

## АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

**Назва дисципліни:** Дієтологія у фітнесі / Fitness Nutrition

**Категорія дисципліни:** обов'язкова

**Семестр(и):** 3

**Обсяг дисципліни:** загальна кількість годин – 120; кількість кредитів ЄКТС – 4.

**Результати навчання:**

*знати:* теоретичні основи дієтології у фітнесі; особливості фітнесу, як рухової активності організму людини та специфіка складання харчового раціону для людей, які займаються різними видами фітнесу; вікові та індивідуальні особливості харчового раціону при заняттях фітнесом.

*вміти:* використовувати одержані теоретичні знання в практиці фітнесу з метою розвитку потенціалу спортсменів та підтримання його ресурсів за рахунок збалансованого раціонального харчування; складати їм повноцінні програми харчування з урахуванням тренувань і без тренувань, складати схеми використання спортивного харчування, коригувати раціон в залежності від побажань або особливостей конкретної людини.

*володіти:* фаховою термінологією, методикою розробки програм харчування для людей, які займаються фітнесом

*здатен продемонструвати:* навички у здійсненні наукових досліджень з предмету.

**Програмні результати навчання:** ПРН 1,2,14,19

**Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни:** «Спортивна дієтологія», «Основи дієтології», «Фізіологія органів травлення та обміну речовин», «Біохімія харчування».

**Зміст дисципліни:** Вплив харчування на здоров'я. Взаємозв'язок з іншими науками. Харчові нутрієнти. Роль їжі в житті людини при заняттях фітнесом. Шлунково-кишковий тракт. Кишкова мікрофлора. Білки. Функції білків. Харчові джерела білка. Метаболізм білків. Амінокислоти замінні і незамінні. Добова потреба в білку. Ознаки нестачі білка в організмі. Білок для контролю ваги. Кількість засвоюваного білка з різних продуктів. Жири. Класифікація та функції жирів. Метаболізм жирів. Харчові джерела жирів. Транс-жири. Добова потреба в жирах. Холестерин, тригліцериди, поганий і хороший холестерин. Атеросклероз. Вуглеводи. Класифікація та функції. Метаболізм вуглеводів. Глікемічний індекс і глікемічне навантаження. Харчові джерела простих і складних вуглеводів. Добова потреба у вуглеводах. Роль вуглеводів у розвитку цукрового діабету. Профілактика метаболічного синдрому. Метаболізм - обмін речовин. Катаболізм і анаболізм. Калорії і їх джерела. Добова потреба в калоріях. Основний обмін. Коефіцієнт фізичної активності. Вода. Важливість води для організму. Добова потреба у воді. Питний режим. Аналіз якості та вибір води. Мінерали. Вітаміни. Антиоксиданти. РН баланс, гомеостаз. Алгоритм ведення клієнта. Правила складання добового раціону харчування при схудненні, наборі і підтримці ваги. Складання програм харчування для людей, які прийшли в зал, щоб схуднути або набрати ваги складати повноцінні програми харчування з урахуванням тренувань і без тренувань, складати схеми використання спортивного харчування, коригувати раціон в залежності від побажань або особливостей конкретної людини.

**Види навчальних занять:** лекційне, практичне, консультація.

**Форми навчання:** денна, заочна.

**Методи навчання:** словесний, наочний, практичний, або дослідницький метод проблемного викладання.

**Методи контролю:** усне опитування, оцінювання виконання лабораторних робіт, ситуаційних завдань, письмових контрольних робіт, написання та захист реферативних робіт, тестування.

**Форми підсумкового контролю:** екзамен (семестр 3).

**Засоби діагностики успішності навчання:** індивідуальні завдання, вправи, перелік питань, комплекти тестових завдань для тематичного та підсумкового контролів.

**Мова навчання:** українська.