

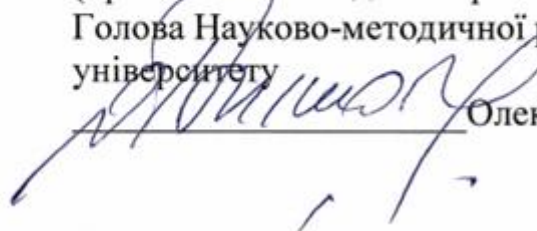
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ**

**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
«ДІЄТОЛОГІЯ У ФІТНЕСІ»**

рівень вищої освіти: другий (магістерський)

спеціальність: 091 Біологія та біохімія

спеціалізація/освітньо-професійна програма: Спортивна дієтологія

код дисципліни в освітньо-професійній програмі: ОК13

мова навчання: українська

РОЗРОБНИКИ:

- Палладіна Оксана Львівна, кандидат медичних наук, доцент кафедри медичної біології та спортивної дієтології, opalladina@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 формування визначених освітньо-професійною програмою систему загальних та професійних компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності інноваційних методів для забезпечення дієтологічної підтримки осіб, що займаються оздоровчим фітнесом, для вирішення конкретних задач по корекції маси тіла та покращенню стану здоров'я і фізичної працездатності; профілактики розвитку захворювань; розробка практичних рекомендацій при плануванні тренувального процесу; складання індивідуальних раціонів харчування; інтерпретація знань спортивного дієтолога, одержаних в процесі навчання стосовно до потреб професійної діяльності фахівця-дієтолога. Обсяг дисципліни - 4 кредити ЄCTS. Основні теми: поняття про раціональне харчування клієнтів фітнесу, організація раціонального харчування клієнтів фітнесу на території та поза межами фітнес-клубу, дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з різноманітною патологією; дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу дефіцитом маси тілу та ожирінням. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та екзамену.

Abstract of the discipline. The discipline is aimed at forming a system of general and professional competencies, defined by the educational-professional program, in particular the ability to apply in the professional activity of sports nutritionists innovative methods for providing nutritional support to persons engaged in health fitness, depending on the specific tasks for the correction of body weight and condition; development of practical recommendations in planning the training process; preparation of individual diets; interpretation of sports nutritionist's knowledge gained in the course of training in relation to the needs of professional nutrition specialist. Discipline – 4 ECTS credits. Main topics: the concept of the rational nutrition of fitness clients, the organization of the rational nutrition of fitness clients on the territory and outside the fitness club, dietary support of fitness clients with various pathologies; dietary support for fitness clients with body fat deficiency and obesity. The final grade is based on the results of the current control and examination.

Мета навчальної дисципліни – формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності інноваційних методів для забезпечення дієтологічної підтримки осіб, що займаються оздоровчим фітнесом, для вирішення конкретних задач по корекції маси і складу тіла та покращенню стану здоров'я і фізичної працездатності.

Перелік компетентностей, які формуються 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
Інтегральні компетентності	
ІК	Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми в галузі біології, зокрема у спортивній дієтології при здійсненні професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає

	проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеність умов та вимог.
Спеціальні (фахові) компетентності (ФК)	
ФК 7	Здатність діагностувати стан біологічних систем за результатами дослідження організмів різних рівнів організації
ФК 8	Здатність презентувати та обговорювати результати наукових і прикладних досліджень, готувати наукові публікації, брати участь у наукових конференціях та інших заходах.
ФК10	Здатність використовувати результати наукового пошуку в практичній діяльності.
ФК 11	Здатність до застосування у професійній діяльності системи знань щодо анатомо-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.
ФК 12	Здатність володіти загальними принципами і вимогами у процесі побудови дієт, створювати фізіологічно обґрунтовані раціони спортивної та профілактичної спрямованості.
ФК 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.
ФК 15	Здатність до застосування отриманих навичок у дослідницько-інноваційній, організаційно-управлінській, науково-педагогічній практичній діяльності спортивного дієтолога.

