

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 13 «Харчування в системі підготовки спортсменів»
Рівень ВО	Бакалавр
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	Денна / Заочна 4 курс, 7 семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	Денна: 4 кредити, 120 годин (6 лекцій, 30 лабораторних) Заочна: 4 кредити, 120 годин (6 лекцій, 14 лабораторних)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	теорії спорту та фізичної культури
Автор дисципліни	Петрович В.В.
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Правильне харчування - це спосіб життя. Воно забезпечує нормальний ріст, розвиток і функціонування організму, будучи базою здорового способу життя. Дотримуючись його основних правил, які складають суть правильного харчування, можна вирішити багато проблем зі здоров'ям і запобігти появі нових. Одним із важливих принципів раціонального харчування є дотримання енергетичного балансу організму, тобто кількість енергії, яка надходить до організму з їжею, має відповідати енергетичним витратам організму. Саме тому харчування спортсменів та звичайних людей відрізняється.
Що буде вивчатися	Дисципліна включатиме лекційні та лабораторні заняття. На них вивчатиметься роль води в житті кожної людини. Норми жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин, мікро-, макроелементів. Їх значенням для здоров'я людини, особливості харчування осіб різних вікових груп та зайнятості. Гормони, які впливають на стан організму. Студенти

	вчитимуться складати раціон правильного харчування для студентів та спортсменів.
Чому це цікаво/треба вивчати	З допомогою даної дисципліни вдасться сформуванню у студентів вміння і навички з організації системи правильного харчування, способів збереження і зміцнення здоров'я, раціональної корекції складу тіла за допомогою здорового, раціонального харчування.
Чому можна навчитися (результати навчання)	У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати: основи фізіології та біохімії харчування, раціонального харчування; теоретичні і практичні аспекти впливу харчування на стан здоров'я людей різних груп; властивості окремих груп харчових продуктів та їх значення для зміцнення здоров'я. А також, студент зможе навчитись: розраховувати фізіологічні потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах; надавати обґрунтування енергетичної цінності раціону харчування; вміти розробляти практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування різних груп населення; оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками; пропагувати гігієнічні знання серед населення в галузі раціонального харчування.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	Правильне харчування протягом усього життя – це є необхідністю не тільки спортсменів, а й будь-якої людини. Грамотно підібрана система харчування допоможе впоратися з усіма проблемами здоров'я. Тому, набуті знання допоможуть в майбутньому правильно організувати свій власний режим.
Інформаційне забезпечення	Силабус, презентаційні матеріали
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на веб-сайті факультету (інституту)	https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya

Здійснити вибір - [«ПС-Журнал успішності-Web»](#)