

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Назва кафедри, яка викладає навчальну дисципліну	Кафедра медицини, громадського здоров'я та екології спорту
Шифр вибіркової навчальної дисципліни	ВД98
Загальна кількість кредитів ЄКТС	3 кредити ЄКТС
Форма підсумкового контролю	залік
Короткий опис змісту дисципліни (мета, тематика та зміст)	<i>Мета дисципліни</i> - дисципліна спрямована на формування системних знань про принципи здорового та збалансованого харчування, його роль у фізичному розвитку, підвищенні працездатності та відновленні організму спортсменів. <i>Зміст дисципліни</i> спрямовано на вирішення наступних завдань: ознайомити здобувачів з потребами організму у макро- та мікронутрієнтах залежно від фізичної активності; вивчити принципи раціонального, збалансованого та функціонального харчування, особливо у контексті тренувального процесу та змагальної діяльності; сформувати знання про енергетичні витрати спортсменів різних видів спорту та відповідну корекцію їх харчування; навчити складати індивідуальні плани харчування для різних етапів тренувального циклу (підготовчий, змагальний, відновлювальний період) та спрямованості виду спорту (складнокоординаційні види спорту; види спорту на витривалість; швидкокісно-силові види спорт); розглянути вплив харчування на відновлювальні процеси, адаптацію до навантажень і профілактику хронічних захворювань у спортсменів; ознайомити з сучасними підходами до спортивного харчування, включаючи використання вітамінно-мінеральних комплексів, протеїнів, гідратаційних засобів тощо; сформувати критичне ставлення до свідомого

	порушення харчової поведінки, "швидких" способів схуднення та інших ризикованих харчових практик; ознайомити зі специфікою складання харчових раціонів під час супроводу фітнес програм. <i>Основні теми:</i> 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 (загальні та/або спеціальні)	<i>Загальні компетентності:</i> Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. Здатність до міжособистісної взаємодії. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Навички здійснення безпечної діяльності. <i>Спеціальні компетентності:</i> Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, здійснювати профілактично-просвітницьку роботу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати в

	учнів культуру здорового та безпечного життя. Здатність до безперервного професійного розвитку. Здатність використовувати у професійній діяльності сучасні теорії, методи соціальних наук та наук про здоров'я.
ПІБ науково-педагогічного працівника/ів, який/і викладає/ють навчальну дисципліну, електронна пошта	СклярOVA Наталія Анатоліївна nsklyarova@uni-sport.edu.ua Чернікова Ольга Олександрівна ochernikova@uni-sport.edu.ua