

Анотація вибіркової навчальної дисципліни  
**СУЧАСНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ**

Шифр навчальної дисципліни	ВК.БІО.8
Загальна кількість кредитів	3 кредити ЄКТС
Короткий опис змісту дисципліни	<p>Під час курсу розглядаються найбільш поширені спортивні препарати на ринку України та світу, 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.</p> <p>Основні теми: спортивні добавки, які використовуються для покращення фізичного результату, гіпертрофії м'язів, зниження жирової маси, прискорення процесів відновлення та імунomodulatory, добавки-мікронутрієнти (мікроелементи та вітаміни), харчові продукти із ергогенним ефектом.</p>
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни	<p>Здатність компетентно обирати актуальну тему досліджень відповідно сучасних проблем, що виникають на стику біології та фізичної культури і спорту.</p> <p>Здатність прогнозувати та отримувати нові знання з фізіології людини і тварин для управління фізичним станом осіб різного віку; для використання засобів фізичного виховання, режимів рухової активності відповідно до індивідуальних фізичних і психологічних особливостей дітей, підлітків, молоді та дорослого населення.</p>
Передумови, що мають бути виконані здобувачами вищої освіти для обрання навчальної дисципліни	Успішне опанування такими навчальними дисциплінами: анатомії, фізіології, біохімії, фізіології рухової активності - на базі повної вищої освіти
Назва кафедри, що викладає навчальну дисципліни	Кафедра медико-біологічних дисциплін
ПІБ науково-педагогічного працівника, який викладає навчальну дисципліну	Канд. біол. наук, доцент Мазур Юлія Юріївна
Рішення Науково-методичної ради університету про включення навчальної дисципліни до каталогу вибірових дисциплін	Протокол № 2 від 25.04.2023 р.