

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЗДОРОВ'Я, РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

КАФЕДРА МЕДИЧНОЇ БІОЛОГІЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЄТОЛОГІЇ

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Науково-методичною радою університету
(протокол № 6 від 28 серпня 2024)

Голова Науково-методичної ради
університету


Олександр ПИЖОВ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«СПОРТИВНА ДІЄТОЛОГІЯ»

рівень вищої освіти: другий (магістерський)

спеціальність: 091 Біологія та біохімія

спеціалізації / освітньо-професійна програма: Спортивна дієтологія

код дисципліни в освітньо-професійній програмі: ОК 10

мова навчання: українська


РОЗРОБНИКИ:

-Палладіна Оксана Львівна доцент кафедри медичної біології та спортивної дієтології opalladina@uni-sport.edu.ua

-Панченко Юлія Михайлівна, викладач кафедри медичної біології та спортивної дієтології yupanchenko@uni-sport.edu.ua


РЕКОМЕНДОВАНО:

кафедрою медико-біологічних дисциплін
(засідання кафедри 27 серпня 2024 р., протокол № 15),
у зв'язку з реорганізацією кафедри, перезатверджено кафедрою медичної біології та спортивної дієтології
(засідання кафедри 02 вересня 2024 р., протокол № 1)

В.о. завідувача кафедри  професор Вікторія ПАСТУХОВА

ПОГОДЖЕНО:

Начальник навчально-методичного відділу

 Ольга Д'ЯЧЕНКО

Начальник відділу забезпечення якості вищої освіти

 Сергій ПОПОВИЧ

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна спрямована на забезпечення студентів знаннями в області харчування спортсменів, покликаного

заповнювати енергетичні витрати, що мають місце в процесах життєдіяльності і специфічної спортивної роботи, реалізовувати пластичне забезпечення функцій організму і надходження речовин, які виступають в ролі регуляторів метаболічних процесів. Не менш важливо виявити основні принципи, на яких має будуватися базове харчування спортсменів, і можливості спрямованого впливу харчових продуктів на показники фізичної працездатності і збереження здоров'я спортсменів.

Abstract of the discipline

The discipline is aimed at providing students with knowledge in the field of nutrition of athletes, designed to meet the energy costs that occur in the processes of vital activity and specific sports work, to realize the plastic provision of body functions and the supply of substances that act as regulators of metabolic processes. It is equally important to identify the basic principles on which the basic nutrition of athletes should be built, as well as the possibilities of directional influence of food products on the indicators of physical performance and preservation of health of athletes.

Мета навчальної дисципліни - формування у магістрів сучасних знань про роль харчування в системі підготовки спортсменів, вплив харчування на фізичну працездатність, результативність та швидкість процесів відновлення після фізичних навантажень.

Перелік компетентностей, які сформуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «Спортивна дієтологія» для другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 091 Біологія та біохімія

Шифр	Компетентності
Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми в галузі біології при здійсненні професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	7. Здатність діагностувати стан біологічних систем за результатами дослідження організмів різних рівнів організації. 8. Здатність презентувати та обговорювати результати наукових і прикладних досліджень, готувати наукові публікації, брати участь у наукових конференціях та інших заходах. 10. Здатність використовувати результати наукового пошуку в практичній діяльності. 11. Здатність до застосування у професійній діяльності

	<p>системи знань щодо анатоμο-фізіологічних механізмів та біохімічних концепцій раціонального харчування осіб, які займаються оздоровчою руховою активністю та спортсменів у відповідності з різновидом та ступенем фізичного і розумового навантаження.</p> <p>12. Здатність володіти загальними принципами і вимогами у процесі побудови дієт, створювати фізіологічно обґрунтовані раціони спортивної та профілактичної спрямованості.</p> <p>13. Здатність передбачати особливості впливу харчування та використання дозволених ергогенних засобів на стан здоров'я, масу та композицію тіла, а також на процеси працездатності та інтенсивності відновлення після фізичних навантажень.</p> <p>15. Здатність до застосування отриманих навичок у дослідницько-інноваційній, організаційно-управлінській, науково-педагогічній практичній діяльності спортивного дієтолога.</p>
--	---

Обсяг навчальної дисципліни – 6 кредитів ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	20	0	20	0	140	180
Заочна/повторний курс	10	0	12	0	158	180

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: успішне опанування такими навчальними дисциплінами: на бакалаврському рівні вищої освіти: «Анатомія людини».

