, режим життя і спортивної діяльності, попередня стимуляція перед тренувальним заняттям.

Рекомендована література:
Основна: 1, 4.
Додаткова: 3, 6, 12, 16

Практичне заняття 2. Характеристика застосування педагогічних та психологічних засобів відновлення – 2 години**.**

Основні питання / ключові слова: педагогічні засоби відновлення, планування навантаження і побудова процесу підготовки, режим життя і спортивної діяльності, психологічні засоби відновлення, психорегуляторні засоби відновлення, психогігієнічні засоби відновлення.

Рекомендована література:
Основна: 1, 2, 4.

Додаткова: 2, 4, 7, 9, 13

Практичне заняття 3. Характеристика застосування гігієнічних та фізичних засобів відновлення – 2 години**.**
Основні питання / ключові слова: Класифікація медикобіологічних засобів відновлення, Гігієнічні засоби відновлення, Фізичні засоби відновлення

Рекомендована література:
Основна: 1, 2, 4.
Додаткова: 2, 4, 7, 9, 13

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЕРГОГЕННИХ ЗАСОБІВ В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Лекція 3-4. Особливості фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті**.** – 4 години.

Основні питання / ключові слова: Адаптаційні реакції, фармакологічні препарати, фізична культура, спорт.

Практичне заняття 4-5. Характеристика засобів фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті – 4 години**.**

Основні питання / ключові слова: Класифікація фармакологічних засобів , Речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, що підвищують стійкість організму до умов стресу, Препарати пластичного дії, Речовини, що стимулюють функцію кровотворення, Вітаміни та мінеральні речовини, Адаптогени рослинного походження, Адаптогени тваринного походження, Зігріваючі, знеболюючі та протизапальні.

Рекомендована література:
Основна: 1, 3, 4.
Додаткова: 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІІ
ХАРЧОВІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ

Лекція 5. Основи раціонального харчування тих що займаються – 2 години.
Характеристика білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінералів та води у харчуванні. Метаболізм. Чинники, що впливають на витрати енергії

Основні питання / ключові слова: Раціонального харчування, нутрієнти.

Практичне заняття 6-7. Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікро та макроелементів та води у харчуванні. Принципи раціонального харчування Піраміди харчування. Метаболізм.– 4 години.

Основні питання / ключові слова: Нутрієнти, Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінерали та води у харчуванні. Принципи раціонального харчування. Піраміди харчування.

Рекомендована література:
Основна: 1, 3, 4.
Додаткова: 1, 2, 3, 6, 8, 15

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV
ХАРЧОВІ ТА ФАРМАКОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ

Лекція 6. Основи раціонального харчування тих, хто займаються – 2 години. Анаболізм катаболізм. Визначення інтенсивності метаболізму. Одиниці виміру витрати енергії. Чинники, що впливають на витрати енергії

Основні питання / ключові слова: Раціонального харчування, піраміди харчування.

Практичне заняття 8-10. Метаболізм. Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення харчування. Корекція маси тіла. Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки– 6 годин.

Основні питання / ключові слова: Метаболізм. Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення харчування. Корекція маси тіла. Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки

Рекомендована література:
Основна: 1, 3, 4.
Додаткова: 1, 2, 3, 6, 8, 15

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль1		Модуль2		Модуль3		Модуль4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2	1	1	1	1
Відвідування практичних занять	1	3	3	2	2	2	2	3	3
Робота на практичному занятті	10	3	30	2	20	2	20	3	30
Виконання завдань для	5	3	15	2	10	2	10	3	15

самостійної роботи									
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			75		59		58		74
Максимальна кількість балів : 266									
Розрахунок коефіцієнта : 266/ 100 = 2,66									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Семестр 10 Змістовий модуль I Основи застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті		
Характеристика застосування ергогенних засобів відновлення (6год.)	поточний	15
Змістовий модуль II Особливості застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті		
Характеристика засобів фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті. (4 год.)	поточний	10
Змістовий модуль III Харчові засоби відновлення		
Дослідження історії розвитку здорового харчування Метаболічний синдром. Дослідження історії розвитку. Піраміди харчування. Сучасні Піраміди харчування різних країн. (35 год.)	поточний	10
Змістовий модуль IV Харчові та фармакологічні засоби відновлення		
Визначення основного обміну. Дослідження сучасних діет (на прикладі однієї дієти описати історію виникнення, особливості, недоліки та позитивні сторони вибраної дієти, включаючи піст та голодування). (35 год.)	поточний	15
Разом: 80 годин	**Разом: 50 балів**	

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;

- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — комп'ютерне тестування.

