

СПОРТИВНА НУТРИЦІОЛОГІЯ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

назва вибіркової навчальної дисципліни

Назва кафедри, яка викладає навчальну дисципліну	Історії та теорії олімпійського спорту
Шифр вибіркової навчальної дисципліни	ВД21
Загальна кількість кредитів ЄКТС	3
Форма підсумкового контролю	залік
Короткий опис змісту дисципліни (мета, тематика та зміст)	Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до аналізу і синтезу соціально-значущих проблем та процесів, що визначають хід розвитку олімпійського спорту, його рушійні сили та мотивацію, а також на досягнення передбачених результатів навчання. Мета навчальної дисципліни – формування у майбутніх фахівців (магістрів) знань, умінь та загально-професійних компетентностей, необхідних для ефективної подальшої діяльності у сфері фізичної культури та спорту, зокрема, концепцій про збалансоване харчування, енергетичних затрат організму, харчову та біологічну цінність продуктів харчування та харчових добавок, що стосується корекційних нутриціологічних заходів та ролі підтримки гомеостатичної рівноваги для стимуляції фізичної працездатності в олімпійському спорті. Основні теми та зміст: спортивна нутриціологія, її профілактична і корекційна спрямованість у спорті. Основні класи ергогенних нутриціологічних і фармакологічних засобів для стимуляції фізичної та психічної працездатності і прискорення відновлення у спорті вищих досягнень та дитячо-юнацькому спорті. Нутриціологічне забезпечення розвитку рухових якостей спортсменів. Нутриціологічне забезпечення профілактики та корекції мікропошкодження м'язів як засіб профілактики втоми і прискорення постантажуального відновлення. Методи обстеження в спортивній нутриціології. Особливості раціонального харчування залежно від специфіки видів спорту та особливих умов підготовки спортсменів. Негативний вплив на організм заборонених у спорті субстанцій, можливість їх заміни на дозволені харчові добавки спеціального призначення.
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни (загальні та/або спеціальні)	Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, зокрема в олімпійському спорті і освіті, або у процесі навчання, що передбачає

	проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання. Здатність розділяти процес підготовки спортсменів на окремі, кількісно та якісно різні структурні елементи відповідно до об'єктивно існуючих закономірностей і принципів становлення спортивної майстерності та вікового розвитку людини. Здатність до контролю та управління різними складовими тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Здатність реалізовувати ефективну спортивну підготовку та результативну змагальну діяльність в екстремальних умовах зовнішньої середовища. Здатність до застосування у практичній діяльності знань щодо механізмів впливу харчування та застосування дозволених ергогенних засобів на процеси працездатності та інтенсивність відновлення після фізичних навантажень. Здатність надавати рекомендації стосовно раціонального харчування спортсменів різного віку та статі, що спеціалізуються у різних видах спорту.
ПІБ науково-педагогічного працівника/ів, який/і викладає/ють навчальну дисципліну, електронна пошта	Сиваш Ірина Сергіївна isyvash@uni-sport.edu.ua