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин							
	денна форма навчання				заочна форма навчання/повторний курс			
	усь ого	у тому числі						
		л.	пра к.	с. р.	усь ого	л.	пра к.	с.р
Тема 1. Сучасні методи спортивної дієтології.	14	2	2	10	14	0	2	12
Тема 2. Поняття про раціональне харчування спортсменів. Організація раціонального харчування спортсменів	16	2	2	12	16	2	0	14
Тема 3. Особливості енергозабезпечення організму спортсменів	14	2	2	10	14	0	2	12
Тема 4. Особливості потреб організму спортсменів в основних нутрієнтах, вітамінах та мінералах	20	2	2	16	20	0	2	18
Тема 5. Спортивне харчування: обґрунтування застосування	14	2	2	10	14	2	0	12
Тема 6. Протеїни та їх роль в забезпеченні спортсменів білками.	20	2	2	16	20	0	2	18
Тема 7. Особливості раціонального харчування спортсменів у циклічних та ациклічних видах спорту	22	2	2	18	22	2	0	20
Тема 8. Дієтотерапія спортсменів у стані перевтоми, перенапруження та у стані перетренованості.	20	2	2	16	20	2	2	16
Тема 9. Дієтотерапія спортсменів з травмами та захворюваннями опорно-рухового апарату.	20	2	2	16	20	2	0	18
Тема 10. Гігієнічні вимоги до організації раціонального харчування спортсменів.	20	2	2	16	20	0	2	18
Усього годин:	180	20	20	140	180	10	12	158

Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Сучасні методи спортивної дієтології.

Значення визначення складу тіла спортсмена. Склад тіла та його показники. Зв'язок між складом тіла та ризиком виникнення захворювань у спортсменів. Методика вимірювання товщини шкірних складок. Гідроденситометрія або підводне зважування, методика, переваги, недоліки. Плетизмографія виштовхуваного повітря (Bod Pod), методика, переваги, недоліки. Гідрометрія: методика, переваги, недоліки. Метод взаємодії інфрачервоного випромінювання. Рентгенівська абсорбциометрія. Біоелектричний імпеданс та його застосування в практиці спортивного дієтолога. Суть методу біоімпедансометрії, методика проведення, види аналізаторів, основні показники та їх нормативні значення. Сумарні характеристики складу тіла спортсменів для різних видів спорту. Переваги та недоліки методу біоімпедансометрії. Практичне застосування біоімпедансометрії у спортсменів.

Тема 2. Поняття про раціональне харчування спортсменів

Організація раціонального харчування спортсменів. Основні вимоги до раціонального харчування спортсменів. Поняття про базове харчування спортсменів. Особливості базового харчування спортсменів та його відмінності від харчування осіб розумової та фізичної праці. Організоване харчування спортсменів. Індивідуальне харчування спортсменів. Вплив деяких систем харчування на організм спортсменів. Негативний вплив нераціонального харчування спортсменів на спортивне довголіття. Технологія приготування страв для спортивного харчування. Зниження харчової цінності продуктів під час їх приготування і зберігання. Технологія приготування напоїв.

Тема 3. Особливості енергозабезпечення організму спортсменів.

Специфіка впливу виду спорту на потужність алактатної анаеробної системи енергозабезпечення. Можливості підвищення її ємкості. Раціональне харчування спортсменів, що використовують переважно лактатну систему енергозабезпечення. Застосування спортсменами речовин, що відновлюють запас енергії (глюкози, фосфоровміщуючих препаратів та ін.). Дієтологічні засоби підвищення накопичення глікогену в м'язах. Значення використання високовуглеводних дієт. Співвідношення основних нутрієнтів в раціоні спортсменів з анаеробним енергозабезпеченням. Потреби в допоміжних речовинах. Особливості раціонального харчування спортсменів з переважно аеробним механізмом енергозабезпечення. Співвідношення основних нутрієнтів в раціоні спортсменів з аеробним енергозабезпеченням. Особливості раціонального харчування спортсменів зі змішаним механізмом енергозабезпечення. Потреби в основних нутрієнтах. Забезпечення потреб спортсмена в енергії. Співвідношення основних нутрієнтів в раціоні спортсменів зі змішаним енергозабезпеченням.