Обсяг навчальної дисципліни

– 5 кредитів ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	20	0	20	0	110	150
Заочна /повторний курс	6	0	10	0	134	150

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: успішне опанування такими навчальними дисциплінами:

на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти: «Анатомія», «Біохімія», «Фізіологія», «Гігієна харчування», «Основи раціонального харчування» «Спортивна медицина». Для тих магістрів, які закінчили інші навчальні заклади: опанування базовими компетентностями відповідно до Стандарту вищої освіти за

другим (магістерським) рівнем вищої освіти за спеціальністю 091 Біологія та біохімія;

на другому (магістерському) рівні вищої освіти: «Нутріціологія», «Біохімія харчування», «Морфо-фізіологічна організація функціональної системи травлення», «Спортивна дієтологія».

Програма навчальної дисципліни.
Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин							
	денна форма навчання				заочна форма навчання/повторний курс			
	усього	у тому числі			усього			
		л.	прак.	с. р.		л.	прак.	с. р.
Тема 1. Фітнес-тестування – важлива складова дієтологічного супроводу клієнтів фітнесу.	10	-	-	10	10	-	-	10
Тема 2. Облаштування робочого місця спортивного дієтолога фітнес-клубу.	10	-	-	10	10	-	-	10
Тема 3. Основні методи дослідження клієнтів фітнесу.	10	2	2	6	10	-	2	8
Тема 4. Поняття про раціональне харчування клієнтів фітнесу. Організація раціонального харчування клієнтів фітнесу на території та поза межами фітнес-клубу.	10	-	-	10	10	-	-	10
Тема 5. Метаболічний синдром – найпоширеніша патологія серед клієнтів фітнесу з надлишковою вагою.	10	2	2	6	10	2	2	6
Тема 6. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з цукровим діабетом.	10	2	2	6	10	2	2	6
Тема 7. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу із захворюваннями опорно-рухового апарату.	10	2	-	8	10	-	-	10
Тема 8. Дієтологічне супроводження клієнтів з	10	2	-	8	10	-	-	10

захворюваннями серцево-судинної системи.								
Тема 9. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу із захворюваннями органів травлення.	10	2	2	6	10		-	10
Тема 10. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з різноманітною патологією.	10	2	2	6	10	-	-	10
Тема 11. Дієтологічне супроводження клієнток фітнесу під час вагітності та годування грудьми.	10	-	2	8	10	-	-	10
Тема 12. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу дефіцитом маси тілу.	10	2	2	6	10	-	2	8
Тема 13. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу ожирінням.	10	2	2	6	10	2	2	6
Тема 14. Застосування дієтичних добавок, нутріцевтиків та парафармацевтиків	10	2	2	6	10	-	-	10
Тема 15. Найпоширеніші дієти, що можуть застосовуватись серед клієнтів фітнесу.	10	-	2	8	10	-	-	10
Всього годин:	150	20	20	110	150	6	10	134

Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Фітнес-тестування – важлива складова дієтологічного супроводу клієнтів фітнесу.

Поняття про фітнес-тестування. Важливість обов'язкового фітнес-тестування усіх клієнтів фітнесу. Загальні правила проведення фітнес-тестування. Основні складові фітнес-тестування. Мінімальна програма фітнес-тестування. Функціональні тести – обов'язкова складова фітнес-тестування.

Тема 2. Облаштування робочого місця спортивного дієтолога фітнес-клубу.

Кабінет дієтолога. Вимоги до місця проведення дієтологічних консультацій. ПК як обов'язковий елемент оснащення кабінету дієтолога для збереження та аналізу інформації. Спеціальне приладдя: ваги, ростомір, каліпер, сантиметрова стрічка, аналізатор складу тіла, глюкометр, пульсометр, портативні аналізатори насичення крові киснем, кушетка.

Тема 3. Основні методи дослідження клієнтів фітнесу.

Методи дослідження: опитування, збір анамнезу, антропометрія, визначення складу тіла, лабораторна діагностика. Біоімпендансометрія: сутність та можливості методу, визначаєми параметри та їх аналіз. Показання та протипоказання. Правила проведення біоімпендансометрії. Методи визначення швидкості обміну речовин. Методи визначення добових енерговитрат. Методи визначення енерговитрат під час тренування.

Тема 4. Поняття про раціональне харчування клієнтів фітнесу. Організація раціонального харчування клієнтів фітнесу на території та поза межами фітнес-клубу.

