

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

| | |
|---|--|
| Шифр навчальної дисципліни | ВД.ФКС30, ВД.СО24, ВД.Х16 |
| Загальна кількість кредитів | 3 кредити ЄКТС |
| Короткий опис змісту дисципліни | Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до використання під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості, використання під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя. Основні теми: раціональне харчування, його принципи і норми; здорове і адекватне харчування; напрями і особливості сучасної спортивної дієтології; властивості та особливості використання окремих груп харчових продуктів і речовин в раціонах спортсменів; харчовий статус та методи його оцінки; особливості складання харчових раціонів в різних групах видів спорту. |
| Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. |
| Передумови, що мають бути виконані здобувачами вищої освіти для обрання навчальної дисципліни | Успішне опанування такими навчальними дисциплінами: на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти: «Гігієна та основи екології»; «Анатомія людини»; «Біохімія»; «Фізіологія людини». |
| Назва кафедри, що викладає навчальну | Кафедра спортивної медицини |

| | |
|---|---|
| дисципліни | |
| ПІБ науково-педагогічного працівника, який викладає навчальну дисципліну | Склярєва Наталія Анатоліївна Чернікова Ольга Олександрівна |
| Рішення Науково-методичної ради університету про включення навчальної дисципліни до каталогу вибіркових дисциплін | Протокол № 2 від 25.04.2023 р. |