Тема 4. Особливості потреб організму спортсменів в основних нутрієнтах, вітамінах та мінералах.

Роль вуглеводів в забезпеченні організму спортсменів енергією. Негативні наслідки недостатньої кількості вуглеводів в раціоні спортсменів. Шляхи відновлення м'язового глікогену. Залежність швидкості відновлення м'язового глікогену від швидкості надходження вуглеводів після тренування, типу вуглеводів та вибору часу їх прийому після фізичних навантажень. Ресинтез глікогену печінки. Важливість адекватного забезпечення білком організму спортсменів. Роль білка у відновленні м'язової тканини. Значення білка для підтримки системи імунітету спортсменів. Значення жирів в харчуванні спортсменів. Роль жирів в забезпеченні організму спортсмена енергією. Захисна роль жирів і її значення для спортсменів.

Тема 5. Спортивне харчування: обґрунтування застосування

Структура і значення спортивного харчування. Обґрунтування використання. Спортивне харчування та його види. Білки та їх складні суміші. Амінокислоти. Вуглеводно-мінеральні напої (ізотоніки). Енергетичні напої. Вуглеводно-білкові суміші (гейнери). Вітамінно-мінеральні комплекси. Спалювачі жиру. Замінники їжі. Засоби для укріплення зв'язок та суглобів. Спеціальні препарати та їх метаболіти. Продукти підвищеної біологічної цінності та їх роль в відновленні енергії. Показання та протипоказання до використання. Безпека використання. Фальсифікати спортивного харчування.

Тема 6. Протеїни та їх роль в забезпеченні спортсменів білками.

Види протеїнів: концентрати, ізоляти та гідролізати. Амінокислоти та ВСАА їх місце в спортивній дієті. Глутамін та його роль в процесі відновлення. Показання та протипоказання до використання. Безпека використання. Вимоги до якості протеїну. Властивості різних видів протеїнів. Особливості застосування казеїну. Рекомендовані дози та схеми застосування.

Тема 7. Особливості раціонального харчування спортсменів у циклічних та ациклічних видах спорту.

Види спорту, що належать до циклічних та ациклічних видів спорту. Особливості енергозабезпечення. Потреби в основних нутрієнтах. Потреби в вітамінах та мінералах. Можливості використання спортивного харчування для корекції раціону. Приклади раціонів.

Тема 8. Дієтотерапія спортсменів у стані перевтоми, перенапруження та у стані перетренованості.

Поняття про перевтому, перенапруження та перетренованість у спортсменів: причини виникнення, клінічні прояви, діагностика. Нераціональне харчування, як один із факторів, що можуть провокувати виникнення даних станів у спортсменів. Роль дієтотерапії в лікуванні та профілактиці даних станів. Потреби в основних нутрієнтах, електролітах та вітамінах у

спортсменів, що знаходяться у стані перевтоми, перенапруження та перетренованості.

Тема 9. Дієтотерапія спортсменів з травмами та захворюваннями опорно-рухового апарату.

Специфіка захворювань опорно-рухового апарату у спортсменів Основні захворювання опорно-рухового апарату у спортсменів: причини, механізм виникнення, клінічні прояви та діагностика. Основні напрямки дієтотерапії спортсменів з захворюваннями опорно-рухового апарату. Травми опорно-рухового апарату у спортсменів: причини та механізм виникнення, клінічні прояви та діагностика. Основні напрямки дієтотерапії спортсменів з травмами опорно-рухового апарату. Дієтотерапія спортсменів в період реабілітації після травм. Профілактика порушень опорно-рухового апарату у спортсменів за допомогою дієтотерапії.

Тема 10. Гігієнічні вимоги до організації раціонального харчування спортсменів.

