

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
СПОРТИВНА ДІЄТОЛОГІЯ**

2024-2025 н.р., денна форма здобуття вищої освіти

1.1. Загальна інформація

Назва освітньої програми	091 Біологія та біохімія https://uni-sport.edu.ua/content/osvitni-programy
Код і назва дисципліни за освітньою програмою	ОК 10 «Спортивна дієтологія» https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=1289#section-2
Семестр навчального року Календарні терміни вивчення	2 семестр навчального року
Форма підсумкового контролю	Екзамен
Прізвище, ім'я та по батькові науково-педагогічних працівників, контактна інформація, електронна адреса	Панченко Юлія Михайлівна, викладач кафедри медичної біології та спортивної дієтології https://uni-sport.edu.ua/content/poradun-yuliya-myhaylivna poradun07@ukr.net Палладіна Оксана Львівна доцент кафедри медичної біології та спортивної дієтології https://uni-sport.edu.ua/content/palladina-oksana-lvivna opalladina@ukr.net

1.2.Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин

кількість кредитів ЄКТС	лекції	семінарські	практичні	лабораторні	самостійна робота	загальна кількість годин
6	20	0	20	0	140	180

1.3. Оцінювання результатів навчання

Підсумкове оцінювання у формі семестрового заліку 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 занять	Завдання для самостійної роботи до заняття	Засоби оцінювання під час заняття	Кіль-сть балів за заняття
Практичне заняття №1 Значення визначення складу тіла спортсмена. Біоелектричний імпеданс та його застосування в практиці спортивного дієтолога.	Ознайомитись з лекційним матеріалом та виконати вказівки для правильного вимірювання тіла за допомогою біоелектричного імпедансу.	Експрес-контроль	5
Практичне заняття №2 Поняття про раціональне харчування спортсменів.	Організація раціонального харчування спортсменів. Основні вимоги до раціонального харчування спортсменів. Поняття про базове харчування спортсменів. Заповнити щоденник харчування за заданими вимогами.	Експрес-контроль	5
Практичне №3 Особливості енергозабезпечення організму спортсменів	Специфіка впливу виду спорту на потужність алактатної анаеробної системи енергозабезпечення. Дієтологічні засоби підвищення накопичення глікогену в м'язах. Значення використання високовуглеводних дієт. Підготуватись до практичного заняття за лекційним матеріалом.	Експрес-контроль	5

Практичне №4 Особливості потреб організму спортсменів в основних нутрієнтах.	Забезпечення потреб спортсмена в енергії. Співвідношення основних нутрієнтів в раціоні спортсменів зі змішаним енергозабезпеченням. Прорахувати співвідношення нутрієнтів в раціоні спортсмена в обраному виді спорту зі змішаним енергозабезпеченням. Підготувати таблицю за даними особистого щоденника.	Експрес-контроль	15
Практичне заняття №5 Спортивне харчування та його види.	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. Підготовка презентації з самостійно визначеного питання теми. Показання та протипоказання до використання. Безпека використання. Фальсифікати спортивного харчування Підготовка доповіді на обрану тему з практичного заняття №5	Доповідь на задану тему	10
Практичне заняття №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. Підготовка презентації з самостійно визначеного питання теми.	Презентація на задану тему та її обговорення	10
Практичне заняття №7 Особливості раціонального харчування спортсменів у циклічних та ациклічних видах спорту.	Обрати спорт із циклічних та ациклічних видів спорту та ознайомитись з його особливостями.	Експрес-контроль	10
Практичне заняття №8 Дієтотерапія спортсменів у стані перевтоми, перенапруження та у стані перетренованості.	Поняття про перевтому, перенапруження та перетренованість у спортсменів: причини виникнення, клінічні прояви, діагностика. Роль дієтотерапії в лікуванні та профілактиці даних станів. Вирішення кейсів (начальних ситуацій)	Вирішення ситуаційних завдань	5
Практичне заняття №9 Дієтотерапія спортсменів з травмами опорно-рухового апарату.	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. Підготовка доповіді на обрану тему з практичного заняття №14	Доповіді на задану тему	5

