

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры

Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации и
контроля качества образовательной
деятельности

« 24 » марта 2022 г.

Начальник управления

/Р.В. Самойлов/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол от 24.03.2022 г. № 03

Председатель

М.А. Минченкова/

Рабочая программа дисциплины

Основы правильного питания

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль:

Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры

Протокол «21» марта 2022 г. № 7

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой современных
оздоровительных технологий и

адаптивной физической культуры

Протокол от «28» октября 2022 г. № 7

Зав. кафедрой

/С.А. Семенова/

Мытищи

2022

Автор-составитель:

Наполова Г.В., к.б.н., доцент.

Доцент кафедры современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры МГОУ

Рабочая программа дисциплины «Основы правильного питания» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022

Содержание

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	10
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	30
7. Методические указания по освоению дисциплины	31
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	35
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	37

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель учебной дисциплины: обеспечить высокую профессиональную готовность выпускника к самореализации в его будущей профессиональной деятельности, в том числе – направленной на максимально возможное повышение функциональной готовности, сохранение и повышение здоровья спортсменов в процессе спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов системные представления о научно-методических основах организации питания спортсменов;
- обучить студентов технологии организации питания спортсмена в процессе тренировочного занятия;
- сформировать у студентов навыки разработки и применения технологий питания спортсмена на разных этапах годичного цикла подготовки;
- сформировать у студентов достаточные системные знания о наиболее распространенных «спортивных» нутриентах;
- сформировать у студентов навыки оценки эффективности применения технологий организации питания спортсмена.

1.2 Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга;

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Для освоения дисциплины «Основы правильного питания» используются знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин «Физиология двигательной деятельности», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Анатомия человека», «Функциональная диагностика в физической культуре и спорте».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин «Физическая реабилитация», «Технология оздоровительной тренировки», «Функциональный тренинг в системе физического воспитания».

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа:	30,2
Лекции	10

Практические занятия	10
Лабораторные занятия	10
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	70
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачет в 6 семестре.

3.2 Содержание дисциплины

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия
Раздел 1. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Пищевой рацион современного человека. Изменение структуры питания населения. Первичные расстройства питания. Вторичные расстройства питания. Болезни с алиментарными факторами риска. Болезни, обусловленные пищевой непереносимостью. Болезни с алиментарными факторами передачи	2	4	-
Раздел 2. Режим суточного питания спортсмена: Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта. Современные научные и альтернативные теории питания. Концепция функционального питания. Концепция оптимального питания. Пирамида здорового питания	2	4	-
Раздел 3. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Основные источники белка в питании. Потребность и нормирование белков в питании. Основные виды и источники жиров в питании. Потребность и нормирование жиров в питании. Жиры и жироподобные вещества. Основные источники углеводов в питании. Потребность и нормирование углеводов в питании Симптомы неадекватности питания.	2	2	2
Раздел 4. Пищевые вещества. Значение белков. Значение жиров. Значение углеводов, Строение и функции пищевых веществ Азотистый баланс. Белковая недостаточность. Биологическая ценность белковой пищи. Химические и биологические методы оценки биологической ценности белков	2	-	4

Раздел 5 Вода. Питьевой режим. Значение витаминов и минеральных веществ. Классификация витаминов. Характеристика водорастворимых витаминов. Характеристика жирорастворимых витаминов Витаминная обеспеченность организма.	2		4
Итого	10	10	10

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Раздел 1. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности.	1. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья. 2. Значение питания для повышения спортивной работоспособности.	10	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
Раздел 2. Режим суточного питания спортсмена»:	1. Режим суточного питания спортсмена» 2. Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.	10	Подготовка к устному опросу, подготовка к практической работе	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, практическая работа
Раздел 3. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях.	1. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях.	10	Подготовка к устному опросу Подготовка к лабораторной работе	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, лабораторная работа
Раздел 4. Пищевые вещества. Значение белков. Значение жиров. Значение углеводов.	1. Пищевые вещества. 2. Значение белков. 3. Значение жиров. 4. Значение углеводов	20	Подготовка к лабораторной работе	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Лабораторная работа
Раздел 5 Вода. Питьевой режим. Значение витаминов и минеральных веществ.	1. Вода. 2. Питьевой режим. 3. Значение витаминов и минеральных веществ.	20	Подготовка к лабораторной работе	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Лабораторная работа

