

АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни: Психологічні аспекти спортивної дієтології / Psychological aspect of sports dietology

Категорія дисципліни: обов'язкова

Семестр(и): 2

Обсяг дисципліни: загальна кількість годин – 90; кількість кредитів – 3

Результати навчання:

знати: фактори, що впливають на психологічний стан спортсмена і на його харчову поведінку; особливості формування психічного стану в залежності від типу харчування та вибору продуктів; методи діагностики та корекції психічного стану спортсмена для розроблення збалансованого режиму харчування з урахуванням психологічних характеристик особистості.

вміти: визначати психічні властивості особистості, що враховуються при розробці дієти спортсмена, та взаємозв'язок психічних властивостей особистості і особливостей харчової поведінки; визначати та корегувати психічні розлади спортсменів, що пов'язані з харчуванням.

володіти: навичками ефективного використання психологічного супроводу для розроблення дієтологічних програм та рекомендацій для підвищення рівня фізичної працездатності і збереження здоров'я спортсменів.

здатен продемонструвати: корекцію втоми, оптимізацію працездатності, відновлення після значних тренувальних навантажень за допомогою раціонального психологічно обгрунтованого підбору продуктів харчування спортсмена.

Програмні результати навчання: ПРН 1, 5, 11, 17, 18, 19.

Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни: «Спортивна дієтологія», «Психологія спорту».

Зміст дисципліни: Психологічні аспекти, що впливають на вибір спортивного харчування. Психодіагностика та психокорекція у роботі дієтолога. Психічні розлади, їх види та вплив на харчову поведінку спортсмена та його працездатність. Продукти харчування та їх вплив на емоційний стан спортсмена. Створення дієтологічних програм на основі психологічного профіля спортсмена з урахуванням специфіки виду спорту.

Види навчальних занять: лекція, практичне, консультація.

Форми навчання: денна, заочна.

Методи навчання: словесний, пояснювально-демонстраційний, дослідницький, метод проблемного викладання.

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

Форми підсумкового контролю: залік (семестр 2).

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

Мова навчання: українська.