

ОПИС ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Назва освітнього компонента	Основи раціонального та здорового харчування
Факультет	Соціально – психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра	Медико – біологічних дисциплін та військово – патріотичної підготовки
ППП НПП або ПП, науковий ступінь, вчене звання (за наявності)	Бойко Юлія Степанівна, кандидат педагогічних наук, доцент
Рівень (рівні) вищої освіти	Другий (магістерський) рівень вищої освіти
Загальний обсяг освітнього компонента	3 кредити ЄКТС /90 годин
Семестр (семестри) вивчення	2 семестр
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Форми здобуття освіти та розподіл годин	Денна форма: лекцій – 12 годин, практичних/семінарських – 12 годин, самостійної роботи – 66 годин.
	Заочна форма: лекцій – 6 годин, практичних/семінарських – 6 годин, самостійної роботи – 78 годин.
Коротка анотація та мета	При вивченні курсу основи раціонального та здорового харчування студенти здобувають знання щодо основних термінів та базових понять, оволодівають вміннями застосовувати їх у фізичному вихованні, та вміннями оцінювання впливу харчування на фізичну активність і спортивні результати. Студенти удосконалюють практичні навички у формуванні раціональних харчових програм для підтримки та покращення фізичної форми учнів та спортсменів. Здобувають знання та компетентності у сфері здорового харчування, що відповідають професійним та індивідуальним інтересам здобувачів вищої освіти, особливо в контексті фізичного виховання та спортивної діяльності. Розвивають вміння аналізувати харчові продукти, їх склад та вплив на організм спортсменів, а також здобувають знання по формування здорових харчових звичок серед учнів та спортсменів. Метою дисципліни є формування у майбутніх фахівців системних знань та розуміння основ раціонального та здорового харчування. Також оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками щодо використання принципів здорового харчування для підвищення спортивних показників та забезпечення здоров'я учнів та спортсменів.
Компетентності та/або результати навчання, що формуються або поглиблюються	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність) та приймати обґрунтовані рішення. ФК1. Здатність до поглиблення знань і розуміння предметної області та професійної діяльності.

	ФК2. Здатність використовувати інновації у професійній діяльності. РН 8. Описує показники якості педагогічної діяльності, аналізує можливі впливи на них внутрішніх і зовнішніх чинників, визначає індивідуальні професійні потреби, шляхи покращання власної педагогічної майстерності, обирає ресурси для професійного розвитку впродовж життя; зберігає особисте фізичне та психічне здоров'я, веде здоровий спосіб життя, керує власними емоційними станами; використовує різні види та форми рухової активності для активного відпочинку. РН 12. Знає та дотримується вимог законодавства щодо охорони життя і здоров'я учасників освітнього процесу (зокрема інклюзивного освітнього середовища); використовує в освітньому процесі здоров'язбережувальні технології. РН 19. Демонструє уміння формувати у здобувачів освіти знання, уміння, навички та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, володіє вміннями будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'яформувального середовища.
Пререквізити/ рекомендований рівень підготовки	Вікова фізіологія, фізіологія людини.
Мінімальна та максимальна чисельність групи	5-15 осіб