Основні вимоги до раціонального харчування клієнтів фітнесу. Поняття про базове харчування клієнтів фітнесу. Харчування клієнтів фітнесу на базі ресторана фітнес-клубу. Вимоги до меню ресторана фітнес-клубу. Вимоги до якості харчів. Технологія приготування страв для ресторану фітнес-клубу. Поняття про меню-раскладку. Прорахунок калорійності та поживності страв ресторану фітнес-клубу. Важливість взаємодії дієтолога фітнес-клубу з директором ресторану та кухарями. Вимоги до меню фітнес-бару. Технологія приготування напоїв. Вимоги до харчових домішок, що включені до меню фітнес-бару.

Тема 5. Метаболічний синдром – найпоширеніша патологія серед клієнтів фітнесу з надлишковою вагою.

Основні ознаки метаболічного синдрому. Зв'язок метаболічного синдрому з ранньою інвалідизацією і смертністю. Порушення толерантності до вуглеводів, методи визначення. Порушення ліпідного профілю крові, лабораторні тести. Порушення пуринового обміну. Сечова кислота – основний маркер порушення пуринового обміну. Значення дієтологічного харчування для корекції метаболічного синдрому. Важливість дієтологічного супроводження клієнтів з подагрою.

Тема 6. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з цукровим діабетом.

Цукровий діабет I та II типу: основні ознаки та відмінності. Розповсюдженість цукрового діабету та його соціальні наслідки. Причини виникнення цукрового діабету. Клінічна картина цукрового діабету. Сучасні методи діагностики цукрового діабету. Роль зміни образу життя – раціональне харчування та фізична активність в профілактиці та лікуванні цукрового діабету. Обґрунтування застосування низьковуглеводних дієт у хворих на цукровий діабет.

Тема 7. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з захворюваннями опорно-рухового апарату.

Захворювання опорно-рухового апарату: класифікація, етіологія, патогенез, діагностика, Роль дефіциту певних мікро- та макронутрієнтів в виникненні захворювань опорно-рухового апарату. Дієтологічні можливості профілактики та корекції. Поняття про хондропротектори: види та можливості використання. Продукти багаті кальцієм, вітаміном D, колагеном.

Тема 8. Дієтологічне супроводження клієнтів з захворюваннями серцево-судинної системи.

Серцево-судинні захворювання – найпоширеніша причина смерті в цивілізованому світі. Основні ознаки захворювань серцево-судинної системи. Важливість своєчасного діагностування захворювань серцево-судинної системи у клієнтів фітнесу. Гіпертонічна хвороба: основні ознаки. Конституціональні групи ризику серед клієнтів фітнесу. Дієтологічні рекомендації для хворих на гіпертонічну хворобу. DASH-дієта – найкорисніша дієта за визнанням ВООЗ. Дієтологічні можливості профілактики гіпертонічних кризів. Гіпотонічна хвороба: основні ознаки. Профілактика раптового зниження АТ. Недопустимість тренувань натщесерце. Профілактика захворювань серцево-судинної системи у клієнтів фітнесу.

Тема 9. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з захворюваннями органів травлення.

За захворювання органів травлення: класифікація, етіологія, патогенез, діагностика, лікувальні та профілактичні раціони. Значення дієтичного харчування в лікуванні та профілактиці захворювань органів травлення. Поняття про хімічно, термічно та механічно оберігаючу дієту. Можливості застосування дієтичних добавок в лікуванні та профілактиці захворювань органів травлення. Вплив певних продуктів на перистальтику кишківника та скоротливу здатність жовчного міхура.

Тема 10. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з різноманітною патологією.

Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу із захворюваннями щитоподібної залози. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу із захворюваннями нирок. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу із залізодефіцитною анемією. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу із зниженим імунітетом. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу із алергією. Харчова непереносимість продуктів: можливості діагностики та дієтологічної корекції.

Тема 11. Дієтологічне супроводження клієнток фітнесу під час вагітності та годування грудьми.

Особливості потреби організму жінки в основних нутрієнтах, вітамінах, мінералах, воді та енергії на різних термінах вагітності та під час годування грудьми. Вплив дефіциту певних мікро- та макронутрієнтів в виникненні гестозів та порушенні розвитку плоду. Роль фолієвої кислоти в формуванні нервової системи плоду. Особливості складання раціонів для вагітних. Дієтичні добавки, що використовуються під час планування вагітності, під час вагітності та в період грудного вигодовування.

Тема 12. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу дефіцитом маси тілу.

