

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни (курсу)	Основи раціонального харчування
Кредити ЄКТС, години	3 кредити ЄКТС, 30 годин – аудиторних: 10 годин – лекції, 10 годин – практичні, 10 годин - лабораторні
Рівень вищої освіти	Другий
Семестр	Третій
Кафедра	Теорії та практики фізичної культури і спорту
Цільова аудиторія	Здобувачі вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
Мова викладання	Українська
Методи викладання	Словесні, наочні
Форми організації занять	Лекція, презентація, дискусія, бесіда, інтегративне поєднання з іншими дисциплінами, групова робота
Актуальність дисципліни	<p>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. Майбутні 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, анатоמו-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.</p> <p>Саме тому пропонується вибірково навчальна дисципліна є актуальною для здобувачів вищої освіти, особливо тих, що навчаються за освітніми програмами «Фізична культура і спорт».</p> <p>Опанування знаннями з курсу реалізується за допомогою основних організаційних форм навчання: лекцій, практичних та лабораторних занять, консультацій, самостійної роботи тощо.</p> <p>Остання займає провідне місце в системі освітнього процесу та передбачає аналіз і складання конкретних систем харчування, виконання творчих завдань, тощо.</p>
Мета	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,
Завдання	Надати майбутнім фахівцям необхідний комплекс знань з раціонального живлення людей. Здобувач вищої освіти повинен мати сучасні уявлення про правильне, здорове харчування.

<p align="center">Загальні компетентності</p>	<p>Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність планувати та управляти часом. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово). Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності. Здатність працювати в команді. Навички міжособистісної взаємодії. Навики здійснення безпечної діяльності. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p>
<p align="center">Фахові компетентності</p>	<p>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. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 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. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту. 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. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.</p>
<p align="center">Зміст курсу</p>	<p>Розвиток гігієни харчування як науки. Предмет та завдання курсу «Основи раціонального харчування», гігієнічні вимоги до харчового раціону.</p> <p>Білки у харчових продуктах. Роль Білків у харчування, фізіологічні потреби, показники оцінки забезпечення білком організму.</p> <p>Жири та вуглеводи у харчових продуктах, їх роль, фізіологічні потреби різних груп населення у цих сполуках.</p> <p>Вітаміни як складові харчових продуктів, прояви гіпо – та гіпер авітамінозів. Значення мінеральних речовин у харчуванні. Фізіологічні витрати енергії та потреби поповнення за рахунок харчування.</p> <p>Харчові добавки як фактори, що впливають на якість харчових продуктів (харчові барвники, ароматичні речовини, харчові кислоти, смакові та солодкі речовини), прискорювачі технологічного процесу виробництва харчових продуктів.</p>

	<p>Дієтологія, основні дієти, їх значення в лікуванні. Рациональне харчування спортсменів. Особливості обміну речовин у спортсменів. Білки, жири та вуглеводи в раціоні спортсмена. Вітамінне забезпечення раціону спортсменів. Потреба організму спортсменів у мінеральних речовинах. Терморегуляція при фізичних навантаженнях. Поповнення втрат електролітів при фізичних навантаженнях. Вода як важливий компонент раціону спортсменів. Гідратація до та після фізичних тренувань. Вибір напоїв для регідратації. Спеціальні продукти спортивного харчування. Корекція маси тіла спортсменів шляхом дієтичних маніпуляцій. Шляхи підвищення працездатності спортсменів за допомогою факторів харчування. Технологія застосування біологічно активних домішок в спорті. Загальні правила застосування біологічно активних домішок в залежності від характеру навантажень. Рациональне харчування юних спортсменів. Фізіологічні особливості організму юних спортсменів. Загальні риси харчування представників різних видів спорту. Задачі харчування в підготовчому, змагальному та відновлювальному періодах. Рекомендації відносно режиму харчування до та після тренувань. Дієти для спортсменів. Технологія приготування страв для спортивного харчування.</p>
<p>Політика курсу</p>	<p>Для заохочення здобувачам розроблено систему нарахування додаткових балів (спортивні досягнення, поєднання навчальної роботи з професійною діяльністю, активна участь у спортивному житті ЗВО та ін.). Здобувачі вищої освіти, які без поважних причин не вчасно виконують завдання втрачають право отримати оцінку вище 82 балів, а з поважних причин (хвороба, виїзд на спортивні змагання, навчально-табірний збір) – підтверджується відповідними документами та своєчасним повідомленням викладача у зручній для них формі (наприклад, в усній формі особисто викладачу, зателефонувавши на мобільний телефон, відправивши повідомлення на Viber, Telegram або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. У разі потреби є можливість часткового проходження курсу дистанційно (ознайомлення зі структурою курсу, робочою програмою, опрацювання лекцій, виконання тестових завдань на платформі «Майстер тест»). За попередньою домовленістю з викладачем будуть проводитись консультації за допомогою програм ZOOM або Meet..</p>
<p>Вид контролю</p>	<p>Залік</p>
<p>Викладач</p>	<p>Старший викладач Давидюк Ірина Василівна моб. тел.. +38 0978675770 e-mail: drozd_I@ukr.net</p>