

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра технології м'ясних, рибних та морепродуктів

ЗАТВЕРДЖЕНО

Факультет харчових наук,
нутриціології та управління якістю
«04» червня 2026 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СПОРТИВНЕ І ПРЕВЕНТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ**

Галузь знань G «Інженерія, виробництво та будівництво»

Спеціальність G13 «Харчові технології»

Освітньо-наукова програма «Нутриціологія»

Факультет харчових наук, нутриціології та управління якістю

Розробник: к.с.-г. н., професор кафедри технології м'ясних, рибних та морепродуктів Наталія СЛОБОДЯНЮК

Київ – 2026 р.

Опис навчальної дисципліни «Спортивне і превентивне харчування»

Навчальна компонента «Спортивне і превентивне харчування» розкриває базові знання про систему харчування додаткового спортивного та превентивного харчування; основи раціонального харчування, скоригованого з урахуванням чинників ризику неінфекційних захворювань; основи теорії та методик спортивного харчування та раціонального харчування спортсменів; ознайомлює зі структурою харчової піраміди. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати наслідки порушення режиму харчування та тривалого аліментарного дисбалансу, які є чинниками, що сприяють розвитку і прогресуванню захворювань; місце харчування у спорті та основні положення, завдання спортивного харчування; розуміти важливість мікронутрієнтів у виборі тренувального навантаження. Вміти визначати та коригувати раціони харчування з урахуванням чинників ризику виникнення неінфекційних захворювань. Визначати раціон харчування для основного обміну речовин та в залежності від фізичної активності та виду спорту. Готувати продукти харчування в залежності від підбору білків, жирів, вуглеводів та енергетичної цінності.

| Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь | |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Освітній ступінь | <i>Магістр</i> |
| Спеціальність | <i>G13 Харчові технології</i> |
| Освітньо-наукова програма | <i>Нутріціологія</i> |
| Характеристика навчальної дисципліни | |
| Вид | вибіркова |
| Загальна кількість годин | 120 |
| Кількість кредитів ECTS | 4 |
| Кількість змістових модулів | 2 |
| Форма контролю | <i>Екзамен</i> |
| Показники навчальної дисципліни для денної форм здобуття вищої освіти | |
| Рік підготовки | <i>2 р.н.</i> |
| Семестр | <i>3</i> |
| Лекційні заняття | <i>20 год.</i> |
| Практичні, семінарські заняття | - |
| Лабораторні заняття | <i>20 год.</i> |
| Самостійна робота | <i>80 год.</i> |
| Індивідуальні завдання | - |
| Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання | <i>3 год.</i> |

1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Метою дисципліни є ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування; впливом харчових добавок на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок неправильного харчування; специфіка харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення, та видів спортивної діяльності.

Перелік освітніх компонент, які передують вивченню навчальної дисципліни: ОК11 Нутриціологія здорового харчування; ОК12 Харчування різних категорій населення; ОК13 Технології здорового харчування; ВК3. Промоція здоров'я.

Набуття компетентностей:

інтегральна компетентність (ІК): здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері харчових технологій.

загальні компетентності:

ЗК 01. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 03. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 04. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

фахові компетентності:

СК 05. Здатність презентувати та обговорювати результати наукових досліджень і проектів.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 01. Відшукувати систематизувати та аналізувати науково-технічну інформацію з різних джерел для вирішення професійних та наукових завдань у сфері харчових технологій.

ПРН 02. Приймати ефективні рішення, оцінювати і порівнювати альтернативи у сфері харчових технологій, у тому числі у невизначених ситуаціях та за наявності ризиків, а також в міждисциплінарних контекстах.

ПРН 11. Оцінювати та усувати ризики і невизначеності при прийнятті технологічних та організаційних рішень у виробничих умовах для забезпечення якості та безпечності харчових продуктів.

ПРН 14. Розробляти та реалізовувати наукові та науково-технічні проекти у сфері харчових технологій та дотичних до неї міждисциплінарних проблем з урахуванням технічних, соціальних, економічних та правових аспектів.

2. Програма та структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|--------------|------|-----------|------|-----------|
| | денна форма | | | | | | |
| | тижн і | усьог о | у тому числі | | | | |
| л. | | | п. | лаб. | інд. | с.р. | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Змістовий модуль 1. Основи превентивного та спортивного харчування | | | | | | | |
| Тема 1. Вступна лекція. Основні поняття, особливості спортивного та превентивного харчування | 1 | 12 | 2 | | 2 | | 10 |
| Тема 2. Білки, жири, вуглеводи в превентивному харчуванні та раціоні спортсмена. | 2 | 12 | 2 | | 2 | | 10 |
| Тема 3. Вітаміни та мінерали в основі превентивного харчування та харчування спортсменів. | 3 | 12 | 2 | | 2 | | 10 |
| Тема 4. Таблиця калорійності продуктів харчування. Глікемічний індекс продуктів. | 4 | 14 | 2 | | 2 | | 10 |
| Разом за змістовим модулем 1 | 4 | 50 | 8 | | 8 | | 40 |
| Змістовий модуль 2. Індивідуальні харчові раціони | | | | | | | |
| Тема 5. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування. | 5 | 12 | 2 | | 2 | | 10 |
| Тема 6. Перетворення і використання енергії. | 6 | 12 | 2 | | | | 10 |
| Тема 7. Розрахунок білків, жирів, вуглеводів у раціонах спортсмена та у превентивному харчуванні. | 7 | 12 | 2 | | 2 | | 5 |
| Тема 8. Вуглеводні напої та суміші. | 8 | 14 | 2 | | 4 | | 5 |
| Тема 9. Білкові напої та суміші. | 9 | 11 | 2 | | 2 | | 5 |
| Тема 10. Енергетичні добавки. | 10 | 9 | 2 | | 2 | | 5 |
| Разом за змістовим модулем 2 | 6 | 70 | 12 | | 12 | | 40 |
| Усього годин | 10 | 120 | 20 | | 20 | | 80 |