Поняття про дефіцит маси тіла. Можливі причини дефіциту маси тіла. Поняття про конституцію. Методи та засоби нарощування м'язової маси. Роль дефіциту білку та вітамінів групи В. Спортивне харчування, що застосовується з метою нарощування м'язової маси: протеїни та гейнери. Роль режиму харчування

в нарощування м'язової маси. Особливості складання раціонів для нарощування м'язової маси.

Тема 13. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу ожирінням.

Ожиріння: класифікація, етіологія, патогенез, діагностика, методи лікування. Ожиріння – пандемія 21 сторіччя. Поширеність ожиріння в світі та Україні. Ступені ожиріння: методи визначення та лікування. Захворювання, що асоційовані з надлишковою вагою та ожирінням. Субкалорійні дієти. Низько та дуже низькокалорійні раціони: можливі ризики застосування. Низьковуглеводні дієти – найефективніші та найпоширеніші для корекції надлишкової маси тіла. Роль дефіциту певних нутрієнтів в виникненні ожиріння. Дієтичні добавки ефективні для корекції надлишкової маси тіла.

Тема 14. Доцільність застосування дієтичних добавок, нутріцевтиків та парафармацевтиків клієнтами фітнесу.

Дієтичні добавки: класифікація, показання, протипоказання, способи застосування. Нутріцевтики та парафармацевтики: класифікація, показання, протипоказання, способи застосування. Пребіотики та пробіотики: класифікація, показання, протипоказання, способи застосування. Особливості призначення. Усунення існуючих дефіцитів вітамінів та мінералів за допомогою дієтичних добавок.

Тема 15. Найпоширеніші дієти, що можуть застосовуватись серед клієнтів фітнесу.

Середземноморська дієта. Вегетаріанська дієта та її різновиди. Дієта під час поста. Низькокалорійні дієти. Низькожирові дієти. Низьковуглеводні дієти. Кетогенна дієта. Білкові дієти. Експрес-дієти. Монодієти. Екзотичні дієти. Дієта по групам крові. Палео-дієта. Приклади раціонів. Основні вимоги до дієт. Вимоги до безпечності дієт. Поняття про розвантажувальні дні.

Тематика практичних занять

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Тема 3. Основні методи дослідження клієнтів фітнесу.	Практичне заняття 1. Основні методи дослідження клієнтів фітнесу.	2	2
Тема 5. Метаболічний синдром – найпоширеніша патологія серед клієнтів фітнесу з надлишковою вагою.	Практичне заняття 2. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з метаболічним синдромом.	2	2

Тема 6. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з цукровим діабетом.	Практичне заняття 3. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з цукровим діабетом.	2	2
Тема 9. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з захворюваннями органів травлення.	Практичне заняття 4. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з захворюваннями органів травлення.	2	-
Тема 10. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з різноманітною патологією.	Практичне заняття 5. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з різноманітною патологією.	2	-
Тема 11. Дієтологічне супроводження клієток фітнесу під час вагітності та годування грудьми.	Практичне заняття 6. Дієтологічне супроводження клієток фітнесу під час вагітності та годування грудьми.	2	-
Тема 12. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу дефіцитом маси тілу.	Практичне заняття 7. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу дефіцитом маси тілу.	2	2
Тема 13. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу ожирінням.	Практичне заняття 8. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу ожирінням.	2	2
Тема 14. Доцільність застосування дієтичних добавок, нутріцевтиків та парафармацевтиків клієнтами фітнесу.	Практичне заняття 9. Доцільність застосування дієтичних добавок, нутріцевтиків та парафармацевтиків клієнтами фітнесу.	2	-
Тема 15. Найпоширеніші дієти, що можуть застосовуватись серед клієнтів фітнесу.	Практичне заняття 10. Найпоширеніші дієти, що можуть застосовуватись серед клієнтів фітнесу.	2	-
Всього годин:		20	10