Вимоги до якості продуктів, що використовуються для харчування спортсменів. Забезпечення безпеки харчування спортсменів. Важливість дотримання правил зберігання, умов термічної обробки та строків придатності продуктів харчування. Поняття про доброякісність харчування. Основні види харчових отруєнь: симптоми, діагностика, лікування та профілактика. Долікарняна допомога при харчових отруєннях. Вплив на організм спортсменів радіонуклідів, що можуть міститися в продуктах харчування. Вплив на організм спортсменів важких металів, що можуть міститися в продуктах харчування.

Тематика практичних занять

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		денна форма навчання	Заочна форма навчання/повторний курс
Тема 1. Сучасні методи спортивної дієтології.	Практичне заняття №1 Значення визначення складу тіла спортсмена. Біоелектричний імпенданс та його застосування в практиці спортивного дієтолога. Практичне застосування біоімпедансометрії у спортсменів.	2	2
Тема 2. Поняття про раціональне харчування спортсменів	Практичне заняття №2 Організація раціонального харчування спортсменів. Основні вимоги до раціонального харчування	2	0

	спортсменів. Поняття про базове харчування спортсменів.		
Тема 3. Особливості енергозабезпечення організму спортсменів.	Практичне №3 Специфіка впливу виду спорту на потужність алактатної анаеробної системи енергозабезпечення. Забезпечення потреб спортсмена в енергії. Співвідношення основних нутрієнтів в раціоні спортсменів зі змішаним енергозабезпеченням.	2	2
Тема 4. Особливості потреб організму спортсменів в основних нутрієнтах, вітамінах та мінералах.	Практичне заняття №4 Роль вуглеводів в забезпеченні організму спортсменів енергією. Негативні наслідки недостатньої кількості вуглеводів в раціоні спортсменів. Важливість адекватного забезпечення білком організму спортсменів. Значення білка для підтримки системи імунітету спортсменів. Роль жирів в забезпеченні організму спортсмена енергією. Захисна роль жирів і її значення для спортсменів	2	2
Тема 5. Спортивне харчування: обґрунтування застосування	Практичне заняття №5 Спортивне харчування та його види. Показання та протипоказання до використання. Безпека використання. Фальсифікати спортивного харчування. Білки та їх складні суміші. Амінокислоти. Вуглеводно-мінеральні напої (ізотоніки). Енергетичні напої. Вуглеводно-білкові суміші (гейнери). Вітамінно-мінеральні комплекси. Спалювачі жиру. Замінники їжі. Засоби для укріплення зв'язок та суглобів. Спеціальні препарати та їх метаболіти. Продукти підвищеної біологічної цінності та їх роль в відновленні енергії	2	0
Тема 6. Протеїни та їх роль в забезпеченні спортсменів білками.	Практичне заняття №6 Види протеїнів: концентрати, ізоляти та гідролізати. Амінокислоти та	2	2

	ВСАА їх місце в спортивній дієті. Глутамін та його роль в процесі відновлення. Показання та протипоказання до використання. Безпека використання. Вимоги до якості протеїну.		
Тема 7. Особливості раціонального харчування спортсменів у циклічних та ациклічних видах спорту.	Практичне заняття №7 Особливості раціонального харчування спортсменів у циклічних та ациклічних видах спорту.	2	0
Тема 8. Дієтотерапія спортсменів у стані перевтоми, перенапруження та у стані перетренованості.	Практичне заняття №8 Поняття про перевтому, перенапруження та перетренованість у спортсменів: причини виникнення, клінічні прояви, діагностика. Роль дієтотерапії в лікуванні та профілактиці даних станів.	2	2
Тема 9. Дієтотерапія спортсменів з травмами та захворюваннями опорно-рухового апарату.	Практичне заняття №9 Специфіка захворювань опорно-рухового апарату у спортсменів Основні захворювання опорно-рухового апарату у спортсменів: причини, механізм виникнення, клінічні прояви та діагностика. Роль дієтотерапії в лікуванні та профілактиці даних станів.	2	0
Тема 10 Гігієнічні вимоги до організації раціонального харчування спортсменів.	Практичне заняття №10 Вимоги до якості продуктів, що використовуються для харчування спортсменів. Забезпечення безпеки харчування спортсменів. Важливість дотримання правил зберігання, умов термічної обробки та строків придатності продуктів харчування. Основні види харчових отруень: симптоми, діагностика, лікування та профілактика	2	2
Усього годин:		20	12

