

Назва кафедри	Теорії та методики фізичної культури
Назва дисципліни	Основи оздоровчого та спортивного харчування
Загальна кількість кредитів (всього)	5 кредитів (150 год.)
Курс та півріччя, де починається дисципліна	I курс II півріччя
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	2 семестр
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна форма навчання
Попередні умови	Достатній рівень фізичної підготовки
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення	014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт.
Короткий опис дисципліни	<p>Викладає дисципліну: Леоненко Андрій Васильович кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри ТМФК.</p> <p><b>Мета</b> дисципліни - ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікромакроелементами), їх значення для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями використання спортивного харчування та нетрадиційними методами харчування (голодування, сиродієння, вегетаріанство); вплив харчових біологічно активних добавок на організм людини.</p> <p>Відповідно до мети сформовано <b>завдання предмета</b>: сприяти формуванню у студентів системи теоретичних та практичних спеціальних знань з основ оздоровчого та спортивного харчування.</p> <p>В результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен</p> <p><b>знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Історію розвитку оздоровчого та спортивного харчування.</li> <li>- Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, вода і питний режим) їх характеристика, значення.</li> <li>- Особливості харчування спортсменів під час систематичних тренувань, в період зборів та в дні змагань.</li> <li>- Особливості харчування та складання добового раціону залежно від виду спорту.</li> </ul> <p><b>вміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Складати та розраховувати добовий раціону для дітей та підлітків.</li> </ul>