

АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни: Біохімія харчування / Nutritional Biochemistry

Категорія дисципліни: обов'язкова

Семестр(и): 1

Обсяг дисципліни: загальна кількість годин – 120; кількість кредитів ЄКЕС – 4.

Результати навчання:

знати: основні положення обміну речовин та енергії в організмі людини, основні принципи перетворення поживних речовин у травному тракті та їх регуляцію у професійних спортсменів, а також у людей, що займаються фітнесом, біохімічні основи функціонування організму за умов фізичних навантажень;

вміти: робити висновок про енергетичні потреби організму людини для забезпечення нормального обміну речовин; скласти харчовий раціон для конкретної людини або групи людей, що займаються спільною специфічною діяльністю (залежно від виду спорту, віку тощо); пояснити особливості складеного для людини раціону згідно з біохімічними основами здорового харчування та з урахуванням стану організму залежно від виду спорту, періоду підготовки до змагань тощо; інтерпретувати результати основних лабораторних досліджень, пов'язаних зі сферою спортивної дієтології; корегувати наявні харчові раціони та застосовувати сучасні методики з урахуванням індивідуальних особливостей організму спортсмена.;

володіти: біохімічними основами про біологічну роль та метаболізм у тканинах організму людини різних класів речовин, їх участь в забезпеченні м'язової діяльності та метаболічні зміни в тканинах під час виконання фізичних вправ різного характеру, стомленні, протікання процесів відновлення після фізичних тренувань, що сприяють вирішенню складних професійних завдань.

здатен продемонструвати: навички у здійсненні наукових досліджень з біохімії харчування.

Програмні результати навчання: ПРН 1, 2, 4, 12, 19.

Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни: «Фізіологія органів травлення та обміну речовин», «Основи дієтології».

Зміст дисципліни: Загальні закономірності обміну речовин та енергії за фізичних навантажень. Біоенергетичні процеси в організмі. Обмін вуглеводів, жирів та білків у тканинах організму, їх взаємозв'язок та роль в забезпеченні м'язової діяльності. Роль ферментів та вітамінів у регуляції метаболізму. Антиоксиданти та їх роль у здоровому харчуванні.

Види навчальних занять: лекція, практичне, консультація.

Форми навчання: денна, заочна.

Методи навчання: словесні, наочні, практичні або дослідницькі.

Методи контролю: усний (виступи на практичних заняттях, усне опитування, письмовий (ситуаційні завдання), тестовий.

Форми підсумкового контролю: екзамен (семестр 1).

Засоби діагностики успішності навчання: індивідуальні завдання, ситуаційні завдання, перелік питань, комплекти тестових завдань для тематичного та підсумкового контролів.

Мова навчання: українська.