АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни: Спортивна дієтологія / Sports nutrition
Категорія дисципліни: обов'язкова
Семестр(и): 2
Обсяг дисципліни: загальна кількість годин – 150; кількість кредитів ЄКТС – 5.
Результати навчання:
знати: понятійний апарат спортивної дієтології, дієтологічне забезпечення спортивної діяльності, основи взаємодії та координації регуляторних механізмів і систем, заходи професійної дієтологічної допомоги спортсменам.
вміти: розробляти програми харчування професійним спортсменам, які прагнуть досягти високих результатів, або ж у реабілітаційний посттравматичний період; для спортсменів-новачків, які активно займаються спортом або фітнесом для підтримки гарної фізичної форми; для людей, що мають обмеження у фізичних навантаженнях через серйозні травми або хронічні захворювання, а також для тих, хто веде активний спосіб життя, уважно стежить за своїм здоров'ям та хоче зберегти молодість та красу на довгі роки.
володіти: практичними знаннями щодо реальної допомоги людям, що мають відношення до сфери спорту.
здатен продемонструвати: знання з предмету.
Програмні результати навчання: ПРН 1, 2, 4, 14, 16, 18.
Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни: «Фізіологія органів травлення та обміну речовин», «Основи дієтології».
Зміст дисципліни: Фактори зовнішнього середовища у системі підготовки спортсменів. Сучасні методи спортивної дієтології. Поняття про раціональне харчування спортсменів. Організація раціонального харчування спортсменів. Особливості енергозабезпечення спортсменів. Особливості потреб організму спортсменів в основних нутрієнтах. Обґрунтування підвищених потреб організму спортсменів у вітамінах. Особливості потреб організму спортсменів у мінеральних речовинах. Особливості питного режиму спортсменів. Протеїни та їх роль в забезпеченні спортсменів білками. Гейнери. Амінокислоти та їх місце в спортивній дієтології. Глутамін. BCAA – найпоширеніша спортивна харчова добавка. L-кариїтин та його жироспалююча дія. Креатін. Вуглеводні напої. Спортивні харчові домішки для захисту опорно-рухового апарату.

Особливості раціонального харчування спортсменів у циклічних видах спорту, в ігрових видах спорту, у швидкісно-силових видах спорту, спортсменів-єдиноборців.

Гігієнічні вимоги до організації раціонального харчування спортсменів. Контроль за масою та складом тіла спортсменів. Особливості раціонального харчування дітей-спортсменів, жінок-спортсменок. Дієтотерапія спортсменів в екстремальних умовах. Раціональне харчування особливих груп спортсменів: вегетаріанців, ветеранів та ін.

Види навчальних занять: лекція, практичне, консультація.
Форми навчання: денна, заочна.
Методи навчання: словесний, пояснювально-демонстраційний, репродуктивний, дослідницький, метод проблемного викладання.
Методи контролю: усний (виступи на практичних заняттях, усне опитування, письмовий (вправи, завдання), тестовий.
Форми підсумкового контролю: екзамен (2)
Засоби діагностики успішності навчання: індивідуальні завдання, вправи, перелік питань, комплекти тестових завдань для тематичного та підсумкового контролів.
Мова навчання: українська.