

Затверджено  
Засідання кафедри медичної біології та спортивної дієтології  
(протокол № 1 від 02.09.2024)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА МЕДИЧНОЇ БІОЛОГІЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЄТОЛОГІЇ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ДІЄТОЛОГІЯ У ФІТНЕСІ**  
**2024-2025 н.р., денна форма здобуття вищої**  
**освіти**

**1.1. Загальна інформація**

Назва освітньої програми	091 Біологія та біохімія (Спортивна дієтологія) <a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/pictures/sportivna_dietologiya_2024.pdf">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/pictures/sportivna_dietologiya_2024.pdf</a>
Код і назва дисципліни за освітньою програмою	ОК 13 Дієтологія у фітнесі, <a href="https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=583">https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=583</a>
Семестр навчального року Календарні терміни вивчення	I семестр
Форма підсумкового контролю	Екзамен
Прізвище, ім'я та по батькові науково-педагогічних працівників, контактна інформація, електронна адреса	Палладіна Оксана Львівна, кандидат медичних наук, доцент <a href="mailto:opalladina@uni-sport.edu.ua">opalladina@uni-sport.edu.ua</a> ; <a href="https://uni-sport.edu.ua/content/palladina-oksana-lvivna-0">https://uni-sport.edu.ua/content/palladina-oksana-lvivna-0</a>

**1.2. Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин**

кількість кредитів ЄКТС	лекції	семінарські	практичні	лабораторні	самостійна робота	загальна кількість годин
-------------------------	--------	-------------	-----------	-------------	-------------------	--------------------------

5	20		20		110	150
---	----	--	----	--	-----	-----

### 1.3. Оцінювання результатів навчання

Підсумкове оцінювання у формі семестрового екзамену є обов'язковим для усіх учасників освітнього процесу. Підсумкова оцінка з дисципліни складається з суми за поточне та підсумкове оцінювання і не може перевищувати 100 балів. Максимальна кількість балів для семестрового екзамену - 25 балів. Якщо здобувач вищої освіти під час поточного оцінювання набрав 60 - 100 балів, а під час підсумкового оцінювання продемонстрував загальний рівень правильності відповідей на усі питання екзаменаційного білету на: 59-35 % - екзамен вважається складеним, підсумкова оцінка відповідає поточній; 34-0 % - екзаменаційна та підсумкова оцінка становить 0 балів.

Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних, семінарських та лабораторних занять	Завдання для самостійної роботи до заняття	Засоби оцінювання під час заняття	Кількість балів за заняття
1. Основні методи дослідження клієнтів фітнесу.	Підготовка до практичного заняття з теми 3. Вирішення кейсів (навчальних ситуацій) з результатами лабораторних та інструментальних методів дослідження, що застосовуються у фітнесі.	Експрес-контроль Есе Тестування Презентації	1 1 1 2
2. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з метаболічним синдромом.	Анотування інформаційних джерел стосовно поширеності, критеріїв та методів усунення метаболічного синдрому. Підготовка есе та презентації.	Есе Презентації	2 3
3. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з цукровим діабетом.	Підготовка до практичних занять з теми 6. Підготовка реферату та презентації з етіології, патогенезу та діагностики цукрового діабету.	Експрес-контроль Есе Презентації	2 3 10
4. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з захворюваннями органів травлення.	Розробка раціонів дієтичного харчування для клієнтів фітнесу з захворюваннями шлунку, печінки, жовчного міхура. Вирішення кейсів (навчальних ситуацій) по темі 9.	Експрес-контроль Тестування	2 3

5. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з різноманітною патологією.	Анотування інформаційних джерел стосовно дієтологічних рекомендацій для клієнтів фітнесу з гіпотиреозом, сечо-сольовим діатезом. Підготовка до практичних занять з теми 10.	Експрес-контроль Есе Тестування	2 10 3
6. Дієтологічне супроводження клієнток фітнесу під час вагітності та грудного вигодовування.	Анотування інформаційних джерел стосовно менструального циклу та його порушення. Складання раціонів харчування для жінок із різним терміном вагітності. Анотування інформаційних джерел стосовно лактогенних продуктів.	Експрес-контроль Есе Презентації	1 1 3
7. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу дефіцитом маси тілу.	Складання опорних конспектів з основних причин виникнення дефіцитів маси тіла. Підготовка до практичного заняття з теми 12. Вирішення кейсів (навчальних ситуацій)	Експрес-контроль Тестування Реферат	2 3 5
8. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу ожирінням.	Написання есе на тему «Шляхи мотивації клієнтів фітнесу до дотримання субкалорійних раціонів і утримання від вживання певних продуктів харчування». Підготовка до практичного заняття з теми 13.	Експрес-контроль Есе Тестування	2 5 3
9. Доцільність застосування дієтичних добавок, нутріцевтиків та парафармацевтиків клієнтами фітнесу.	Анотування інформаційних джерел стосовно дієтичних добавок, нутріцевтиків та парафармацевтиків, пребіотиків та пробіотиків. Підготовка реферату та презентації про поширені дієтичні добавки: вітамінно-мінеральні комплекси, хондропротектори, омега-3 ПНЖК, пробіотики, ресвератрол, лецитин, спіруліну, коензім Q10, ліпоєва кислота.	Експрес-контроль Есе Презентації	2 3 10
10. Найпоширеніші дієти, що можуть застосовуватись серед клієнтів фітнесу.	Анотування інформаційних джерел стосовно популярних дієт. Підготовка реферату та презентації про поширені дієти: кетогенну дієту, дієту Аткинса, дієту Дюкана, інтервальне голодування, вегетаріанство, веганство,	Експрес-контроль Есе Реферат	2 3 10

	сироїдіння. Підготовка презентації з самостійно визначеного питання теми		
		Усього:	100

#### **1.4. Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни.**

Персональний комп'ютер, додаток Zoom та Google Meet.

#### **1.5. Заходи з неформальної освіти, що можуть бути застосовані в процесі викладання навчальної дисципліни.**

У якості заходів неформальної освіти визнаються професійні курси або тренінги, онлайн освіта, професійне навчання/стажування, що підтверджуються відповідним сертифікатом. Допускається визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті у разі якщо отриманий сертифікат чи інший документ співпадає з темами робочої програми та годинами відведеними на її вивчення.

Результати навчання, отримані здобувачем у неформальній освіті можуть бути визнані згідно до Тимчасового порядку визнання у НУФВСУ результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих у неформальній освіті.

У якості балів за 1 кредит можуть бути зараховані сертифікати закінчення курсів:

<https://www.edx.org/learn/nutrition/wageningen-university-research-nutrition-and-health-human-microbiome>

<https://www.edx.org/learn/nutrition/university-of-california-riverside-nutrition-and-healthy-living>

<https://www.edx.org/learn/nutrition/ku-leuven-clinical-nutrition-evidence-based-practice>

<https://www.edx.org/learn/nutrition/wageningen-university-research-nutrition-exercise-and-sports>

<https://www.edx.org/executive-education/stanford-university-nutrition-science>

[https://www.edx.org/executive-education/university-of-cambridge-sustainable-food-production-and-processing?index=product&queryID=dd82c32c23b131c7a54383e640985cb6&position=2&linked\\_from=autocomplete&c=autocomplete](https://www.edx.org/executive-education/university-of-cambridge-sustainable-food-production-and-processing?index=product&queryID=dd82c32c23b131c7a54383e640985cb6&position=2&linked_from=autocomplete&c=autocomplete)

[https://www.edx.org/executive-education/university-of-cambridge-sustainable-food-production-and-processing?index=product&queryID=dd82c32c23b131c7a54383e640985cb6&position=2&linked\\_from=autocomplete&c=autocomplete](https://www.edx.org/executive-education/university-of-cambridge-sustainable-food-production-and-processing?index=product&queryID=dd82c32c23b131c7a54383e640985cb6&position=2&linked_from=autocomplete&c=autocomplete)

Затверджено  
Засідання кафедри медичної біології та спортивної дієтології  
(протокол № 1 від 02.09.2024)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА МЕДИЧНОЇ БІОЛОГІЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЄТОЛОГІЇ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ДІЄТОЛОГІЯ У ФІТНЕСІ**  
**2024-2025 н.р., заочна форма здобуття вищої освіти**

**1.1. Загальна інформація**

Назва освітньої програми	091 Біологія та біохімія (Спортивна дієтологія) <a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/pictures/sportivna_dietologiya_2024.pdf">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/pictures/sportivna_dietologiya_2024.pdf</a>
Код і назва дисципліни за освітньою програмою	ОК 13 Дієтологія у фітнесі, <a href="https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=583">https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=583</a>
Семестр навчального року Календарні терміни вивчення	ІІІ семестр
Форма підсумкового контролю	Екзамен
Прізвище, ім'я та по батькові науково-педагогічних працівників, контактна інформація, електронна адреса	Палладіна Оксана Львівна, кандидат медичних наук, доцент <a href="mailto:opalladina@uni-sport.edu.ua">opalladina@uni-sport.edu.ua</a> ; <a href="https://uni-sport.edu.ua/content/palladina-oksana-lvivna-0">https://uni-sport.edu.ua/content/palladina-oksana-lvivna-0</a>