Завдання для самостійної роботи студентів

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		денна форма навчання	Заочна форма навчання/повторний курс
Тема 1. Сучасні методи спортивної дієтології.	Практичне заняття №1 Значення визначення складу тіла спортсмена. Біоелектричний імпенданс та його застосування в практиці спортивного дієтолога. Практичне застосування біоімпедансометрії у спортсменів.	10	12
Тема 2. Поняття про раціональне харчування спортсменів	Практичне заняття № 2 Організація раціонального харчування спортсменів та питний режим. Важливість дотримання питного режиму під час заняттями спортом. Поняття про гідратацію та регідратацію. Дегідратація та її негативний вплив на організм спортсменів. Регідратація безпосередньо в процесі тривалої м'язової діяльності. Постнавантажувальне відшкодування рідини в організмі спортсменів. Особливості регідrataції спортсменів, що займаються видами спорту на витривалість. Вимоги до якості води, що вживається спортсменами.	12	14
Тема 3. Особливості енергозабезпечення організму спортсменів.	Особливості енергозабезпечення організму спортсменів. Особливості жіночого організму та метаболізму. Раціональне харчування жінок-спортсменок під час вагітності та в післяпологовому періоді. Негативні наслідки нераціонального харчування жінок-спортсменок на репродуктивну функцію.	10	12
Тема 4. Особливості потреб організму спортсменів в основних нутрієнтах, вітамінах та	Роль вуглеводів, білків та жирів в забезпеченні організму спортсменів енергією. Роль нутрієнтів і їх значення в житті спортсмена. Негативні наслідки недостатньої кількості нутрієнтів в раціоні спортсменів. Вегетаріанство та фізична активність. Шляхи вирішення проблеми адекватного відновлення потреби в повноцінних білках та деяких	16	18

мінералах.	вітамінах у спортсменів-вегетаріанців. Веганство та його негативний вплив на організм спортсмена.		
Тема 5. Спортивне харчування: обґрунтування застосування	Спортивне харчування та його види. Показання та протипоказання до використання. Безпека використання. Фальсифікати спортивного харчування Білки та їх складні суміші. Амінокислоти. Вуглеводно-мінеральні напої (ізотоніки). Енергетичні напої. Вуглеводно-білкові суміші (гейнери). Вітамінно-мінеральні комплекси. Спалювачі жиру. Замінники їжі. Засоби для укріплення зв'язок та суглобів. Спеціальні препарати та їх метаболіти. Продукти підвищеної біологічної цінності та їх роль в відновленні енергії	10	12
Тема 6. Протеїни та їх роль в забезпеченні спортсменів білками.	Види протеїнів: концентрати, ізоляти та гідролізати. Амінокислоти та ВСАА їх місце в спортивній дієті. Глутамін та його роль в процесі відновлення. Показання та протипоказання до використання. Безпека використання. Вимоги до якості протеїну. Історія відкриття креатину. Властивості креатину. Вміст креатину в продуктах харчування. Обґрунтування підвищених потреб організму спортсмена в креатині.	16	18
Тема 7. Особливості раціонального харчування спортсменів у циклічних та ациклічних видах спорту.	Особливості раціонального харчування спортсменів у циклічних та ациклічних видах спорту. Види спорту, що належать до складно-координаційних видів спорту. Особливості енергозабезпечення. Потреби в основних нутрієнтах. Потреби в вітамінах та мінералах. Можливості використання спортивного харчування для корекції раціону. Приклади раціонів. Особливості раціонального харчування спортсменів-єдиноборців.	18	20
Тема 8. Дієтотерапія спортсменів у стані перевтоми, перенапруженн	Поняття про перевтому, перенапруження та перетренованість у спортсменів: причини виникнення, клінічні прояви, діагностика. Роль дієтотерапії в лікуванні та профілактиці даних станів. Періодизація тренувального процесу. Моделі	16	16

