

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт гражданской защиты  
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

Института гражданской защиты

ИНСТИТУТ

ГРАЖДАНСКОЙ

ЗАЩИТЫ

(подпись)

В.Ю. Малкин

2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

По направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по  
отраслям)  
Профиль подготовки: «Физическая реабилитация»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы рационального питания» по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). – 35 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы рационального питания» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 124

СОСТАВИТЕЛЬ:

канд. мед. наук, доцент Кратина И.П.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической реабилитации «13» апреля 2023 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой  
физической реабилитации \_\_\_\_\_ Мечетный Ю.Н.

Переутверждена: «  » \_\_\_\_\_ 2023 г., протокол № \_\_\_\_\_

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты «20» апреля 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической  
комиссии института \_\_\_\_\_ Михайлов Д.В.

© Кратина И.П., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. ДАЛЯ», 2023 год

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – овладение студентами современными научными знаниями в области организации рационального питания, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения здорового питания в физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности в том числе лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Задачи:

овладение студентами научными знаниями и практическими навыками комплексного применения основ рационального питания для сохранения и укрепления здоровья населения страны;

формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения;

целенаправленное использование различных систем питания для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Основы рационального питания» входит в факультативную часть учебного плана. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания общей теории здоровья, понятийного аппарата адаптивной физической культуры; умения ориентироваться в тенденциях развития адаптивной физической культуры, навыки организации физкультурно-спортивной деятельности в АФК. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры», «Анатомия человека», «Физиология человека» и служит основой для проведения профессиональной деятельности

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	ОПК-6.1. Анализирует социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта.  ОПК-6.2. Использует накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля	<b>Знать</b> социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта; социальную значимость профессии, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; составляющие здорового образа жизни и основы его организации; санитарно-гигиенические основы деятельности в

	<p>состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>ОПК-6.3. Использует приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>сфере адаптивной физической культуры.</p> <p><b>Уметь</b> определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; использовать навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических норм по режиму сна и питания; формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p><b>Владеть</b> навыками обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		населения к занятиям физической культурой и спортом.
<p>ПК-12 Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового обслуживания.</p>	<p>ПК-12.1. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, также индивидуальным планам физической реабилитации.</p> <p>ПК-12.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>ПК-12.3. Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, также проведение разъяснительной антидопинговой работы.</p>	<p><b>Знать</b> нормы соблюдения физической активности занимающегося; нормы соблюдения режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; методику проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся; методику проведения занятия по программам адаптивного физического воспитания; методику составления индивидуальных планов физической реабилитации; методику организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; основы техники безопасности и предупреждения травматизма; антидопинговое законодательство Российской Федерации.</p> <p><b>Уметь</b> формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового обслуживания; проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями</p>

		<p>         остями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; осуществлять обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; проводить разъяснительную антидопинговую работу       </p> <p> <b>Владеть</b> навыками создания рекомендаций по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; опытом проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения, бытового самообслуживания; опытом проведения занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; иметь опыт организации воспитательной, рекреационно-досуговой,       </p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; опытом обучения инвалидов, лицами с ограниченными возможностями здоровья в технике безопасности и предупреждению травматизма; навыками проведения разъяснительной антидопинговой работы.
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b> (2зач. ед)	<b>72</b> (2зач. ед)	<b>72</b> (2зач. ед)
<b>Обязательная контактная работа (всего)</b> <b>в том числе:</b>	<b>36</b>		<b>8</b>
Лекции	18		4
Семинарские занятия	-		
Практические занятия	18		4
Лабораторные работы	-		
Курсовая работа (курсовой проект)	-		
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i> )			
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>36</b>		<b>64</b>
Форма аттестации	зачет		зачет

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

**Тема 1. Роль правильного питания в организации основ физического здоровья. Основные компоненты пищи. История формирования пищевых традиций. Традиционные и современные системы питания. Влияние питания на состояние здоровья. Основные компоненты пищи. Балластные вещества. Роль основных компонентов пищи в поддержании физического здоровья человека. Токсические вещества и консерванты в составе продуктов питания.**

**Тема 2. Основы рационального питания. Принципы расчета калорий и методики составления рационов питания. Основные принципы организации рационального питания. Соотношение белков, жиров и**

углеводов в рационе питания при различных условиях окружающей среды. Избыток и недостаток пищевых компонентов (белки, жиры, углеводы, витамины, макро и микронутриенты). Основные принципы составления сбалансированных рационов питания.

