

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 6 «Харчування в системі підготовки спортсменів»
Рівень ВО	перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	Денна / Заочна
Курс, семестр, протяжність	3 (6 семестр), 5 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	Денна: 150 год, з них: лекц. – 10 год, практ. – 20 год. Заочна: 150 год, з них: лекц. – 4 год, практ. – 6 год.
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	теорії спорту та фізичної культури
Автор дисципліни	Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Петрович Вікторія Володимирівна
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 кількості 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-

	<p>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.</p>
<p>Чому це цікаво/треба вивчати</p>	<p>З допомогою даної дисципліни вдасться сформувати 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.</p>
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</p>	<p>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.</p>

