

Основи раціонального харчування

Викладач – ст.в. Давидюк Ірина Василівна

Кількість кредитів – 3

Семестр – 1

Анотація дисципліни

Навчальна дисципліна «**Основи раціонального харчування**» належить до вибіркового освітнього компонента циклу професійної підготовки магістра педагогічної освіти.

Сьогодення вимагає підготовки висококваліфікованого, конкурентноспроможного, інтегрованого у європейський та світовий науково освітній простір фахівця з фізичної терапії, що може якісно здійснювати реабілітаційну діяльність з різними контингентами населення. Майбутній фахівець повинен вирішувати складні завдання та практичні проблеми, пов'язані з порушеннями функцій травної системи із застосуванням медичних та клінічних методів, визначати перспективні шляхи використання засобів фізичної терапії, створювати програми оздоровлення організму людини, здійснювати наукові дослідження професійного спрямування. Оскільки дисципліна «Основи раціонального харчування» забезпечує формування знань про біохімічні та біоорганічні складові харчових продуктів, анатомо-фізіологічну будову травної системи, особливості лікувально-дієтичного та нетрадиційних методів харчування, вплив харчових додатків на здоров'я людини та захворювання при ентеральному харчуванні, тому вона і є важливою для даної спеціальності.

Саме тому пропонується вибіркова навчальна дисципліна є актуальною для здобувачів вищої освіти, особливо тих, що навчаються за освітніми програмами «Фізична культура і спорт».

Опанування знаннями з курсу реалізується за допомогою основних організаційних форм навчання: лекцій, практичних та лабораторних занять, консультацій, самостійної роботи тощо.

Остання займає провідне місце в системі освітнього процесу та передбачає аналіз і складання конкретних систем харчування, виконання творчих завдань, тощо.

Завдання навчальної дисципліни: надати майбутнім фахівцям необхідний комплекс знань з раціонального живлення людей. Здобувач вищої освіти повинен мати сучасні уявлення про правильне, здорове харчування.

Мета – є формування система теоретичних знань, практичних вмінь та навичок студентів щодо організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутриціології та організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

Очікувані результати вивчення дисципліни

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК-1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК-2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК-3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово)

- ЗК-4.** Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК-5.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК-6.** Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.
- ЗК-7.** Здатність працювати в команді.
- ЗК-8.** Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК-9.** Навики здійснення безпечної діяльності.
- ЗК-10.** Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.
- ЗК-11.** Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Фахові компетентності(ФК)

- ФК-1.** Здатність використовувати 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.
- ФК-2.** Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
- ФК-3.** Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
- ФК-4.** Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.
- ФК-5.** Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.
- ФК-12.** Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.
- ФК-13.** Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.
- ФК-14.** Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання (ПР)

- ПР-1.** Знає нормативні акти у сфері фізичної культури і спорту; підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо; вносить рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до якості послуг у сфері фізичної культури і спорту.
- ПР-2.** Демонструє уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.
- ПР-4.** Демонструє уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснює комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизує прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.
- ПР-5.** Демонструє готовність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПР-12. Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

Очні консультації – 2 години на тиждень (вівторок, четвер)

Он-лайн консультації – 2 години на тиждень (за попередньою домовленістю з викладачем курсу)

Е-mail викладача: Davidjyk680@gmail.com