

## **Основы рационального и спортивного питания**

Данная учебная дисциплина называется «Основы рационального и спортивного питания», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация» по заочной формам обучения, в т.ч. с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

В результате освоения данной дисциплины обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирования следующих компетенций:

Профессиональные компетенции, соответствующие направленности ООП (разработаны Академией ВЭГУ):

- способность формировать комплекс восстановительных мероприятий, используя знания в области рационального питания, осуществлять контроль по определению эффективности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека (ПК-2).

Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен знать:

- технологии адаптивной физической культуры;
- понятийно-терминологическим аппаратом в области биохимии и обмена веществ человека.

Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен уметь:

- определить цели и задачи восстановительных мероприятий для гармоничного развития личности, укрепления здоровья;

- осуществлять контроль по определению эффективности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека.

Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен владеть:

- методами и способами оценки состояния занимающихся;
- методами профилактики нарушений обмена веществ.