

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

**Харчові добавки при руховій активності**

назва навчальної дисципліни

Шифр навчальної дисципліни	ВД.ФТЕ42
Загальна кількість кредитів	3
Короткий опис змісту дисципліни	<p>У курсі розглядаються найбільш поширені спортивні препарати на ринку України та закордоном, особливості впливу на організм людини, механізм дії, можливі побічні ефекти та наявність результату від їх використання. Особлива увага приділяється препаратам із наявною доказовою базою із зазначенням особливостей застосування, дозування, часу прийому та видів спорту, де використання даної добавки буде мати найкращий результат. Отриманні знання використовуються для планування та оптимізації раціону спортсмена залежно від поставлених цілей, періодизації харчування у періоди інтенсивної підготовки і періоди відновлення, планування раціону при заняттях оздоровчим фітнесом серед різних груп населення. Основні теми: загальна характеристика ринку спортивного харчування, спортивні добавки, які використовуються для покращення спортивного результату, гіпертрофії м'язів, зниження жирової маси, зміни гормонального фону, покращення процесів відновлення та імунomodulatory, добавки-мікронутрієнти (мікроелементи та вітаміни), комплексні спортивні добавки, харчові продукти із ергогенним ефектом.</p>
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни	<p>ЗК1. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. 4. Здатність працювати в команді. 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою. 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ФК5. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у</p>

	<p>травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини. 7. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії. 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.</p>
<p>Передумови, що мають бути виконані здобувачами вищої освіти для обрання навчальної дисципліни</p>	<p>Наявність повної загальної середньої освіти або освітньо-професійного рівня молодшого спеціаліста за спеціальностями 223 «Медсестринство», 224 «Технології медичної діагностики та лікування». Засвоєння анатомії, біохімії, фізіології, фізіології рухової активності, вікової анатомії та фізіології, фізіології рухової активності, спортивної медицини, біомеханіки, теорії спорту, теорії фізичного виховання</p>
<p>Назва кафедри, що викладає навчальну дисципліну</p>	<p>Кафедра медико-біологічних дисциплін</p>
<p>ПІБ науково-педагогічного працівника, який викладає навчальну дисципліну</p>	<p>Земцова Ірина Іванівна, к.б.н., доцент</p>
<p>Рішення Науково-методичної ради університету про включення навчальної дисципліни до каталогу вибіркових дисциплін</p>	<p>Протокол № 2 від 25.04.2023 р.</p>