**1.2. Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин**

кількість кредитів ЄКТС	лекції	семінарські	практичні	лабораторні	самостійна робота	загальна кількість годин
5	6		10		134	150

### 1.3.Оцінювання результатів навчання

Підсумкове оцінювання у формі семестрового екзамену є обов'язковим для усіх учасників освітнього процесу. Підсумкова оцінка з дисципліни складається з суми за поточне та підсумкове оцінювання і не може перевищувати 100 балів. Максимальна кількість балів для семестрового екзамену - 25 балів. Якщо здобувач вищої освіти під час поточного оцінювання набрав 60 - 100 балів, а під час підсумкового оцінювання продемонстрував загальний рівень правильності відповідей на усі питання екзаменаційного білету на: 59-35 % - екзамен вважається складеним, підсумкова оцінка відповідає поточній; 34-0 % - екзаменаційна та підсумкова оцінка становить 0 балів.

Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних, семінарських та лабораторних занять	Завдання для самостійної роботи до заняття	Засоби оцінювання під час заняття	Кількість балів за заняття
11.Основні методи дослідження клієнтів фітнесу.	Підготовка до практичного заняття з теми 3. Вирішення кейсів (навчальних ситуацій) з результатами лабораторних та інструментальних методів дослідження, що застосовуються у фітнесі.	Експрес-контроль Есе Тестування Презентації	3 5 2 10
12.Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з метаболічним синдромом.	Анотування інформаційних джерел стосовно поширеності, критеріїв та методів усунення метаболічного синдрому. Підготовка есе та презентації.	Експрес-контроль Презентації Реферат	5 5 10
13.Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з цукровим діабетом.	Підготовка до практичних занять з теми 6. Підготовка реферату та презентації з етіології, патогенезу та діагностики цукрового діабету.	Експрес-контроль Есе Презентації	5 5 10
14.Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу дефіцитом маси тілу.	Складання опорних конспектів з основних причин виникнення дефіцитів маси тіла. Вирішення кейсів (навчальних ситуацій)	Експрес-контроль 3 Тестування Реферат	5 5 10
15.Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу ожирінням.	Написання есе на тему «Шляхи мотивації клієнтів фітнесу до дотримання субкалорійних раціонів і утримання від вживання певних продуктів харчування».	Експрес-контроль 2 Тестування 2 Презентація	5 5 10
		Усього:	100

### 1.4. Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни.

Персональний комп'ютер, додаток Zoom та Google Meet.

#### **1.6. Заходи з неформальної освіти, що можуть бути застосовані в процесі викладання навчальної дисципліни.**

У якості заходів неформальної освіти визнаються професійні курси або тренінги, онлайн освіта, професійне навчання/стажування, що підтверджуються відповідним сертифікатом. Допускається визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті у разі якщо отриманий сертифікат чи інший документ співпадає з темами робочої програми та годинами відведеними на її вивчення.

Результати навчання, отримані здобувачем у неформальній освіті можуть бути визнані згідно до Тимчасового порядку визнання у НУФВСУ результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих у неформальній освіті.

У якості балів за 1 кредит можуть бути зараховані сертифікати закінчення курсів:

<https://www.edx.org/learn/nutrition/wageningen-university-research-nutrition-and-health-human-microbiome>

<https://www.edx.org/learn/nutrition/university-of-california-riverside-nutrition-and-healthy-living>

<https://www.edx.org/learn/nutrition/ku-leuven-clinical-nutrition-evidence-based-practice>

<https://www.edx.org/learn/nutrition/wageningen-university-research-nutrition-exercise-and-sports>

<https://www.edx.org/executive-education/stanford-university-nutrition-science>

[https://www.edx.org/executive-education/university-of-cambridge-sustainable-food-production-and-processing?index=product&queryID=dd82c32c23b131c7a54383e640985cb6&position=2&linked\\_from=autocomplete&c=autocomplete](https://www.edx.org/executive-education/university-of-cambridge-sustainable-food-production-and-processing?index=product&queryID=dd82c32c23b131c7a54383e640985cb6&position=2&linked_from=autocomplete&c=autocomplete)