3. Теми лекцій

| № п/п | Назва теми | Кількість годин |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1-й змістовий модуль | | |
| 1. | Вступна лекція. Основні поняття, особливості спортивного та превентивного харчування | 2 |
| 2 | Білки, жири, вуглеводи в превентивному харчуванні та раціоні спортсмена. | 2 |
| 3 | Вітаміни та мінерали в основі превентивного харчування та харчування спортсменів | 2 |
| 2-й змістовий модуль | | |
| 4. | Перетворення і використання енергії | 2 |
| 5. | Білкові напої та суміші. | 2 |
| Всього | | 20 |

4. Теми лабораторних робіт

| № п/п | Назва теми | Кількість годин | |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
| | | денна форма | заочна форма |
| 1-й змістовий модуль | | | |
| 1. | Розрахунок калорійності продуктів харчування та глікемічного індексу продуктів. | 4 | 4 |
| 2-й змістовий модуль | | | |
| 2. | Розроблення харчових раціонів з урахуванням енергетичної потреби. Розрахунок білків, жирів, вуглеводів та енергетичної цінності продуктів для спортивного і превентивного харчування. | 4 | 2 |
| 3. | Розроблення і приготування вуглеводневих напоїв та сумішей для спортивного і превентивного харчування. | 4 | 1 |
| 4. | Розроблення і приготування білкових напоїв та сумішей для спортивного і превентивного харчування. | 4 | 1 |
| 5. | Розроблення і приготування енергетичних добавок для спортивного і превентивного харчування. | 4 | 2 |
| Всього | | 20 | 10 |

5. Теми самостійної роботи

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
| | | денна форма | заочна форма |
| 1 | Особливості спортивного та превентивного харчування | 10 | 10 |
| 2 | Значення білків, жирів, вуглеводів в превентивному харчуванні та раціоні спортсмена | 10 | 10 |
| 3 | Значення вітамінів та мінералів в превентивному харчуванні та раціоні спортсмена | 10 | 10 |
| 4 | Розрахунок глікемічного індексу | 10 | 10 |
| 5 | Розрахунок енергетичної цінності продуктів харчування | 10 | 12 |
| 6 | Розрахунок харчової цінності продуктів для спортсменів та для превентивного харчування | 10 | 12 |
| 7 | Розрахунок біологічної цінності харчових продуктів для спортсменів та для превентивного харчування | 5 | 12 |
| 8 | Розроблення вуглеводневих напоїв та сумішей для спортивного і превентивного харчування | 5 | 6 |
| 9 | Розроблення білкових напоїв та сумішей для спортивного і превентивного харчування | 5 | 6 |
| 10 | Розроблення енергетичних добавок для спортивного і превентивного харчування | 5 | 12 |
| Всього | | 80 | 100 |

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне опитування;
- модульні тести;
- презентації;
- розрахункові роботи;
- захист лабораторних робіт.

7. Методи навчання:

- словесний метод (лекція, дискусія)
- метод навчання через дослідження
- метод практико-орієнтованого навчання
- метод командної роботи, мозкового штурму
- робота з навчально-методичною літературою
- відеометод (дистанційні)
- виконання завдань самостійної роботи
- презентації та виступи на наукових заходах.

8. Оцінювання результатів навчання. Оцінювання знань здобувача

вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 чинного «Положення про екзамен та заліки у НУБіП України»

