



Силабус дисципліни «ДІЄТОЛОГІЯ»

Викладач: Козій Михайло Степанович

професор (б.в.з.) кафедри медичної біології та фізики, мікробіології, гістології, фізіології та патофізіології ЧНУ ім. Петра Могили

Очікувані результати навчання

В результаті вивчення дисципліни студенти мають:

– знати

- основи теорії та методик спортивного харчування та раціонального харчування спортсменів;
- основи харчування спортсмена;
- основні принципи харчування, їх варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси учнів;

– вміти

- визначати раціон харчування для основного обміну речовин та в залежності від фізичної активності та виду спорту;
- визначити уяву про структуру харчової піраміди та важливість мікронутрієнтів у виборі тренувального навантаження;
- визначати продукти за харчовою цінністю;
- готувати продукти харчування в залежності від підбору БЖУ та енергетичної цінності;
- правильно складати режим харчування в залежності від цілей тренувального процесу.

Пререквізити

Вивчення дисципліни «Дієтологія» передбачено на 6 курсі в 11 семестрі, коли студентом набуті відповідні знання з основних базових дисциплін, з якими інтегрується програма навчальної дисципліни. Для успішного навчання та опанування компетентностями з даної дисципліни доцільним є отримання знань з таких дисциплін як: функціональна біохімія, фізіологія людини, фізіологія рухової активності.

Обсяг: 4 кредити ECTS (120 год.), з яких 80 годин самостійної роботи.

Мета дисципліни – сформувати у студентів систематизовані знання в галузі використання спеціалізованого харчування при здійсненні ними їх професійної діяльності. Навчитися використовувати знання про біохімічну природу, властивості та функції нутрієнтів з вираженою ергогенною дією для оптимізації навчально-тренувального процесу. Вивчити проблеми використання дієтичних добавок в спорті вищих досягнень, побуті, при заняттях оздоровчою фізичною культурою представників різних груп населення та певних видів спорту. Обґрунтувати можливості вдосконалення фізичного розвитку і функціонального стану, фізичної працездатності спортсменів на основі запропонованих і впроваджених в практику фізичної культури і спорту нових технологій забезпечення адекватного і збалансованого харчування фізично підготовлених людей.

Зміст дисципліни

Тема 1 Харчування, дієтичні добавки і ергогенні засоби в системі підготовки спортсменів

Тема 2. Питний режим. Продукти харчування.

Тема 3. Регулююче харчування.

Тема 4 Спортивні дієти.

Тема 5. Характеристика спеціалізованих спортивних продуктів ергогенної дії.

Тема 6. Використання спортивного харчування для вирішення завдань спортивної підготовки

Тема 7. Головні напрямки харчування громадян.

Тема 8. Окремі прикладні проблеми харчування в спорті вищих досягнень.

Тема 9. Порушення харчування у спортсменів

Тема 10. Рекомендації по харчуванню для представників різних видів спорту.

Пореквізити

Знання, отримані під час проходження дисципліни, можуть бути використані у практичній діяльності майбутніх фахівців. Основні положення навчальної дисципліни мають застосовуватися при вивченні дисципліни в контексті попередження виникнення порушень різних фізіологічних станів та захворювань, для формування індивідуального здоров'я різних груп населення.

Семестровий контроль: екзамен

Оцінювання:

За семестр: 60 балів

За екзамен: 40 балів

Види робіт:

Підготовка самостійної роботи – 10 балів.

Опитування на практичних заняттях – 50 балів (10 занять по 5 балів).

Забезпечення освітнього процесу:

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу, система електронного навчання Moodle.

Обладнання: мультимедійний проектор.

Критерії оцінювання семінарських (практичних) занять

Ступінь глибини знань з теми заняття, використання наукової термінології, володіння понятійним апаратом. Вміння працювати з навчальним матеріалом, правильність планування своєї самостійної роботи. Вміння будувати відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.

Критерії оцінювання самостійної роботи

Оформлення відповідно до вимог, грамотно. Відповідність базовому теоретичному і практичному матеріалу, наявність нової, нетрадиційної інформації з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування

Політика щодо дедлайнів:

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.

Політика щодо академічної доброчесності:

Передбачає самостійне виконання завдань до семінарських (практичних) занять та індивідуального завдання. Списування під час екзамену (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв) заборонено. У разі виявлення плагіату або списування роботи не зараховуються.