<p>я та у стані перетренованості.</p>	<p>періодизації тренувального процесу протягом року. Поняття про позатренувальні та позазмагальні фактори та їх вплив на забезпечення ефективної підготовки спортсменів. Стрес, як один із найбільш впливових факторів зовнішнього середовища та засоби його усунення. Вплив соціальних факторів на працездатність та процеси відновлення у спортсменів. Поняття про біоритмологію. Значення враховування біоритмів спортсмена в режимі харчування та тренування. Поняття про циркадні ритми. Дієтологічні можливості в профілактиці виникнення порушень циркадних ритмів. Десінхронізація та ресінхронізація циркадних ритмів у зв'язку з далекими перельотами до місць змагань. Профілактика та подолання “дорожньої втоми”.</p>		
<p>Тема 9. Дієтотерапія спортсменів з травмами та захворюваннями опорно-рухового апарату.</p>	<p>Специфіка захворювань опорно-рухового апарату у спортсменів Основні захворювання опорно-рухового апарату у спортсменів. Особливості потреб у поживних речовинах спортсменів на колісках. Особливості антропологічних вимірювань спортсменів на колісках. Особливості раціонального харчування спортсменів з обмеженими фізичними можливостями: спортсменів з ураженням спинного мозку, наслідками церебрального паралічу. Особливості метаболізму та потреб в поживних речовинах спортсменів ветеранів.</p>	<p>20</p>	<p>18</p>
<p>Тема 10 Гігієнічні вимоги до організації раціонального харчування спортсменів.</p>	<p>Вимоги до якості продуктів, що використовуються для харчування спортсменів. Забезпечення безпеки харчування спортсменів. Важливість дотримання правил зберігання, умов термічної обробки та строків придатності продуктів харчування. Основні види харчових отруєнь: симптоми, діагностика, лікування та профілактика</p>	<p>16</p>	<p>18</p>
<p>Усього годин:</p>		<p>140</p>	<p>158</p>

Очікувані результати навчання з дисципліни:

Набуті знання та уміння майбутніх спортивних дієтологів, здатність здійснювати ефективну професійну діяльність шляхом забезпечення теоретичних та практичних знань з основ раціонального харчування спортсменів для ефективного вирішення завдань професійної діяльності, пов'язаних із дієтологічним забезпеченням спортсменів.

знанням: понятійний апарат спортивної дієтології, сучасне визначення енергетичних та поживних потреб спортсменів в залежності від спрямованості фізичних навантажень, дієтологічне забезпечення спортивної діяльності, основи застосування продуктів спортивного харчування, основи взаємодії та координації регуляторних механізмів і систем, заходи професійної дієтологічної допомоги. Функції базового харчування спортсменів, його значення для вдосконалення метаболічних основ спортивної працездатності;

умінням: оцінювати харчовий статус спортсмена відповідно до специфіки спортивної діяльності, використовувати дієтологічні методи для ранньої діагностики донозологічних станів і розладів спортсмена, формувати комплекс дієтологічних заходів з метою складання колективних та індивідуальних раціонів спортсменів, застосовувати продуктів спортивного харчування для підвищення працездатності та швидкості відновлення організму спортсменів, проводити професійний аналіз харчових раціонів спортсменів, робити висновки про рівень забезпечення організму спортсмена нутрієнтами та енергією.

Шифр	Програмні результати навчання
ПРН	<p>9. Планувати наукові дослідження, обирати ефективні методи дослідження та їх матеріальне забезпечення.</p> <p>10. Представляти результати наукової роботи письмово (у вигляді звіту, наукових публікацій тощо) та усно (у формі доповідей та захисту звіту) з використанням сучасних технологій, аргументувати свою позицію в науковій дискусії.</p> <p>18. Знати класичні та сучасні концепції дієтології та уміти враховувати особливості використання різних продуктів для раціонального харчування</p> <p>19. Знати критерії психологічного здоров'я, фізичного та емоційного стану і можливості їх корекції за допомогою дозволених ергогенних та інших біологічно активних харчових добавок.</p> <p>20. Уміти інтерпретувати результати молекулярно-генетичного аналізу та здійснювати ефективний добір методів відповідно до поставлених професійних завдань у практичній діяльності зі спортивної дієтології.</p> <p>21. Уміти приймати рішення у складних ситуаціях, які потребують прогнозування подальших змін фізіологічних та функціональних систем організму на основі отриманих професійно-практичних навичок і творчого підходу в сфері діяльності спортивної дієтології.</p>

Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни:

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та екзамену. Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин. З метою отримання додаткових балів студент може скласти іспит.

