

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс (далее – ЭУМК) по учебной дисциплине «Биохимические и физиологические основы питания» разработан в соответствии с образовательными стандартами и учебной программой УВО по учебной дисциплине «Биохимические и физиологические основы питания» для студентов учреждений высшего образования (регистрационный номер № УД-366/уч. от 26.06.2020), обучающихся по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)».

Цель ЭУМК по учебной дисциплине «Биохимические и физиологические основы питания»:

эффективное управление, поддержка и контроль учебной деятельности студентов по изучению учебного материала, входящего в учебную программу по учебной дисциплине «Биохимические и физиологические основы питания».

Задачи изучения ЭУМК по учебной дисциплине «Биохимические и физиологические основы питания»:

- формирование системных знаний о биологической роли компонентов пищи, о физико-химических изменениях пищевых веществ в организме;
- овладение принципами организации питания различных возрастных и профессиональных групп населения, принципами организации и режима питания спортсменов на разных этапах подготовки;
- формирование у студентов основ культуры питания, представления о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- формирование умения использовать знания о рациональном питании в будущей профессиональной деятельности.

ЭУМК по учебной дисциплине «Биохимические и физиологические основы питания» включает в себя следующие структурные элементы:

- 01. Титульный лист;
- 02. Пояснительная записка;
- 03. Учебная программа УВО по учебной дисциплине «Биохимические и физиологические основы питания»;
- 04. Теоретический раздел;
- 05. Практический раздел;
- 06. Раздел контроля знаний;
- 07. Вспомогательный раздел.

Содержание ЭУМК структурировано в несколько разделов.

Пояснительная записка раскрывает цель, задачи учебной дисциплины «Биохимические и физиологические основы питания», ее место в образовательном процессе.

Учебная программа по учебной дисциплине «Биохимические и физиологические основы питания» включает требования к формированию компетенций студентов и уровню усвоения содержания учебной дисциплины «Биохимические и физиологические основы питания»; учебно-тематический план учебной дисциплины «Биохимические и физиологические основы питания»; содержание учебной программы по разделам и темам.

В *теоретическом разделе ЭУМК* содержатся материалы для теоретического изучения учебной дисциплины «Биохимические и физиологические основы питания», которые включают краткое содержание лекционного материала по учебной дисциплине «Биохимические и физиологические основы питания», основные положения и определения, схемы и таблицы, с которыми необходимо ознакомиться.

В *практическом разделе ЭУМК* представлены:

– тематический план лабораторных занятий по учебной дисциплине «Биохимические и физиологические основы питания»;

– вопросы для самоподготовки к лабораторным работам, к управляемым самостоятельным работам по учебной дисциплине «Биохимические и физиологические основы питания»;

Раздел контроля знаний ЭУМК содержит:

– программные требования к зачету по учебной дисциплине «Биохимические и физиологические основы питания» для студентов четвертого курса дневной и пятого курса заочной формы получения образования.

Во *вспомогательном разделе ЭУМК* представлен список рекомендуемой литературы (основной и дополнительной).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «БИОХИМИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ»

Учебная дисциплина «Биохимические и физиологические основы питания» входит в комплекс дисциплин, предназначенных для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла дисциплин по выбору студента.

ЭУМК по учебной дисциплине «Биохимические и физиологические основы питания» предназначена для студентов, обучающихся по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»; 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)».

Учебная дисциплина «Биохимические и физиологические основы питания», как медико-биологическая учебная дисциплина, предназначена для формирования у обучающихся системных представлений о роли питания в сохранении и укреплении здоровья, а также в повышении умственной и физической работоспособности.

Внедрение в образовательный процесс учебной дисциплины «Биохимические и физиологические основы питания» во многом обусловлено актуальностью проблемы организации рационального питания в системе подготовки спортсменов различной квалификации, пола и возраста.

Таким образом, изучение учебной дисциплины «Биохимические и физиологические основы питания» на новом уровне будет способствовать формированию профессионального мировоззрения специалиста в сфере физической культуры и спорта.

Содержание учебной дисциплины логически взаимосвязано с другими учебными дисциплинами: «Анатомия», «Биохимия», «Гигиена», «Физиология», «Физиология спорта», «Спортивная генетика», «Возрастная физиология».

Отличительными особенностями данной учебной программы являются: реализация компетентностного подхода к подготовке специалистов в сфере физической культуры, спорта и туризма; обновленное содержание, современная концепция организации самостоятельной работы студентов.

Основная цель изучения учебной дисциплины «Биохимические и физиологические основы питания» – формирование у студентов знаний о роли различных химических компонентов пищи в процессе жизнедеятельности и обеспечении мышечной деятельности, о биохимических и физиологических особенностях питания различных возрастных и профессиональных групп населения.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- формирование системных знаний о биологической роли компонентов пищи, о физико-химических изменениях пищевых веществ в организме;
- овладение принципами организации питания различных возрастных и профессиональных групп населения, принципами организации и режима питания спортсменов на разных этапах подготовки;
- формирование у студентов основ культуры питания, представления о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- формирование умения использовать знания о рациональном питании в будущей профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины «Биохимические и физиологические основы питания» студент **должен**

знать:

- состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания животного и растительного происхождения;
- роль углеводов, липидов, белков, минеральных веществ, витаминов, воды и пищевых волокон в структуре питания;
- физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;
- влияние питания на рост и развитие детей, умственную и физическую работоспособность;
- основные принципы, лежащие в основе современного подхода к рациональному питанию как составному компоненту здорового образа жизни;
- назначение лечебно-профилактического и диетического питания, понятие о персонализации питания;
- взаимосвязь питания с развитием распространенных заболеваний;

уметь:

- использовать приобретенные знания для организации питания спортсменов на разных этапах подготовки;
- оценивать биологическую ценность различных пищевых продуктов животного и растительного происхождения;
- рассчитывать энергетическую ценность продуктов питания;
- анализировать физиологическую обоснованность и последствия для здоровья различных направлений питания, наиболее популярных диет;

владеть:

- навыками оценки рациона питания и соответствия его физиологическим потребностям организма в зависимости от возраста и характера двигательной активности.

Изучение дисциплины «Биохимические и физиологические основы питания» рассчитано на 72 учебных часа. Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам для студентов дневной формы получения образования: лекции – 16 часов, лабораторные занятия – 20 часов, 4 курс, 8 семестр. Распределение аудиторного времени по видам

занятий, курсам и семестрам для студентов заочной формы получения образования: лекции – 6 часов, лабораторные занятия – 4 часа, 5 курс, 9 семестр.

Методы (технологии) обучения.

При изучении учебной дисциплины «Биохимические и физиологические основы питания» содержание всех тем лекций и лабораторных занятий ориентировано на роль и значимость питания в сохранении здоровья спортсменов, поддержании высокой физической работоспособности и адаптации организма к физическим нагрузкам. Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины: методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные, практические), методы стимулирования учебной деятельности, методы контроля и самоконтроля.

Рекомендуемая форма итоговой аттестации студентов по учебной дисциплине «Биохимические и физиологические основы питания» – зачет.