Практичне заняття №10 Гігієнічні вимоги до організації раціонального харчування спортсменів.	Вимоги до якості продуктів, що використовуються для харчування спортсменів. Забезпечення безпеки харчування спортсменів. Основні види харчових отруень: симптоми, діагностика, лікування та профілактика Вирішення кейсів (начальних ситуацій) з основних видів харчових отруень. Письмове підсумкове тестування	Обговорення кейсів. Письмове тестування	5 25
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

<https://www.edx.org/course/nutrition-exercise-and-sports?index=product&queryID=7cba85de9a82e38fd77bb5e8bb757ad3&position>

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
СПОРТИВНА ДІЄТОЛОГІЯ
2024-2025 н.р., заочна форма здобуття вищої освіти

1.1. Загальна інформація

Назва освітньої програми	Спортивна дієтологія https://uni-sport.edu.ua/content/osvitni-programy
Код і назва дисципліни за освітньою програмою	ОК 10 «Спортивна дієтологія» https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=1289#section-2
Семестр навчального року Календарні терміни вивчення	II семестр
Форма підсумкового контролю	Екзамен
Прізвище, ім'я та по батькові науково-педагогічних працівників, контактна інформація, електронна адреса	Панченко Юлія Михайлівна, викладач кафедри медичної біології та спортивної дієтології https://uni-sport.edu.ua/content/poradun-yuliya-myhaylivna poradun07@ukr.net Палладіна Оксана Львівна доцент кафедри медичної біології та спортивної дієтології https://uni-sport.edu.ua/content/palladina-oksana-lvivna opalladina@ukr.net opalladina@uni-sport.edu.ua

1.3.Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин

кількість кредитів ЄКТС	лекції	семінарські	практичні	лабораторні	самостійна робота	загальна кількість годин
6	10	0	12	0	158	180

1.3. Оцінювання результатів навчання

Підсумкове оцінювання у формі семестрового заліку 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 занять	Завдання для самостійної роботи до заняття	Засоби оцінювання під час заняття	Кіль-сть балів за заняття
Практичне заняття №1 Сучасні методи спортивної дієтології.	Значення визначення складу тіла спортсмена. Біоелектричний імпеданс та його застосування в практиці спортивного дієтолога Ознайомитись з лекційним матеріалом та виконати вказівки для правильного вимірювання тіла за допомогою біоелектричного імпедансу.	Експрес-контроль	10
Практичне №2 Особливості енергозабезпечення організму спортсменів	Специфіка впливу виду спорту на потужність алактатної анаеробної системи енергозабезпечення. Дієтологічні засоби підвищення накопичення глікогену в м'язах. Значення використання високовуглеводних дієт. Підготуватись до практичного заняття за лекційним матеріалом.	Експрес-контроль	15
Практичне №3 Особливості потреб організму спортсменів в основних нутрієнтах.	Забезпечення потреб спортсмена в енергії. Співвідношення основних нутрієнтів в раціоні спортсменів зі змішаним енергозабезпеченням. Прорахувати співвідношення нутрієнтів в раціоні спортсмена в обраному виді спорту зі змішаним енергозабезпеченням. Підготувати таблицю за даними особистого щоденника.	Експрес-контроль	10

Практичне заняття №4 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. Підготовка презентації з самостійно визначеного питання теми.	Презентації на задану тему та її обговорення	15
Практичне заняття №5 Дієтотерапія спортсменів у стані перевтоми, перенапруження та у стані перетренованості.	Поняття про перевтому, перенапруження та перетренованість у спортсменів: причини виникнення, клінічні прояви, діагностика. Роль дієтотерапії в лікуванні та профілактиці даних станів. Вирішення кейсів (начальних ситуацій)	Вирішення ситуаційних завдань	15
Практичне заняття №6 Гігієнічні вимоги до організації раціонального харчування спортсменів.	Вимоги до якості продуктів, що використовуються для харчування спортсменів. Забезпечення безпеки харчування спортсменів. Основні види харчових отруєнь: симптоми, діагностика, лікування та профілактика Вирішення кейсів (начальних ситуацій) з основних видів харчових отруєнь. Письмове підсумкове тестування	Обговорення кейсів. Письмове тестування	15 20
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 <https://www.edx.org/course/nutrition-exercise-and-sports?index=product&queryID=7cba85de9a82e38fd77bb5e8bb757ad3&position>