Використовуються різні форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему – усний експрес-контроль, письмове тестування, вирішення ситуаційних завдань, оцінювання доповіді з рефератів, презентацій під час їх обговорення.

Номер і назва теми практичних занять	Форми поточного контролю	Кіль-сть балів за заняття
Практичне заняття №1 Значення визначення складу тіла спортсмена. Біоелектричний імпеданс та його застосування в практиці спортивного дієтолога.	Експрес-контроль.	5
Практичне заняття № 2 Поняття про раціональне харчування спортсменів.	Експрес-контроль.	5
Практичне №3 Особливості енергозабезпечення організму спортсменів	Експрес-контроль.	5
Практичне №4 Особливості потреб організму спортсменів в основних нутрієнтах.	Експрес-контроль	15
Практичне заняття №5 Спортивне харчування та його види.	Доповідь на задану тему	10
Практичне заняття №6 Протеїни та їх роль в забезпеченні спортсменів білками.	Презентації на задану тему та її обговорення.	10
Практичне заняття №7 Особливості раціонального харчування спортсменів у циклічних та ациклічних видах спорту.	Експрес-контроль	10
Практичне заняття №8 Дієтотерапія спортсменів у стані перевтоми, перенапруження та у стані перетренованості.	Вирішення ситуаційних завдань	5

Практичне заняття №9 Дієтотерапія спортсменів з травмами опорно-рухового апарату.	Доповіді на задану тему.	5
Практичне заняття №10 Гігієнічні вимоги до організації раціонального харчування спортсменів.	Обговорення кейсів.	5
	Письмове тестування	25
Усього		100

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять. Перед початком практичного заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів. Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 35 балів, до екзамену не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни. Екзамен проводиться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

Рекомендовані джерела інформації:

Основна література:

1. Дієтологія: Підручник / Н.В Харченко, Г.А Анохіна та ін.. - Київ— К-д: Вид-во “Меридіан”, 2012. - 528 с.
2. Louise Burke, Vicki Deakin, Michelle Minehan. Clinical sports nutrition/ Publisher: McGrawHill, 2021 – 687р.
3. Основи харчування. Теорія та практичне застосування / Ред. Г.П. Грибан. – Житомир , Рута, 2010. – 882 с.
4. Ільїн В.Н та ін. Молекулярні основи спортивної генетики - К.: Олімпійська література, 2012. - 200 с.
5. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / В.М. Платонов - К.: Олімпійська література, 2015. - Кн.- 680с, Кн.2.-1280 с.
6. Ендокринна система, спорт і рухова активність / Видавництво. Олімпійська література. Автор. Уільям Дж. Кремер, Алан Д. Рогол. 2008р.
7. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
8. Handbook of Nutraceuticals and Functional Foods. Robert E.C. Wildman, Richard S. Bruno/ Publisher: : CRC Press, 2019 – 336р.
9. Скелетні м'язи як ендокринний регулятор розвитку метаболічного синдрому. Панченко Ю.М. , Дроздовська С.Б. // Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. С.13-22. № 2 (2021).

Додаткова література:

1. Фізіологія : підручник для студ. вищ. мед. навч. закладів /В. Г. Шевчук, В. М. Мороз. С. М. Белан) [та ін.] : за редакцією В. Г. Шевчука -- Вінниця : Нова Книга, 2012. - 448 с. : іл.
2. Спортивна медицина : Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В.М.Сокрута — Донецьк: «Каштан», 2013. — 472 с., іл.
3. Участь іризину у механізмах зниження маси тіла при ожирінні Панченко Ю.М. , Дроздовська С.Б. //Вісник проблем біології і медицини випуск С. 71-80 (3) 2023р.

Електронні ресурси -

www.booksmed.com

www.twirpx.com

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK299052/>