

Аннотация рабочей программы дисциплины
Б 1.В.ДВ.8.4 Использование факторов питания для повышения работоспособности

Цель дисциплины	Целями освоения дисциплины «Использование факторов питания для повышения работоспособности» является формирование у бакалавров теоретических знаний и практических умений по сбалансированному питанию и использованию различных факторов питания и биологически активных добавок (БАД), а также создание необходимой основы для дальнейшего изучения дисциплин медико-биологического цикла. Воспитание стремления к здоровому образу жизни, к физическому развитию, осознанию здоровья как одной из главных жизненных ценностей.
Место дисциплины в учебном плане	Б1.В.ДВ.8.4
Формируемые компетенции	ОК-7,ОПК-11, ПК-19, ПК-30
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>В результате изучения дисциплины студент должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методы медико-биологического контроля состояния занимающегося; – *принципы теории сбалансированного питания; – *биологическое значение основных макронутриентов (белков, липидов, углеводов), микронутриентов (витаминов, минералов, и т. д.); – *основные пищевые источники нутриентов; – *основные типы биологически активных добавок (БАД), которые могут использоваться для коррекции питания; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; – *рассчитывать энергетические затраты и в соответствии с ними составлять свой рацион питания; – *использовать различные типы биологически активных добавок (БАД) для коррекции рациона; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни; – методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности; – *химической и биохимической терминологией; – *основными методами и рациональными приемами сбора, обработки, представления и использования научной информации, в том числе в сфере физической культуры и спорта.
Содержание дисциплины	Тема 1: Нутрициология – наука о питании. Основные понятия и термины. Пищевые вещества и их влияние на здоровье

	<p>Макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (витамины, минеральные соли, микроэлементы). Питание и болезни. Тема 2: Питание и процессы пищеварения Тема 3: Энергетические затраты организма и энергетическая и биологическая ценность питания. Основные положения теории сбалансированного питания Тема 4: Изменение структуры питания в эпоху НТР. Основные нарушения в питании населения России. Пути реализации государственной политики в области здорового питания. Тема 5: Типы биологически активных добавок (БАД). Основные цели их применения Тема 6: Белки пищевых продуктов. Роль белка в питании Тема 7: Жиры пищевых продуктов Тема 8: Углеводы пищевых продуктов. Роль углеводов в питании Тема 9: Микронутриенты. Механизм влияния на здоровье Биологическая роль минеральных солей и микроэлементов Тема 10: Витамины и минеральные соли. Витаминоподобные вещества Минорные компоненты питания.</p>
<p>Формы промежуточной аттестации</p>	<p>Зачет- 5 семестр</p>