Модульний контроль проводиться у формі тестування. Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування. За правильну відповідь на кожне запитання тесту студент отримує 1 бал. Максимальна кількість балів за контрольний тест - 25 балів.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно *Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)*	24 - 25
Дуже добре *Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)*	21 - 23
Добре *Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)*	18 – 20
Задовільно *Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)*	13 – 17
Достатньо *Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)*	10 -13
Незадовільно *Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)*	6 – 9
Незадовільно *З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)*	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання Форма контролю — залік.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно *Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)*	90-100

Дуже добре *Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)*	82-89
Добре *Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)*	75-81
Задовільно *Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)*	69-74
Достатньо *Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)*	60-68
Незадовільно *Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)*	35-59
Незадовільно *З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)*	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год., лекції – 12 год., практичне заняття – 20 год., практична робота – 80 год., модульний контроль – 8 год., залік

Модулі	Змістовий модуль I			Змістовий модуль II	Змістовий модуль III	Змістовий модуль IV
Назва модуля	Основи застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті			Особливості застосування ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті	Харчові засоби відновлення	Харчові та фармакологічні засоби відновлення
Лекції	1-2			3-4	5	6
Теми лекцій	Характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті			Особливості фармакологічного забезпечення в фізичній культурі та спорті	Основи раціонального харчування тих що займаються	Основи раціонального харчування тих, хто займаються
Відвідування лекції	2			2	1	1
Практичне заняття	1	2	3	4-5	6-7	8-10
Теми практичних занять	Класифікація та характеристика ергогенних засобів в фізичній культурі та спорті	Характеристика застосування педагогічних та психологічних,засобів відновлення	Характеристика застосування гігієнічних та фізичних засобів відновлення	Характеристика засобів фармакологічного забезпечення у фізичній культурі та спорті	Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікро та макроелементів та води у харчуванні. Принципи раціонального харчування Піраміди харчування	Метаболізм Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення хачування Корекція маси тіла. Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки
Відвідування практичних занять, бали	1	1	1	2	2	3
Робота на практичному занятті, бали	10	10	10	20	20	30
Самостійна робота, бали	15			10	10	15
МК	25			25	25	25
Підсумковий контроль	Залік					

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл.: П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с.
2. Функціональні харчувальні засоби відновлення у видах спорту з проявом витривалості: метод. розробка / Володимир Яловик, Антон Яловик. – Луцьк: Вежа-Друк, 2019. − 116 с.
3. Фізіологія харчування: підручник / Павлоцька Л. Ф., Ф 50 Дуденко Н. В., Левітін Є. Я. та ін. - Суми: Університетська книга, 2017.-473 с.
4. Ергогенні засоби в спорті: Інструктивно-методичні матеріали до лабораторних занять / Чайка Ю.Ю., Грищук С.М., Корнійчук Н.М., Лупаїна І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 76 с

Додаткова:

1. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
2. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
3. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 200 с.
4. Біохімічні основи фізичної культури і спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. – Вид. 2-е, доп. і перероб. – Ужгород: Ужгородський національний університет; Вид-во СП "ПоліПрінт", 2014. – 91 с.
5. Гаубер-Швенк, Габі. Харчування : пер. з нім. / Габі Гаубер-Швенк, Міхаель Швенк; Пер. В. І. Лахно; Наук. ред. перекладу В. Г. Передерій, Ю. Г. Григоров; Худож. Йорг Майр.– К. : Знання-Прес, 2004.– 183 с. : іл.
6. Гігієна харчування з основами нутрициології / За ред. В. І. Ципріяна. — К.: Здоров’я, 1999. — 800 с.
7. Карпенко П.О. Основи раціонального і лікувального харчування : [навч. посіб.] / П.О. Карпенко, С.М. Пересічна, І.М. Грищенко [та ін.]; за заг. ред. П.О. Карпенка. - К. : КНТЕУ, 2011. - 504 с.
8. Корзун В.Н. Гігієна харчування : підручник / В.Н. Корзун.– Київ : КНТЕУ, 2003.– 236 с.
9. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
10. Кручаниця М.І., Михайлович С.О., Розумик Н.В. Основи оздоровчого харчування: навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту. – К. 2004.
11. Куроченко І. П. Антидопінговий контроль та біопроби в спорті: посібник. – К: Вид-во Європ. ун-ту, 2007. – 124 с.
12. Самошкін В.В. Ергогенна дієтетика і збалансоване харчування при підготовці

спортсменів: навчальний посібник / В.В. Самошкін, В.І. Мелешко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2014. – 214 с.
13. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання : навч. посібн. / Чухланцева Н. В. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. – 226с.
14. Фаворитов В.М. Фармакологічне супроводження в спорті: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2011. -96 с.
15. Ципріян В.І. Методика оцінки харчового статусу людини та адекватності індивідуального харчування : учб.-метод. посіб. / В.І. Ципріян, Н.В. Велика, В.Г. Яковенко.– Київ : [б.в.], 1999.– 60 с.
16. Nutritional ergogenic aids; Ed. By Wolinsky I, Driskell JA. Boca Raton, London – NY – Washington: CRC Press, 2004. 536 p.

Інформаційні ресурси:

1. Раціональне харчування юного спортсмена: основні поняття [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://alexus.com.ua/racionalne-xarchuvannya-yunogo-sportsmena-osnovni-ponyattya/
2. Інституційний репозиторій Київського університету імені Бориса Грінченка: [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/
3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського [Електронний ресурс] – режим доступу: http://nbuv.gov.ua
4. Sports Nutrition Books For Athletes. [Електронний ресурс] – режим доступу: https://www.booksaboutsports.com/blog/sports-nutrition-books-for-athletes#/