8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

| Вид навчальної діяльності | Результати навчання | Оцінювання |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Модуль 1. Основи превентивного та спортивного харчування | | |
| Лекція 1. Вступна лекція. Основні поняття, особливості спортивного та превентивного харчування | ПРН 01, ПРН 02, ПРН 11, ПРН 14. Після вивчення модуля здобувач освіти знає принципи превентивного та спортивного харчування, потреби організму в основних нутрієнтах при різних рівнях фізичної активності. Уміє розробляти рекомендації щодо раціонального харчування для збереження здоров'я, профілактики захворювань та підвищення фізичної працездатності. | - |
| Самостійна робота 1. Особливості спортивного та превентивного харчування | | 10 |
| Лекція 2. Білки, жири, вуглеводи в превентивному харчуванні та раціоні спортсмена. | | - |
| Самостійна робота 2. Значення білків, жирів, вуглеводів в превентивному харчуванні та раціоні спортсмена | | 10 |
| Лекція 3. Вітаміни та мінерали в основі превентивного харчування та харчування спортсменів | | - |
| Самостійна робота 3. Значення вітамінів та мінералів в превентивному харчуванні та раціоні спортсмена | | 10 |
| Лабораторна робота 1. Розрахунок калорійності продуктів харчування та глікемічного індексу продуктів. | | 20 |
| Самостійна робота 4. Таблиця калорійності продуктів харчування. Глікемічний індекс продуктів. | | 20 |
| Модульна контрольна робота 1. | | 30 |
| Всього за модулем 1 | | |
| Модуль 2. Індивідуальні харчові раціони | | |
| Лекція 5. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування. | ПРН 01, ПРН 02, ПРН 11, ПРН 14. Після вивчення модуля здобувач освіти знає принципи складання індивідуальних харчових раціонів з урахуванням віку, статі, стану здоров'я та рівня фізичної активності людини. Уміє розраховувати потребу в енергії та нутрієнтах і розробляти збалансовані раціони для різних груп населення. | - |
| Лабораторна робота 2. Розроблення харчових раціонів з урахуванням енергетичної потреби. Розрахунок білків, жирів, вуглеводів та енергетичної цінності продуктів для спортивного і превентивного харчування. | | 10 |
| Самостійна робота 5. Розрахунок енергетичної цінності продуктів харчування | | 5 |
| Лекція 6. Перетворення і використання енергії. | | - |
| Самостійна робота 6. Розрахунок харчової цінності продуктів для спортивного та превентивного харчування | | 5 |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------|
| Самостійна робота 7. Розрахунок біологічної цінності харчових продуктів для спортсменів та для превентивного харчування | | 5 |
| Лабораторна робота 3. Розроблення і приготування вуглеводневих напоїв та сумішей для спортивного і превентивного харчування | | 10 |
| Самостійна робота 8. Вуглеводні напої та суміші. Розроблення вуглеводневих напоїв та сумішей для спортивного і превентивного харчування | | 5 |
| Лекція 7. Білкові напої та суміші | | - |
| Лабораторна робота 4. Розроблення і приготування білкових напоїв та сумішей для спортивного і превентивного харчування. | | 10 |
| Самостійна робота 9. Розроблення білкових напоїв та сумішей для спортивного і превентивного харчування | | 5 |
| Лабораторна робота 5. Розроблення і приготування енергетичних добавок для спортивного і превентивного харчування. | | 10 |
| Самостійна робота 10. Енергетичні добавки. Розроблення енергетичних добавок для спортивного і превентивного харчування | | 5 |
| Модульна контрольна робота 2. | | 30 |
| Всього за модулем 2 | | 100 |
| Навчальна робота | $(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq$ | |
| Екзамен | 30 | |
| Всього за курс | (Навчальна робота + екзамен) \leq | |

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

| Рейтинг здобувача вищої освіти, бали | Оцінка за національною системою (екзамени/заліки) |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 90-100 | відмінно |
| 74-89 | добре |
| 60-73 | задовільно |
| 0-59 | незадовільно |

8.3. Політика оцінювання

| | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Політика щодо дедлайнів та перескладання | Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). |
| Політика щодо академічної доброчесності | Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Самостійні роботи повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу |
| Політика щодо відвідування | Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету) |

9. Навчально-методичне забезпечення

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України eLearn - <https://elearn.nubip.edu.ua/enrol/index.php?id=4008>);
- конспекти лекцій та їх презентації (в електронному вигляді);
- підручники, навчальні посібники, практикуми;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм здобуття вищої освіти.

10. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Фізіологія харчування. Практикум : навч. посіб. / [Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Є. Я. Левітін]. – Суми : Унів. кн., 2016. – 151 с. : табл.
2. 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.
3. Скрипнюк Л. Г. Вплив харчування на здоров'я школярів / Л. Г. Скрипнюк, М. Тичинська // Основи здоров'я. – 2017. – № 3. – С. 25-31.
4. Співак М. Генетично модифіковані продукти: що це і з чим їх їдять? / Марія Співак, Людмила Рак // Біологія. Шк. світ. – 2013. – № 20. – С. 15-16.
5. Сухоцька О. Наше піклування про здорове харчування : вихов. год. / Оксана Сухоцька // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. – 2014. – № 18. – С. 20-22.
6. Черкасова Л. Сучасні і традиційні системи харчування. Основи безпеки харчування : інтегр. урок з основ здоров'я : 8 кл. / Лариса Черкасова, Олена Кузнєцова // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. – 2018. – № 2. – С. 17-19 : ілюстр.

Допоміжні:

7. 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.
8. Гігієна харчування з основами нутриціології : підручник : у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. – К. : Медицина, 2017.
9. 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

Інформаційні ресурси

1. <http://westudents.com.ua/knigi/302-osnovi-fzolog-ta-ggni-harchuvannya-zubarnm.html>
2. <http://library.kr.ua/bookexhibit/bezpeka.html>
4. http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=706829
5. <http://www.anatomy.tj/> 6. <http://youalib.com>