

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**Б1.В.ДВ.05.02 Использование факторов питания для повышения**  
**работоспособности**

<b>Цель дисциплины</b>	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.
<b>Место дисциплины в учебном плане</b>	Б1.В.ДВ.05.02
<b>Формируемые компетенции</b>	ОПК-7,ОПК-12, ПК-8
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b>	<p>В результате изучения дисциплины студент должен:</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы медико-биологического контроля состояния занимающегося;</li> <li>– *принципы теории сбалансированного питания;</li> <li>– *биологическое значение основных макронутриентов (белков, липидов, углеводов), микронутриентов (витаминов, минералов, и т. д.);</li> <li>– *основные пищевые источники нутриентов;</li> <li>– *основные типы биологически активных добавок (БАД), которые могут использоваться для коррекции питания;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– *рассчитывать энергетические затраты и в соответствии с ними составлять свой рацион питания;</li> <li>– *использовать различные типы биологически активных добавок (БАД) для коррекции рациона;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;</li> <li>– методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;</li> <li>– *химической и биохимической терминологией;</li> <li>– *основными методами и рациональными приемами сбора, обработки, представления и использования научной информации, в том числе в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>
<b>Содержание дисциплины</b>	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>
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет