

ОПИС ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Назва освітнього компонента	Основи раціонального 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	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Загальний обсяг освітнього компонента	3 кредити ЄКТС /90 годин
Семестр (семестри) вивчення	
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Форми здобуття освіти та розподіл годин	Денна форма: лекцій – 14 годин, практичних/семінарських – 16 годин, самостійної роботи – 60 годин.
	Заочна форма: лекцій – 4 годин, практичних/семінарських – 6 годин, самостійної роботи – 80 годин.
Коротка анотація та мета	При вивченні курсу основи раціонального 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. Розвивають вміння аналізувати харчові продукти, їх склад та вплив на організм, а також здобувають знання по формування здорових харчових звичок. 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 та забезпечення здоров'я.
Компетентності та/або результати навчання, що формуються або поглиблюються	Загальні компетентності: Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, до застосування знань у практичних ситуаціях. Знання й розуміння предметної області та професійної діяльності. Фахові компетентності: Здатність перенесення системи наукових знань у професійну діяльність та в площину навчального предмету.

	Розвиток базових soft skills: креативність у підходах до підтримки учнів, робота в команді фахівців, емоційний інтелект у взаємодії з колективом, взаємодія з людьми різних професій, тайм-менеджмент у процесі планування оздоровчих заходів, саморозвиток через постійне оновлення знань з даної галузі. Результати навчання: Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних вікових груп і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.
Пререквізити/ рекомендований рівень підготовки	Вікова фізіологія, фізіологія людини.
Мінімальна та максимальна чисельність групи	5-15 осіб