**Тема 3. Обмен углеводов в организме человека.** Виды углеводов. Сахара простые и сложные; быстрые и медленные углеводы. Особенности метаболизма углеводов в организме человека. Трансформация углеводов в организме человека. Пищеварение углеводов в полости рта. Пищеварение углеводов в кишечнике. Трансформации углеводов в жиры. Метаболические нарушения при избытке и недостатке углеводов.

**Тема 4. Обмен белков в организме человека.** Состав и свойства белков. Полноценные и неполноценные белки. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Трансформации белков в организме человека. Продукты азотистого обмена. Расчет суточной потребности организма человека в белках.

**Тема 5. Обмен жиров в организме человека.** Состав и свойства жиров. Полноценные и неполноценные жиры. Насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Трансформации жиров в организме человека. Расчет суточной потребности организма человека в жирах.

**Тема 6. Рационы питания для спортсменов.** Особенности энергообмена тренирующихся лиц. Расчет суточных рационов в разных видах спорта. Особенности организации питания спортсменов в различных видах спорта. Организация рационального питания с учетом специфики тренирующихся.

**Тема 7. Рационы питания лиц пожилого возраста.** Особенности энергообмена лиц пожилого и старческого возраста. Расчет суточных рационов разных возрастных категорий. Особенности организации питания лиц пожилого возраста. Особенности энергообмена лиц, ведущих малоподвижный образ жизни. Расчет суточных рационов лиц, ведущих малоподвижный образ жизни. Особенности организации питания лиц, ведущих малоподвижный образ жизни.

**Тема 8. Рационы питания детей и беременных.** Особенности энергообмена детей и подростков. Расчет суточных рационов детей и подростков. Особенности организации детей и подростков. Особенности энергообмена беременных. Расчет суточных рационов беременных. Особенности организации питания беременных.

**Тема 9. Современные технологии и методики составления индивидуальных систем питания.** Генетические особенности метаболизма

и индивидуализация оздоровительных программ и рационов питания на основе генетических методов исследований.

### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Современные системы оздоровительного питания. Основные компоненты пищи	2		2
2.	Основы рационального питания. Методики составления рационов питания	2		2
3.	Физиологические основы расчета количества углеводов	2		
4.	Физиологические основы расчета количества жиров	2		
5.	Физиологические основы расчета количества белков	2		
6.	Рациональное питание спортсменов	2		
7.	Рациональное питание пожилых людей	2		
8.	Рациональное питание детей и беременных	2		
9.	Методики составления индивидуальных рационов питания	2		
<b>Итого:</b>		<b>18</b>		<b>4</b>

### 4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Традиционные системы питания	2		
2.	Физиологические основы обмена веществ в организме человека	2		2
3.	Расчет норм потребления углеводов и их пищевая ценность	2		
4.	Расчет норм потребления белков и их пищевая ценность	2		
5.	Расчет норм потребления жиров и их пищевая ценность	2		
6.	Составление индивидуальных рационов питания	2		2
7.	Рационы в различных видах спорта	2		
8.	Рационы для пожилых людей и беременных	2		
9.	Итоговое занятие	2		
<b>Итого:</b>		<b>18</b>		<b>4</b>

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Основные направления развития научных исследований в области нутрициологии	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		10
2.	Калориметрические методы определения общих энергетических трат	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
3.	Обмен углеводов в организме человека (физиологические особенности метаболизма в пищеварительной системе)	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
4.	Обмен белков в организме человека (физиологические особенности метаболизма в пищеварительной системе)	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
5.	Обмен жиров в организме человека (физиологические особенности метаболизма в пищеварительной системе)	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
6.	Метаболизм микро и макронутриентов и витаминов. Расчет водного баланса потребления	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные	4		6

	жидкостей в организме.	вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
7.	Расчет рациона питания для особых категорий лиц учетом суточных потребностей.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
8.	Расчет недельного рациона питания с учетом особенностей состояния здоровья.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
9.	Расчет суточной потребности в основных компонентах пищи.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
10	Зачет				4
<b>Итого:</b>			<b>36</b>		<b>64</b>

**4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Основы рационального питания» не предполагаются учебным планом.**

### **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, проектных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

### **6. Формы контроля освоения дисциплины**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

вопросы для обсуждения;  
 практические (прикладные), творческие задания  
 индивидуальное задание

Промежуточная аттестации по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного экзамена (включает в себя ответы на теоретические вопросы). В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