Завдання для самостійної роботи студентів

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Тема 1. Фітнес-тестування – важлива складова дієтологічного супроводу клієнтів фітнесу.	1. Здійснення порівняльного аналізу фітнес-тестів. Оцінювання основних показників фітнес-тестів. Підготовка презентації з самостійно визначеного питання теми.	5	5
	2. Опрацювання теоретичних засад застосування фітнес-тестування у сфері фітнесу та рекреації.	5	5
Тема 2. Облаштування робочого місця спортивного дієтолога фітнес-клубу.	3. Анотування інформаційних джерел стосовно існуючих комп'ютерних програм та мобільних додатків для оцінювання і складання раціонів харчування	10	10
Тема 3. Основні методи дослідження клієнтів фітнесу.	4. Вирішення кейсів (навчальних ситуацій) з результатами лабораторних та інструментальних методів дослідження, що застосовуються у фітнесі.	3	4
	5. Підготовка до практичного заняття з теми 3.	3	4
Тема 4. Поняття про раціональне харчування клієнтів фітнесу. Організація раціонального харчування клієнтів фітнесу на території та поза межами фітнес-клубу.	6. Складання структурно-логічної схеми складання раціонів для клієнтів фітнесу.	5	5
	7. Оцінка фактичних раціонів харчування клієнтів фітнесу	5	5
Тема 5. Метаболічний синдром – найпоширеніша патологія серед	8. Анотування інформаційних джерел стосовно поширеності, критеріїв та методів усунення метаболічного синдрому	3	3

клієнтів фітнесу з надлишковою вагою.	9. Підготовка до практичного заняття з теми.	3	3
Тема 6. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з цукровим діабетом.	10. Підготовка реферату та презентації з етіології, патогенезу та діагностики цукрового діабету	3	3
	11. Підготовка до практичного заняття з теми 6.	3	3
Тема 7. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з захворюваннями опорно-рухового апарату.	12. Складання опорних конспектів зі основних захворювань опорно-рухового апарату.	5	5
	13. Анотування інформаційних джерел стосовно сучасних хондропротекторів.	5	5
Тема 8. Дієтологічне супроводження клієнтів з захворюваннями серцево-судинної системи.	14. Складання опорних конспектів з основних захворювань серцево-судинної системи.	5	5
	15. Розробка раціонів дієтичного харчування для клієнтів фітнесу з серцево-судинними захворюваннями	5	5
Тема 9. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з захворюваннями органів травлення.	16. Розробка раціонів дієтичного харчування для клієнтів фітнесу з захворюваннями шлунку, печінки, жовчного міхура.	4	10
	17. Підготовка до практичного заняття з теми 9.	2	-
Тема 10. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з різноманітною патологією.	23. Анотування інформаційних джерел стосовно дієтологічних рекомендацій для клієнтів фітнесу з гіпотиреозом, сечо-сольовим діатезом.	4	10
	18. Підготовка до практичного заняття з теми 10.	2	-
Тема 11. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу під	19. Анотування інформаційних джерел	2	2

<p>час вагітності та годування грудьми.</p>	<p>стосовно менструального циклу та його порушення.</p> <p>20. Складання раціонів харчування для жінок із різним терміном вагітності.</p> <p>21. Анутовання інформаційних джерел стосовно лактогенних продуктів.</p> <p>22. Підготовка до практичного заняття з теми 11.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>2</p>
<p>Тема 12. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу дефіцитом маси тілу.</p>	<p>23. Складання опорних конспектів з основних причин виникнення дефіцитів маси тіла.</p> <p>24. Підготовка до практичного заняття з теми 12.</p>	<p>4</p> <p>2</p>	<p>5</p> <p>3</p>
<p>Тема 13. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу ожирінням.</p>	<p>25. Написання есе на тему «Шляхи мотивації клієнтів фітнесу до дотримання субкалорійних раціонів і утримання від вживання певних продуктів харчування».</p> <p>26. Підготовка до практичного заняття з теми 13.</p>	<p>4</p> <p>2</p>	<p>4</p> <p>2</p>
<p>Тема 14. Доцільність застосування дієтичних добавок, нутріцевтиків та парафармацевтиків клієнтами фітнесу.</p>	<p>27. Анутовання інформаційних джерел стосовно дієтичних добавок, нутріцевтиків та парафармацевтиків, пребіотиків та пробіотиків.</p> <p>28. Підготовка реферату та презентації про поширені дієтичні добавки: вітамінно-мінеральні комплекси, хондропротектори, омега-3 ПНЖК, пробіотики, пребіотики, ресвератрол, лецитин, спіруліну, коензім Q10, ліпоєва кислота.</p> <p>29. Підготовка до практичного заняття з теми 14.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>5</p> <p>5</p>

