

**Перелік вибіркових дисциплін
ОР «Магістр»**

Назва кафедри	Теорії та методики фізичної культури
Назва дисципліни	Основи оздоровчого та спортивного харчування
Загальна кількість кредитів (сесій)	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, Заочна форма навчання
Попередні умови	Гімнастика та методика її викладання; Аеробіка з методикою викладання; Атлетизм з методикою викладання; Біомеханіка; Біохімія; Історія фізичної культури; Психологія фізичного виховання і спорту; Теорія та методика фізичного виховання; Новітні технології фізичного виховання.
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення	014 Середня освіта (Фізична культура)
Короткий опис дисципліни	<p>Мета дисципліни - ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значення для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями використання спортивного харчування та нетрадиційними методами харчування (голодування, сирोїдіння, вегетаріанство); вплив харчових біологічно активних добавок на організм людини.</p> <p>Відповідно до мети сформовано завдання предмета: 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>знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Історію розвитку оздоровчого та спортивного харчування. - Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, вода і питний режим) їх характеристика, значення. - Особливості харчування спортсменів під час систематичних тренувань, в період зборів та в дні змагань. - Особливості харчування та складання добового раціону залежно від виду спорту. <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Складати та розраховувати добовий раціону для дітей та підлітків. - Складати та розраховувати добовий раціону для спортсменів з різних видів спорту.