#### **а) основная литература**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Культура питания // Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие. – М.: Альфа-М, 2009.
2. Борисова О.О. Питание спортсменов. Зарубежный опыт и практические рекомендации: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2007.
3. Брукнер П. Питание и диета // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. – К.: Олимпийская литература, 2008.
4. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа-М, 2008. - 352 с.
5. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Наука, 2001.
6. Вейдер Дж. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. – М.: Советский спорт, 2009 – 142 с.
8. Григорьев В.И., Соколов В.Г., Степанов В.С., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Питание и пищевые добавки, используемые в фитнес-культуре // Теория и практика фитнес-культуры студентов: Учеб. пособие. – СПб.: БПА, 2010 – 74 с.
9. Сарубин Эллисон. Популярныe пищевые добавки. Справочник полrаспространенным пищевым добавкам. – М.: Советский спорт, 2009 156 с.
10. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. – М.: Советский спорт, 2009 – 142 с.
11. Григорьев В.И., Соколов В.Г., Степанов В.С., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Питание и пищевые добавки, используемые в фитнес-культуре // Теория и практика фитнес-культуры студентов: Учеб. пособие. – СПб.: БПА, 2010 – 74 с.
12. Семькин И., Вишнеvкий А. Диеты и правильное питание при занятиях фитнесом. – М.: Советский спорт, 2010 – 58 с.

#### **б) дополнительная литература**

1. Викера Л., Кэтлин Дон Х. Допинг-контроль // Спортивная медицина. – Киев: Олимпийская литература, 2008.
2. Витамины и минеральные вещества: полный справочник для врачей / сост. Т.П. Емельянова. - СПб: ВЕСЬ, 2008. - 576 с.
3. Григорьев В.И., Семенов А.Г. Особенности организации рационального питания борцов // Греко-римская борьба в физической культуре студентов вузов: теоретико-методические аспекты физического воспитания студентов нефизкультурных вузов. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009.
4. Григорьев В.И., Григорьева В.Н. Влияние продуктов повышенной биологической ценности (ППБЦ) на работоспособность студентов// Питание и физическая работоспособность: Материалы Всесоюзной науч. конференции. – Л.: ЛНИИФК, 2010.

5. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н. Образ жизни и здоровье студентов: Учеб. пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009.
  6. Грэнджин А.К., Рууд Дж. С. Потребление энергии – главный фактор в питании спортсменов // Питание в системе подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2007.
  7. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека : введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для студ. высш. учеб. за-вед. / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А.Литвинова. - М.: ВЛАДОС, 2008. - 192 с.
  8. Казначеев В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование. – М.: Наука, 2009.
  9. Калинин М.И. Питание. Здоровье. Двигательная активность: Метод. пособие. – Киев: Наукова думка, 2010.
  10. Картер-Эрдман К.Э. Питание // Спортивная медицина. – Киев: Олимпийская литература, 2009.
  11. Лифляндский В.Г., Смолянский Б.Л. Все о диете GI. Гликемический индекс и с чем его едят. – СПб.: БХВ-Петербург, 2008.
  12. Литвинова Т. Трансгенные продукты на нашем столе. За и против / Т. Литвинова. - М. : АСТ, 2009. - 223 с.
  13. Малахов Г.П. Витамины и минералы в повседневном питании / Г. П. Малахов. - Донецк: Сталкер, 2009. - 255 с.
  14. Малютин С., Самарин С., Академия спортивного питания. — М., 2009.
  15. Маршак М.С. Питание и здоровье. – М.: Медицина, 2010.
  16. Морозова В.В. Питание в восстановлении работоспособности спортсменов: Метод. рекомендации. – Днепропетровск: ДГИФК, 2008. – 85 с.
  17. Справочник по диетологии (под ред. Пикроиского А.А. и Самсонова М.А.). — М.: Медицина, 2009.
  18. Организация питания спортсменов сборных команд СССР по различным видам спорта. — М., 2010.
- в) методические рекомендации:**
1. Кратина И.П. Основы рационального питания– Луганск: ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В.Даля», 2022. – 24 с.
- г) интернет-ресурсы:**
1. Министерство образования и науки Российской Федерации.– Режим доступа:URL: <https://minobrnauki.gov.ru/?&>
  2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – Режим доступа:URL: <https://fgosvo.ru/>
  3. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа:URL: <https://edu.ru/>
  4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – Режим доступа:URL: <https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html>

## Электронные библиотечные системы и ресурсы

1. «Киберленинка» научная электронная библиотека. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/>.
2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Онлайн-база авторских научных публикаций в России. – Режим доступа: URL: <http://www.portalus.ru/>.
3. Научная электронная библиотека Library.Ru. – Режим доступа: URL: <http://elibrary.ru>.
4. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа: URL: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=242](http://www.edu.ru/index.php?page_id=242).
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа: URL: <http://fcior.edu.ru/>.
6. Электронная библиотека «ЛитРес». – Режим доступа: URL: <http://biblio.litres.ru>.
7. Электронная библиотека диссертаций РГБ. – Режим доступа: URL: <http://diss.rsl.ru/>.
8. Электронная библиотека учебников. – Режим доступа: URL: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>.
9. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – Режим доступа: URL: <https://www.studmed.ru>.
10. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа: URL: <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>.