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы сформированности	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. Владеть: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного	Устный опрос, практическая работа, лабораторная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической работы Шкала оценивания лабораторной работы

			результата;		
	Продви- нутый	1. Работа на учебных заня- тиях 2. Самостоя- тельная работа	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта	Устный опрос, практическая работа, лабораторная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической работы Шкала оценивания лабораторной работы
ОПК - 8	Порого- вый	1. Работа на учебных заня- тиях 2. Самостоя- тельная работа	Знать: международных стандартов в области противодействия применению допинга в спорте международных антидопинговые правила и стандарты; - антидопингового законодательства Российской Федерации; - методик разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; Уметь: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу спе-	Устный опрос, практическая работа, лабораторная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической работы Шкала оценивания лабораторной работы

			циалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; Владеть: - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте;		
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - содержания учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международных этических норм в области противодействия применению допинга; - планов антидопинговых мероприятий. - современных методик составления просветительских программ и информационных мероприятий; Уметь: - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых	Устный опрос, практическая работа, лабораторная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической работы Шкала оценивания лабораторной работы	

			программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга. Владеть: - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.		
ОПК - 9	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуально-го отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	Устный опрос, практическая работа, лабораторная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической работы Шкала оценивания лабораторной работы
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование	Устный опрос, практическая работа, лабораторная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической работы Шкала

		- обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуально-го отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	оценивания лабораторной работы
--	--	---	--------------------------------

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания устного опроса

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-2 балла

Шкала оценивания практической работы

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	8-10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	4-7 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	1-3 балла
не выполнено практическое задание.	0 баллов

Шкала оценивания лабораторной работы

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	8-10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	4-7 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	1-3 балла
не выполнено полностью	0 баллов

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья.
2. Значение питания для повышения спортивной работоспособности
3. Режим суточного питания спортсмена»
4. Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.
5. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях.
6. Пищевые вещества.
7. Значение белков.
8. Значение жиров.
9. Значение углеводов
10. Энергетический обмен
11. Вода.
12. Питьевой режим.
13. Значение витаминов и минеральных веществ
14. Регулируемые затраты энергии спортсмена.
15. Режим суточного питания спортсмена.
16. Общие требования к рациону и режиму питания в дни соревнований.
17. Рацион и режим питания в дни соревнований в разных видах спорта.
18. Энергообеспечение тренировки, выполняемой в разных режимах энергообеспечения.
19. Особенности обмена веществ у юных спортсменов.
20. Энерготраты юных спортсменов.

Примерный список вопросов к зачету

1. Основоположники и виднейшие представители отечественной науки о правильном питании.
2. Вклад отечественных и зарубежных ученых (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман, Г.В. Хлопин, Ю. Либих, К. Фойт, М. Рубнер и др.) в развитие науки о питании.
3. Становление и развитие гигиены питания как самостоятельного раздела гигиенической науки.
4. Развитие представлений о правильном питании в XX веке.
5. Нормирование питания для отдельных групп населения. Вклад в развитие представлений о правильном питании выдающихся ученых.
6. Фундаментальные исследования И.П. Павлова о закономерностях пищеварения, пищевом центре, желудочной секреции и их дальнейшее развитие при становлении науки о рациональном питании здорового и больного человека.

