**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Цель изучения учебной дисциплины по выбору студента компонента учреждений высшего образования:** формирование у студентов основных знаний, умений и навыков в области науки о питании и пищевом поведении человека, а также развитие их интереса и мотивации к здоровому образу жизни.

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Ознакомить студентов с историей, сущностью, объектами, методами и разделами нутрициологии, а также с ее связью с другими науками и практикой.

2. Изучить основные понятия, законы и принципы нутрициологии, такие как питание, пища, пищевые вещества, пищевая ценность, пищевые потребности, пищевой рацион, пищевой баланс, пищевая безопасность и т.д.

3. Рассмотреть особенности питания и пищевого поведения человека в разных возрастных, физиологических, климатических и социально-экономических условиях, а также при различных заболеваниях и патологиях.

4. Оценить влияние питания и пищевого поведения на здоровье, физическое и психическое развитие, работоспособность и продолжительность жизни человека.

5. Сформировать у студентов навыки анализа, оценки и коррекции своего питания и пищевого поведения, а также способности к планированию, организации и контролю питания в разных ситуациях.

6. Разработать у студентов умение использовать различные источники информации, методы и технологии нутрициологии для решения практических задач, связанных с питанием и пищевым поведением человека.

Изучение учебной дисциплины «Основы нутрициологии» даёт студентам факультета физической культуры следующие преимущества:

– Расширяет и углубляет их знания о науке о питании и пищевом поведении человека, а также о влиянии питания на здоровье, физическое и психическое развитие, работоспособность и продолжительность жизни.

– Формирует у них навыки анализа, оценки и коррекции своего питания и пищевого поведения, а также способности к планированию, организации и контролю питания в разных ситуациях, связанных с физической активностью, спортом, профессией и т.д.

– Подготавливает их к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, где они могут применять свои знания и навыки по нутрициологии для повышения эффективности и безопасности тренировочного и соревновательного процесса, а также для консультирования и обучения других людей основам здорового питания и пищевого поведения.

– Развивает у них интерес и мотивацию к здоровому образу жизни, а также к самообразованию и самосовершенствованию в области нутрициологии.

В результате изучения учебной дисциплины «Основы нутрициологии» студент должен овладеть компетенциями: СК-17: применять теоретические знания об особенностях и стратегии рационального питания в процессе адаптации к физическим нагрузкам при занятиях спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельностью.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

**знать:**

– основные понятия, законы и принципы нутрициологии, такие как питание, пища, пищевые вещества, пищевая ценность, пищевые потребности, пищевой рацион, пищевой баланс, пищевая безопасность и т.д.;

– особенности питания и пищевого поведения человека в разных возрастных, физиологических, климатических и социально-экономических условиях, а также при различных заболеваниях и патологиях;

– влияние питания и пищевого поведения на здоровье, физическое и психическое развитие, работоспособность и продолжительность жизни человека;

– методы и технологии нутрициологии для анализа, оценки и коррекции питания и пищевого поведения, а также для решения практических задач, связанных с питанием и пищевым поведением человека;

– роль и место нутрициологии в сфере физической культуры и спорта, а также в организации, управлении и развитии физической культуры и спорта на разных уровнях.

**уметь:**

– анализировать, оценивать и корректировать свое питание и пищевое поведение, а также планировать, организовывать и контролировать питание в разных ситуациях, связанных с физической активностью, спортом, профессией и т.д.;

– использовать различные источники информации, методы и технологии нутрициологии для решения практических задач, связанных с питанием и пищевым поведением человека;

– консультировать и обучать других людей основам здорового питания и пищевого поведения, а также давать рекомендации по формированию правильных пищевых привычек и профилактике ожирения и других заболеваний, связанных с питанием;

– применять свои знания и навыки по нутрициологии для повышения эффективности и безопасности тренировочного и соревновательного процесса в сфере физической культуры и спорта.

**владеть:**

– основными знаниями, умениями и навыками в области науки о питании и пищевом поведении человека, а также развитием их интереса и мотивации к здоровому образу жизни.

– способностью анализировать, оценивать и корректировать свое питание и пищевое поведение, а также планировать, организовывать и контролировать питание в разных ситуациях, связанных с физической активностью, спортом, профессией и т.д.

– умением использовать различные источники информации, методы и технологии нутрициологии для решения практических задач, связанных с питанием и пищевым поведением человека.

– навыком консультировать и обучать других людей основам здорового питания и пищевого поведения, а также давать рекомендации по формированию правильных пищевых привычек и профилактике ожирения и других заболеваний, связанных с питанием.

– готовностью применять свои знания и навыки по нутрициологии для повышения эффективности и безопасности тренировочного и соревновательного процесса в сфере физической культуры и спорта.

Материал дисциплины «Основы нутрициологии» изучается студентами дневной формы получения высшего образования специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность» (тренерская работа с указанием вида спорта) **на 3 курсе (6 семестр)** в объёме – 90 (3 зач. ед.); аудиторное количество часов – 34, из них: лекции – 18, семинарские занятия – 16, управляемая самостоятельная работа (УСР) – 6. Форма отчётности в 6 семестре – зачёт.