Тема 15. Найпоширеніші дієти, що можуть застосовуватись серед клієнтів фітнесу.	30. Анотування інформаційних джерел стосовно популярних дієт.	2	5
	31. Підготовка реферату та презентації про поширені дієти: кетогенну дієту, дієту Аткинса, дієту Дюкана, інтервальне голодування, вегетаріанство, веганство, сирोїдіння.	4	5
	32. Підготовка до практичного заняття з теми 15.	2	-
Всього годин:		110	134

Очікувані результати навчання з дисципліни:

застосування на практиці отриманих знань основних характеристик складових елементів харчових раціонів, механізмів і процесів, які обумовлюють особливості складання раціонів для осіб, що займаються оздоровчим фітнесом як у стані спокою так і під час активної фізичної діяльності завдяки:

знанням:

особливості енергозабезпечення в залежності від виду та тривалості фізичного навантаження, особливості потреби організму людини в макронутрієнтах (протеїнах, вуглеводах та ліпідах) та мікронутрієнтах (вітамінах та мінеральних речовинах)

умінням: складати раціон харчування для конкретної людини або групи людей, що займаються оздоровчим фітнесом, залежно від віку, статі, виду фізичної активності, стану здоров'я, поставленої мети тощо); вміти пояснювати особливості складеного для людини раціону згідно з фізіологічними основами здорового харчування та з урахуванням стану організму; вміти інтерпретувати результати основних лабораторних досліджень, пов'язаних з порушенням обміну речовин та зі сферою спортивної дієтології; вміти коректувати наявні харчові раціони, розробляти нові методи та застосовувати вже відомі методики з урахуванням індивідуальних особливостей кожної конкретної людини.

Перелік програмних результатів навчання,

яких досягають 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	Програмні результати навчання
ПРН 3	Здійснювати злагоджену роботу на результат у колективі з урахуванням суспільних, державних і виробничих інтересів.
ПРН 5	Аналізувати та оцінювати вплив досягнень біології на розвиток суспільства.

ПРН 17	Уміти оцінювати стан здоров'я осіб, які займаються оздоровчою активністю, та спортсменів та функціональні можливості організму на анатомо-фізіологічних критеріях.
ПРН 18	Знати класичні та сучасні концепції дієтології та уміти врахувати особливості використання різних продуктів для раціонального харчування.

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 (семінарських, лабораторних) заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин. Робочою програмою навчальної дисципліни для студентів заочної форми навчання, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було пропущене здобувачем вищої освіти. Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних занять	Форми поточного контролю	Кількість балів за тему
Практичне заняття №1. Основні методи дослідження клієнтів фітнесу	Тестування.	2
	Вирішення ситуаційних завдань.	2
	Кейси	1
Практичне заняття №2. Метаболічний синдром – найпоширеніша патологія серед клієнтів фітнесу з надлишковою вагою.	Тестування.	3
	Вирішення ситуаційних завдань.	2
Практичне заняття №3. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з цукровим діабетом.	Тестування.	5
	Вирішення ситуаційних завдань .	5
	Реферат, доповідь та презентації на задану тему та їх обговорення.	5
Практичне заняття №4. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з захворюваннями органів травлення	Тестування.	2
	Вирішення ситуаційних завдань.	2
	Захист самостійно складених раціонів харчування.	1
Практичне заняття №5. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу з різноманітною патологією.	Тестування.	10
	Реферат, доповідь та презентації на задану тему та їх обговорення	5

Практичне заняття №6. Дієтологічне супроводження клієнток фітнесу під час вагітності та годування грудьми.	Тестування.	3
	Вирішення ситуаційних завдань.	2
Практичне заняття №7. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу дефіцитом маси тілу.	Тестування.	4
	Вирішення ситуаційних завдань.	3
	Захист самостійно складених раціонів харчування.	3
Практичне заняття №8. Дієтологічне супроводження клієнтів фітнесу ожирінням.	Тестування.	3
	Вирішення ситуаційних завдань.	3
	Есе	2
	Захист самостійно складених раціонів харчування.	2
Практичне заняття № 9. Доцільність застосування дієтичних добавок, нутріцевтиків та парафармацевтиків клієнтами фітнесу.	Тестування.	10
	Реферат, доповідь та презентації на задану тему та їх обговорення.	5
Практичне заняття №10. Найпоширеніші дієти, що можуть застосовуватись серед клієнтів фітнесу.	Тестування.	10
	Реферат, доповідь та презентації на задану тему та їх обговорення.	5
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 (семінарського, лабораторного) 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 заліку/екзамену не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни.