7. Современные достижения нутрициологии.
8. Основные направления научных исследований «ФИЦ питания и биотехнологии». Совместная работа «ФИЦ питания и биотехнологии»
9. . Концепция оптимального питания.
10. Программа здорового питания населения .
11. Основы рационального питания.
12. Значение питания для здоровья, физического развития и работоспособности.
13. Концепция и принципы рационального питания.
14. Особенности рационального (здорового) питания различных групп населения.
15. . Влияние питания на здоровье человека.
16. Алиментарно-зависимые заболевания – определение понятия, классификация.
17. Этиология и профилактика заболеваний, связанных с избыточным питанием.
18. Основные причины возникновения и меры профилактики избыточного питания.
19. Основные принципы рационального питания.
20. Потребность в энергии и пищевых веществах для различных возрастных и профессиональных групп населения.
21. Регулируемые и нерегулируемые траты энергии, их определение и факторы, влияющие на них.
22. . Основные функции пищи.
23. Понятие «пищевая пирамида».
24. Сбалансированность пищевого рациона по содержанию основных пищевых веществ.
25. Теория адекватного питания.
26. Физиологические основы рационального питания населения.
27. Группы населения, дифференцированные по уровню физической активности.
28. Пищевой статус – определение, виды.
29. Критерии оценки состояния фактического питания населения и пищевого статуса человека.
30. Статистико-экономический, социально-гигиенический методы изучения питания.
31. Методы оценки состава тела и основного обмена.
32. Оценка биохимических и клинических показателей пищевого статуса.
33. Биоимпедансный анализ состава тела. Порядок измерений. Интерпретация первичного и текущего протоколов.
34. Анализ различных неклассических теорий питания (вегетарианство, сыроедение, голодание, раздельное питание и др.).
35. Оценка данных теорий с точки зрения гигиенически рационального питания и возникновения алиментарно-зависимых заболеваний.
36. Методы оценки потребления пищи.
37. Автоматизированная оценка фактического питания «Нутри - Проф».
38. Белки – их функции и значение в питании.
39. Структура белка, понятие о заменимых и незаменимых аминокислотах.
40. Животные и растительные белки.
41. Оценка белковой ценности рациона.
42. Болезни, связанные с избыточным и недостаточным потреблением белка.
43. Рекомендуемые физиологические нормы и факторы, влияющие на потребности организма в белке.
44. Пути решения проблемы белкового питания населения.
45. Жиры - их функции и значение в питании. Классификация жиров и их биологическая роль.
46. Состав и свойства пищевых жиров и их усвоение.
47. Потребность и нормирование жира.
48. Источники жира в питании.

49. Рекомендуемые величины физиологической потребности в энергии и пищевых веществах, как основа построения рационального питания.
50. Изучение питания в организованных и неорганизованных коллективах.
51. Ожирение – определение, классификация, предрасполагающие факторы, возраст-но-половая структура распространённости, основные осложнения заболевания.
52. Алиментарно-зависимые заболевания, связанные с недостаточностью питания.
53. Основные причины возникновения и меры профилактики.
54. Углеводы, функции, их источники, гигиеническое значение, роль в питании.
55. Понятие о «балластных» веществах, пищевых волокнах.
56. Потребность в углеводах.
57. Болезни, связанные с избытком и недостатком углеводов.
58. Источники различных видов углеводов в питании.
59. Витамины – их функции и значение в питании.
60. Основные этапы развития учения о витаминах.
61. Связь витаминов с другими видами обмена веществ и иммунобиологической реактивности организма.
62. Причины витаминной недостаточности и ее профилактика.
63. Классификация витаминов.
64. Принципы нормирования витаминов в различных условиях жизни и деятельности человека.
65. Государственные мероприятия по обеспечению населения достаточным уровнем витаминов.
66. Профилактика витаминной недостаточности в организованных коллективах.
67. Жирорастворимые витамины – их функции и значение в питании.
68. Источники, физиологическая потребность, клинические признаки гипер- и гиповитаминозов.
69. Водорастворимые витамины – их функции и значение в питании. Источники, физиологическая потребность, клинические признаки гипер- и гиповитаминозов
70. Витаминоподобные вещества – их функции и значение в питании.
71. Источники, физиологическая потребность в витаминоподобных веществах
72. Авитаминозы как самостоятельные заболевания.
73. Клинические проявления и профилактика основных авитаминозов.
74. Критерии адекватности поступления витаминов в организм.
75. Минеральные вещества – их функции и значение в питании.
76. Классификация минеральных элементов.
77. Болезни, связанные с пониженным и повышенным поступлением в организм минеральных элементов.
78. Нормирование минеральных веществ в питании.
79. Продукты растительного происхождения – их пищевая и биологическая ценность.
80. Требования к качеству и гигиеническая экспертиза растительных продуктов, их роль в возникновении заболеваний человека.
81. Пищевая и биологическая ценность хлеба, приготовленного из различных видов и сортов муки.
82. Примеси зерна и его контаминация. Болезни хлеба и их профилактика
83. Пищевая и биологическая ценность молока и молочных продуктов.
84. Болезни, связанные с потреблением молока и молочных продуктов. Контаминация молока различными сторонними примесями.
85. Пищевая и биологическая ценность различных видов мяса и мясных продуктов.
86. Болезни, связанные с потреблением мяса. Контаминация мясopодуkтов различными сторонними примесями.
87. Пищевая и биологическая ценность рыбы и рыбных продуктов. Гигиеническая экспертиза и болезни, связанные с потреблением рыбы и рыбных продуктов.

