



Основи здорового харчування

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

освітньої програми 017.00.02 «Тренерська діяльність з
обраного виду спорту»,

017.00.03 «Фітнес та рекреація»



Розробник курсу:



Пітенко

Сергій Леонідович,

старший викладач кафедри
фізичного виховання і педагогіки спорту

Київського столичного університету
імені Бориса Грінченка

Мета і завдання дисципліни:

Мета дисципліни – формування у здобувачів освіти вмінь і навичок з організації системи оздоровчого харчування, способів збереження і зміцнення здоров'я, раціональної корекції складу тіла за допомогою здорового, раціонального харчування.

Завдання дисципліни:

1. Розкрити принципи раціонального харчування, його вплив на здоров'я та працездатність людини.
2. Ознайомити із сучасними концепціями про збалансоване харчування, енергетичні затрати організму, харчову та біологічну цінність продуктів харчування та харчових добавок
3. Навчити проводити аналіз раціонів харчування різних груп населення.
4. Сформувати вміння і навички з організації системи контролю та корекції адаптаційних реакцій за допомогою здорового харчування.

Дисципліна, як вибіркова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння здобувачами загальними та фаховими компетентностями:

- Опанувати здатність застосовувати знання зі здорового харчування практичних ситуаціях (ЗК12).
 - Опанувати здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК1).
-

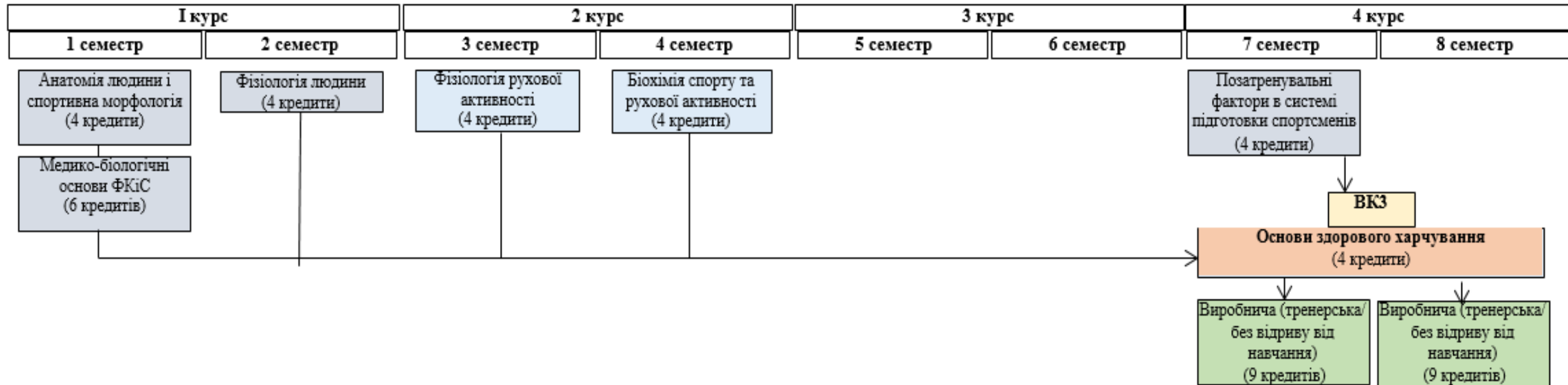
Програмні результати навчання :

Дисципліна спрямована на досягнення програмних результатів навчання за освітньою програмою 017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту», 017.00.03 «Фітнес та рекреація», а саме:

- здобувач здатен засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег (ПРН5) .
 - здобувач здатен застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати (ПРН 21) .
 - Здобувач демонструє знання основ фізіології та біохімії харчування, раціонального харчування; теоретичних і практичних аспектів впливу харчування на стан здоров'я людей різних груп; властивостей окремих груп харчових продуктів та їх значення для зміцнення здоров'я.
 - Здобувач демонструє вміння розробляти практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування різних груп населення, оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками.
-