Заліки/екзамени проводяться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

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

Персональний комп'ютер, додаток Zoom та Google Meet.

Рекомендовані джерела інформації:

Основна література:

1. Дієтологія: підручник / Н.В.Харченко, Г.А.Анохіна та ін. – Київ: «Меридіан», 2011. – 528с.
2. Основи харчування : підручник / М. І. Кручаниця, І. С. Миронюк, Н. В. Розумикова та ін. – Ужгород : Говерла, 2019. – 252 с. : табл.
3. Основи раціонального та оздоровчого харчування /О. І. Міхеєнко. – Суми: Університетська книга. – 2017. -289 с.
4. Фізіологія харчування. Підручник./ Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. - Суми: Університетська книга. – 2023. - 473 с.
5. Управління якістю кулінарної продукції лікувального та дієтичного харчування: навчальний посібник. Черевко О.І., Крайнюк Л.М., Касілова Л.О. – Суми: Університетська книга. - 2024. – 279 с.
6. Наказ МОЗ України № 931 від 29.10.2013 р. «Про удосконалення організації лікувального харчування та роботи дієтологічної системи в Україні». www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_20131029_0931.html
7. Основи харчування / За ред. Г. П. Грибана. – Житомир: Рута, - 2010. – 882 с.
8. Палладіна О. Л., Каліга А. М. Відмінності мікробіому спортсменів, в залежності від механізму енергозабезпечення м'язової діяльності. Вісник проблем біології та медицини. 2024; 2(173): 95-102.
9. Palladina O., Kaliga A. Microbiome of athletes: Its features and diversity – A literature review. International Journal of Medicine and Medical Research, 2024, Vol. 10(1), pp. 56–63.
10. Palladina O.L., Kaliga A.M. Relationship between the gut microbiota composition and body mass index. Bulletin of Cherkasy University, 2024, No. 1, pp. 46–52.

Додаткова література:

1. Харчування під час лікування розладів харчової поведінки. Довідник лікаря / Марша Херрін, Марія Ларкін. – Київ: «Науковий світ», -2024. – 498 с.
2. Дієтотерапія при захворюваннях печінки, жовчовивідних шляхів та підшлункової залози / К.: 2008. – 168 с.
3. Зупанець І.А., Грубник І.М., Отрішко І.А., Безугла Н.П., Палладіна О.Л. БАДи, які «маскуються» під лікарський засіб: стан проблеми та наслідки/ Науково-практичний журнал Превентивна медицина: теорія і практика, №1 (5) 2024, с 61-65
4. Китайське дослідження. Класична книга про зв'язок здоров'я та їжі /К. Кемпбелл, Т. Кемпбелл. – Київ: 2019. – 482 с.
5. Інтервальне голодування /Джейсон Фанг. – Київ, 2021. – 288 с.
6. Наказ МОЗ України № 931 від 29.10.2013 р. «Про удосконалення організації лікувального харчування та роботи дієтологічної системи в Україні». www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_20131029_0931.html
7. Dan Benardot. AdvancedSports Nutrition, 2nd ed. /Human Kinetics, 2012. -411 p.
8. Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook-5th Edition By [Nancy Clark](#) / Human Kinetics, 2014. -520 p.

Електронні ресурси:

1. https://en.wikipedia.org/wiki/Sports_nutrition
2. <http://jissn.biomedcentral.com/>
3. www.sportsnutritionssociety.org/
4. www.humankinetics.com/ijsnem
5. www.sportsoracle.com/Nutrition/Home
6. www.gssiweb.org/sports-science-exchange/sports-nutrition
7. www.mysportscience.com/
8. www.aisportsnutrition.com/
9. www.sportsdirect.com/accessories/sports-nutrition
10. <http://nutritioncertificationreviews.com/best-fitness-sports-nutrition-certification-programs/>
11. www.sport-fitness-advisor.com/sports-nutrition.html
12. www.nancyclarkrd.com/books/sportsnutrition.asp
13. <http://www.shawacademy.com/sports-nutrition>