88. Овощи и плоды – их значение в питании населения.
89. Значение грибов в питании.
90. Роль овощей в механизме передачи кишечных инфекций и других заболеваний человека. Контаминация овощей и плодов различными примесями.
91. Баночные консервы – классификация и их значение в питании населения.
92. Роль баночных консервов в возникновении заболеваний человека.
93. Консервирование пищевых продуктов. Значение консервирования пищевых продуктов в питании. Классификация методов консервирования пищевых продуктов и их гигиеническое значение.
94. Пищевые концентраты, классификация, их значение в питании населения. Концентраты детского и диетического питания.
95. Питание детей и подростков.
96. Значение рационального питания для гармоничного физического и нервно-психического развития детей.
97. Особенности питания детей различных возрастных групп.
98. Профилактика алиментарно-зависимых заболеваний у детей и подростков.
99. Особенности питания в пожилом возрасте и старости.
100. Энергетическая и качественная характеристика питания.
101. Режим питания.
102. Питание при умственном и физическом видах труда.
103. Факторы, оказывающие влияние на работоспособность и здоровье лиц умственного и физического труда.
104. Принципы организации питания при умственном и физическом труде.
105. Особенности питания спортсменов.
106. Принципы организации питания и потребность в основных пищевых веществах спортсменов.
107. Особенности питания в период обычных тренировочных занятий, в период интенсивных тренировок и соревнований.
108. Спортивное питание, его виды и характеристика
109. Питание в условиях крайних климатических зон.
110. Особенности питания в жарком климате.
111. Питание населения Севера.
112. Особенности питания населения, проживающего за Полярным кругом.
113. Лечебно - профилактическое питание.
114. Виды лечебно-профилактического питания.
115. Рационы лечебно-профилактического питания – их основная характеристика, назначение.
116. Принципы взаимозаменяемости продуктов при изготовлении горячих завтраков.
117. Другие разновидности лечебно-профилактического питания. Показания и правила выдачи.
118. Лечебно-диетическое питание – определение понятия. Современная нормативно-правовая база, регламентирующая организацию лечебно-диетического питания.
119. Значение диетического питания в лечении заболеваний. Номенклатура диет (столов) по Певзнеру – общая характеристика и назначение.
120. Основные функции лечебно-диетического питания, правила организации. Характеристика основных диет новой номенклатуры.
121. Задача современной диетологии. Характеристика основных лечебных диет.
122. Определение потребности организма в энергии и обоснование энергетической ценности и нутриентного состава рациона питания.
123. Оценка статуса питания человека и назначение соответствующего рациона питания.
124. Оценка фактического питания населения основными методами (анкетным, лабора-

торным, статистическим, опросным и др.).

125. Определение и анализ структуры продуктового набора, химического состава и энергетической ценности рационов лечебно-профилактического питания.

126. Определение и анализ структуры продуктового набора, химического состава и энергетической ценности основных диет новой номенклатуры лечебно-диетического питания

127. . Оценка витаминной обеспеченности.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практическая работа 1 «Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности»

Вопросы для обсуждения:

Пищевой рацион современного человека.

Изменение структуры питания населения.

Первичные расстройства питания.

Вторичные расстройства питания.

Болезни с алиментарными факторами риска.

Болезни, обусловленные пищевой непереносимостью.

Болезни с алиментарными факторами передачи

Практическая работа 2 «Режим суточного питания спортсмена» (4 часа)

Вопросы для обсуждения:

Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.

