

## АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

**Назва дисципліни:** Сучасні аспекти спортивного харчування / Modern aspects of sports nutrition

**Шифр за ОНП:** ВК14

**Категорія дисципліни:** вибіркова

**Семестр(и):** 4

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

**Результати навчання:**

*знати:* фізіологічні та біохімічні механізми дії спортивних добавок, потенційну побічну дію, шляхи її мінімізації; про класи добавок та критерії, які використовують для оцінки їх ефективності та безпечності; про спортивні добавки, які доведено використовуються для підвищення силових показників, витривалості, вибухової сили, швидкості, гіпертрофії, та спортивні добавки, які необґрунтовано та неефективно застосовуються для досягнення цих же цілей; про побічну дію від використання стероїдів та препарати, які використовуються для зниження негативних ефектів, їхні класи, механізми впливу на організм людини, біохімічні методи виявлення негативних ефектів від прийому стероїдних препаратів; про рослинні та тваринні препарати з ергогенною дією, імуномодулятори та антиоксиданти і переваги їх використання у практиці спорту.

*вміти:* визначати ефективність використання тієї чи іншої спортивної добавки для досягнення персональних цілей атлета; індивідуально планувати дозування та схеми прийому спортивних добавок, залежно від генетичних особливостей спортсмена; оцінювати дані біохімічного профілю для оптимального планування набору спортивних добавок.

**Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни (пререквізити і кореквізити):** біохімії, хімії, анатомії, фізіології - на базі повної вищої освіти.

**Зміст дисципліни:** загальна характеристика ринку спортивного харчування, спортивні добавки, які використовуються для покращення фізичного результату, гіпертрофії м'язів, зниження жирової маси, зміни гормонального фону, покращення процесів відновлення та імуномодулятори, добавки-мікронутрієнти (мікроелементи та вітаміни), комплексні спортивні добавки, харчові продукти із ергогенним ефектом.

**Види навчальних занять:** практичні, лекції, консультації.

**Форми навчання:** денна, заочна.

**Методи навчання:** пояснювально-демонстраційний, репродуктивний, частково-пошуковий, дослідницький, метод навчальних проєктів.

**Методи контролю:** усний (виступи на практичних заняттях, опитування, індивідуальні презентації, групове обговорення, усний захист індивідуальних проєктів, ситуаційні задачі), письмовий (тестування), поточний та семестровий тестовий контроль.

**Форми підсумкового контролю:** залік (семестр 4).

**Засоби діагностики успішності навчання:** індивідуальні завдання та вправи для аудиторної та самостійної роботи, перелік тем для власного проєкту, комплекти тестових завдань для поточного, модульного та підсумкового контролів, ситуаційні задачі.

**Мова навчання:** українська.