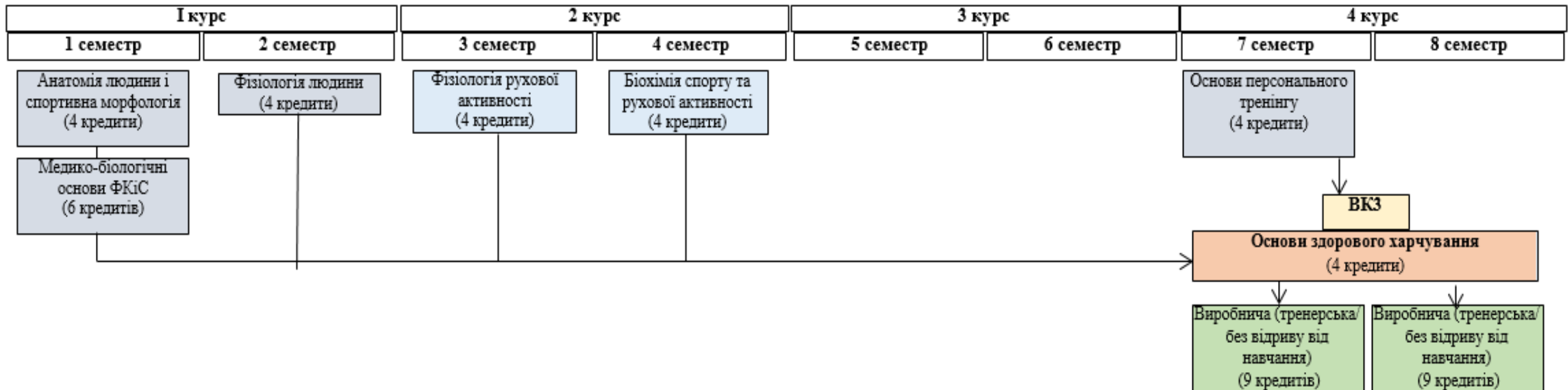
Освітня траєкторія :

017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»



Освітня траєкторія :

017.00.03 «Фітнес та рекреація»



Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Семінарські заняття	Самостійна робота
4 курс, 7 семестр					
Змістовний модуль 1. Основи раціонального харчування					
1.	Роль харчування у збереженні здоров'я людини	4	2	2	-
2.	Роль білків у харчуванні	8	2	2	4
3.	Роль жирів у харчуванні	8	2	2	4
4.	Роль вуглеводів у харчуванні	8	2	2	4
5.	Роль вітамінів у харчуванні.	6	-	2	4
6.	Роль мікроелементів у харчуванні.	6	-	2	4
7.	Роль води у харчуванні.	6	-	2	4
8.	Основи раціонального харчування	2	-	2	-
9.	Принципи раціонального харчування. Піраміди харчування	8	-	4	4
	Модульний контроль	4			
<i>Разом:</i>		<i>60</i>	<i>8</i>	<i>20</i>	<i>28</i>

Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
4 курс, 8 семестр					
Змістовний модуль 2. Особливості корекції маси тіла					
10.	Енергетика і інтенсивність метаболізму	12	2	4	6
11.	Метаболізм	12	2	4	6
12.	Контроль маси тіла	12	2	4	6
13.	Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення харчування	12	2	4	6
14.	Корекція маси тіла. Дієти. Дієтичні препарати і пристрої. Харчові добавки	8	-	4	4
	Модульний контроль	4			
	<i>Разом:</i>		8	20	28
Форма контролю – залік					
	<i>Всього:</i>	120	16	40	56

4 причини вивчати дисципліну «Основи здорового харчування»



- **Збереження здоров'я та профілактика захворювань**
 - Розуміння основ правильного харчування допомагає запобігти ожирінню, діабету, серцево-судинним хворобам та іншим розладам.
 - **Формування професійних компетенцій**
 - Дисципліна необхідна для майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту, адже харчування відіграє ключову роль у досягненні спортивних результатів.
 - **Навички оцінки якості продуктів та складання раціону**
 - Вивчення дисципліни дозволяє аналізувати харчові продукти, підбирати оптимальні раціони для різних категорій людей та розробляти персоналізовані плани харчування.
 - **Популяризація здорового способу життя**
 - Знання з дисципліни допомагають майбутнім фахівцям у сфері спорту та фізичної культури впливати на суспільство, проводити освітню роботу та формувати культуру здорового харчування.
-