

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура).

Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура).

Рівень вищої освіти: другий (магістерський).

Назва навчальної дисципліни: **Основи оздоровчого та спортивного харчування**

Статус дисципліни Вибіркова

Мова навчання Українська

Семестр 2

Кредити ЄКТС 4,5

Програмні результати навчання: формувати знання, вміння та навички у сфері оздоровчого та спортивного харчування, які необхідні щоб стати професійною компетентною, високо продуктивною у відповідності вимогам вищої освіти особистістю, а також забезпечити сформованості професійних якостей, поведінкових та виконавчих дій на рівні посадових вимог викладача фізичного виховання та вчителя фізичної культури у закладах освіти. Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу у навчальний процес, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

Розділи та теми навчальної дисципліни:

Розділ 1. Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

Тема 1. Історія розвитку харчування.

Тема 2. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

Розділ 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність.

Тема 1. Функції білків. Види амінокислот.

Тема 2. Класифікація вуглеводів

Тема 3. Види жирів. Теорія і практика спалювання жиру.

Розділ 3. Вітаміни носії життя.

Тема 1. Вітаміни їх функція та призначення.

Тема 2. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.

Розділ 4. Вода – основа життя.

Тема 1. Роль води у добовому раціоні.

Розділ 5. Калорії та енергетичний баланс.

Тема 1. Глікемічний індекс продуктів харчування.

Тема 2. Термічний ефект їжі.

Тема 3. Базальний метаболізм.

Розділ 6. Спортивне харчування та біологічно активні добавки.

Тема 1. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом

Тема 2. Протеїни та високобілкові суміші.

Тема 3. Гейнери або углеводно-білкові суміші.

Тема 4. Жироспалювачі, засоби для зниження ваги.

Тема 5. Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.

Тема 6. Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кислоти та їх функції.

Тема 7. Антиоксиданти та енергетики, донатори азоту та ізотоніки.

Вид семестрового контролю: залік – 2

Рекомендована література:

1. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
3. Кручаниця М.І, С.О.Михайлович , Н.В.Розумик .Основи оздоровчого харчування. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту, 2004.
4. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
5. Основи медичних знань: Збірник тестів /Мелега К.П., Дуло О.А. – Ужгород, 2008. – 56 с. (Електронна версія на кафедрі основ здоров'я ФЗЛ УжНУ).
6. Мелега К.П., Кручаниця М.І. Основи медичних знань: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. – Ужгород: Вид-во УжНУ, 2006. – 128 с.
7. Навчально-методичний комплекс дисципліни «Основи медичних знань» (Електронна версія на кафедрі основ здоров'я ФЗЛ УжНУ).

Електронний ресурс. 1. <http://library.sspu.sumy.ua/>

Internet джерела: 1. <http://healt.ucoz.ua/>

2. [http:// www.eurolab.ua/encyclopedia/](http://www.eurolab.ua/encyclopedia/)