

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### Б1.В.ДВ.03.02 Питание и здоровье

Название кафедры — кафедра зоологии и экологии животных

#### 1. Цель и задачи дисциплины

Цель данного курса — сформировать представление о здоровом рациональном питании, которое является важным фактором, определяющим здоровье человека и расширить базовые представления об основах биологии человека, создать условия для развития способности к самоорганизации и самообразованию.

Задачи дисциплины:

1. Изучить функции основных пищевых веществ и выяснить их значение для здоровья человека.
2. Показать, что здоровое рациональное питание является необходимой основой здоровья человека.
3. Выяснить, какие потенциально опасные вещества могут присутствовать в пище и научить студентов правильному выбору продуктов питания.
4. Расширить базовые представления об основах биологии человека.
5. Показать, как можно использовать основные принципы самоорганизации и самообразования при формировании здорового образа жизни через здоровое рациональное питание.
6. Способствовать выработке у студентов стремления к самоорганизации и самообразованию в практической деятельности при построении режима и структуры здорового рационального питания.

#### 2. Место дисциплины в структуре учебного плана

Дисциплина «Б1.В.ДВ.03.02 Питание и здоровье» относится к вариативной части блока 1, является дисциплиной по выбору изучается в восьмом семестре. Для освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.03.02 Питание и здоровье» используются знания, умения и компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплин «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Особенности питания народов мира», «Химия человека», «Физиология человека и животных», «Биологическая химия», «Пищевые биологически активные вещества», «Экология и здоровье». Опыт, полученный на занятиях курса, будет полезен студентам на практике и при выполнении выпускной квалификационной работы.

#### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

##### 3.1. Перечень осваиваемых компетенций

В соответствии с требованиями ФГОС ВО (утв. Приказом Минобрнауки России от 09.02.2016 № 91 по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Биология и Химия» процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);
- демонстрирует базовые представления об основах биологии человека, профилактике и охране здоровья и использует их на практике, владеет средствами самостоятельного достижения должного уровня физической подготовленности (ПКВ-15).

##### 3.2. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.

Для компетенции «ОК-6 – способностью к самоорганизации и самообразованию»:

**В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:**

**Знать:**

- функции основных пищевых веществ и их значение для здоровья человека;
- что рациональное питание является необходимой основой здоровья человека;
- основные принципы самоорганизации и самообразования;
- компоненты пищи, оказывающие вредное воздействие на организм человека и пути загрязнения продуктов питания.
<b>Уметь:</b>
- оценивать структуру питания и правильно выбирать продукты для составления рациона питания;
- использовать основные принципы самоорганизации и самообразования при формировании здорового образа жизни с учётом основных принципов здорового рационального питания;
- применять полученные знания и использовать информационные источники для анализа, оценивания и коррекции рациона питания, правильного выбора продуктов питания
<b>Владеть:</b>
- суммой теоретических знаний об особенностях питания человека «модернизированного» общества;
- навыками анализа, оценивания и коррекции своего рациона питания;
- навыками самообразования и самоорганизации.

Для компетенции «ПКВ-15 – демонстрирует базовые представления об основах биологии человека, профилактике и охране здоровья и использует их на практике, владеет средствами самостоятельного достижения должного уровня физической подготовленности»:

<b>В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:</b>
<b>Знать:</b>
– функции основных пищевых веществ, витаминов, минеральных веществ и их значение для здоровья человека;
– базовые основы биологии человека;
– как можно использовать продукты питания для профилактики и охраны здоровья человека.
<b>Уметь:</b>
– использовать пищевые продукты как одно из средств самостоятельного достижения должного уровня физической подготовленности;
– применять полученные базовые представления об основах биологии человека на практике для профилактики и охраны здоровья.
<b>Владеть:</b>
– суммой теоретических знаний о пищевых и биологически активных добавках;
– навыками анализа, оценивания и коррекции своего рациона питания с учётом содержания пищевых добавок и биологически активных веществ в продуктах питания.

**4. Общий объём дисциплины:** 2 з.е. (72 часа)

**5. Дополнительная информация:**

В соответствии с рабочим учебным планом подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили подготовки «Биология и Химия» выполняется 1 контрольная работа.

В процессе обучения используются следующие технические средства обучения:

– компьютерное оборудование для поиска справочной информации, учебной и научной литературы;

– мультимедийное оборудование (ноутбук, мультимедиа-проектор, экран), необходимое для демонстрации презентаций студентов.

**7. Виды и формы промежуточной аттестации: зачёт в 8 семестре.**