Современные научные и альтернативные теории питания.

Концепция функционального питания.

Концепция оптимального питания.

Пирамида здорового питания

Практическая работа 3 «Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях» (4 часа)

Вопросы для обсуждения:

Основные источники белка в питании.

Потребность и нормирование белков в питании.

Основные виды и источники жиров в питании.

Потребность и нормирование жиров в питании.

Жиры и жироподобные вещества.

Основные источники углеводов в питании.

Потребность и нормирование углеводов в питании

Симптомы неадекватности питания.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ

Лабораторная работа 1 «Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях»

Цель: научиться выявлять морфологические критерии организма связанные с неадекватностью питания.

Задание

Заполнить таблицу «симптомы неадекватного питания»

Локализация	симптомы	Вероятная причина
Глаза		
Язык		

Десны		
Зуы		
Кожа		
Ногти		
Органы пищеварения		
Нервная система		

Лабораторная работа 2 «Пищевые вещества»

Цель: научиться использовать химические и биологические методы оценки биологической ценности белков

Задание: используя метод аминокислотного сора определить процентное соотношение незаменимой аминокислоты в продукте в соответствии с предложенной карточкой.

Лабораторная работа 3 «Значение витаминов и минеральных веществ.»

Классификация витаминов.

Характеристика водорастворимых витаминов.

Характеристика жирорастворимых витаминов

Витаминная обеспеченность организма.

Задание: Заполнить таблицу и описать приведенные в ней витамины

1. Водорастворимые. К ним относятся витамины С, РР, группы В и другие.

2. Жирорастворимые. К ним относятся витамины групп А, D, Е и К.

Классификация и номенклатура витаминов

Витамин		Основные источники	Функции
Обозначение	Название		
Жирорастворимые витамины			
А	Ретинол		
Е	Токоферол		
Д	Кальциферол		
Водорастворимые витамины			
В ₁	Тиамин		
В ₂	Рибофлавин		
С	Аскорбиновая кислота		

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются устный опрос, лабораторная работа, практическая работа

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет.

Зачет проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Васильева, И. В. Физиология питания: учебник и практикум для вузов / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. — Москва : Юрайт, 2022. — 212 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/489713>
2. Козлов, А. И. Экология человека. Питание : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 236 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/491095>
3. Технология функциональных продуктов питания : учебное пособие для вузов / Л. В. Донченко [и др.]. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 176 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/491270>

6.2 Дополнительная литература:

1. Базеко, Н. П. Все секреты здорового питания / Н. П. Базеко, С. И. Пиманов. — 2-е изд. — Москва : Медицинская литература, 2018. — 179 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/75517.html>
2. Геномика спорта, двигательной активности и питания / под ред. Д. Барха, И. И. — Москва : Спорт, 2022. — 584 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119183.html>
3. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — 3-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 112 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121216.html>
4. Омаров, Р. С. Основы рационального питания : учеб. пособие / Р. С. Омаров, С. Н. Шлыков. — Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2018. — 76 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92967.html>
5. Парастаев, С. А. Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения: метод. пособие. — Москва : Спорт, 2018. — 182 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77238.html>
6. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 381 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
7. Позняковский, В.М. Физиология питания: учебник / В. М. Позняковский, Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский. - 4-е изд. - СПб. : Лань, 2018. - 432с. – Текст: непосредственный
- 8.Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 122 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/496099>
9. Правильное питание. Полный справочник / Б. Ю. Ламихов, С. В. Глущенко, Д. А. Никулин [и др.]. — Саратов : Научная книга, 2019. — 467 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/80176.html>
- 10.Теплов, В. И. Физиология питания : учебное пособие для вузов / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. — 5-е изд. — Москва : Дашков и К, 2019. — 456 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85693.html>

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://anatomy-atlas.ru>
2. <http://znanium.com/>
3. <http://www.iprbookshop.ru>
4. <http://www.iprbookshop.ru/76108.html>
5. <https://biblioclub.ru>
6. www.studentlibrary.ru
7. <https://biblio-online.ru/>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЦЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru pravo.gov.ru

www.edu.ru

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.