Другие открытые источники

### **Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – Режим доступа: URL: <http://biblio.dahluniver.ru/>.

## **8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «Основы рационального питания» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a>

система		<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	FirefoxMozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	FarManager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 9. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Основы рационального питания»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение к адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться	ОПК-6.1. Анализирует социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, санитарно-гигиенические основы деятельности в	Тема 1. Роль правильного питания в организации основ физического здоровья. Основные компоненты пищи. Тема 2. Основы рационального	8

		исамоактуализироваться	<p>фереадаптивной физической культуры спорта.</p> <p>ОПК-6.2. Использует накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>ОПК-6.3. Использует приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>питания.</p> <p>Тема 3. Принципы расчета калорий и методики составления рационов питания.</p> <p>Тема 4. Обмен белков в организме человека..</p> <p>Тема 5. Обмен жиров в организме человека.</p> <p>Тема 6. Рационы питания для спортсменов.</p> <p>Тема 7. Рационы питания лиц пожилого возраста.</p> <p>Тема 8. Рационы питания детей и беременных.</p> <p>Тема 9. Современные технологии и методики составления индивидуальных систем питания.</p>	
2.	ПК-12	Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и	ПК-12.1. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программе адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации.	<p>Тема 6 Рационы питания для спортсменов.</p> <p>Тема 8. Рационы питания лиц пожилого возраста.</p> <p>Тема 7. Рационы питания детей и беременных.</p>	8

		самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового обслуживания	ПК-12.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.	Тема 8. Рационы питания лиц пожилого возраста. Тема 7. Рационы питания детей и беременных.	
			ПК-12.3. Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в технике безопасности и предупреждении травматизма, а также проведение разрядной и антидопинговой работы	Тема 1. Роль правильного питания в организации основ физического здоровья.	

### Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, совершенствоваться и самоактуализироваться	ОПК-6.1. Анализирует социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта.	<b>Знать</b> социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта; социальную значимость профессии, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; составляющие здорового образа жизни и основы его организации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры. <b>Уметь</b> определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; использовать навыки соблюдения	Тема 1. Роль правильного питания в организации основ физического здоровья.. Тема 2. Принципы расчета калорий и методики составления	Вопросы для обсуждения, тесты, практические задания
		ОПК-6.2. Использует накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к			Вопросы для обсуждения, практические задания

		здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.	личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических норм по режиму сна и питания; формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	рационов питания.	
		ОПК-6.3.Использует приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	<b>Владеть</b> навыками обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению	Тема 6 Рационы питания для спортсменов. Тема 8. Рационы питания лиц пожилого возраста. Тема 7.Рационы питания детей и беременных.	Вопросы для обсуждения, практические задания
2.	ПК-12 Способствовать формированию рекомендаций по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления	ПК-12.1. Способствовать инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятию по программам адаптивного физического воспитания,	<b>Знать</b> нормы соблюдения физической активности занимающегося; нормы соблюдения режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; методику проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающ	Тема 8. Рационы питания лиц пожилого возраста. Тема 7.Рационы питания детей и беременных.	Вопросы для обсуждения, задания, практические задания

<p>езультатов реабилитации ; способен проводить коррекционно-развивающие занятия имероприятия по социализации и развивающих занятия, развитию у них навыков гигиены самоконтроля ,самостоятельного передвижения бытового обслуживания.</p>	<p>также индивидуальным планам физической реабилитации.</p>	<p>ихся; методику проведения занятия по программам адаптивного физического воспитания; методику составления</p>		
	<p>ПК-12.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.</p>	<p>индивидуальных планов физической реабилитации; методику организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; основы техники безопасности и предупреждения травматизма; антидопинговое законодательство Российской Федерации. <b>Уметь</b> формировать рекомендации и по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; проводить коррекционно-развивающие занятия имероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены самоконтроля, самостоятельного передвижения бытового обслуживания; проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; осуществлять обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями</p>	<p>Тема 8. Рационы питания лиц пожилого возраста. Тема 7. Рационы питания детей и беременных.</p>	<p>Вопросы для обсуждения, практические задания</p>
	<p>ПК-12.3. Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждения травматизма, а также проведение разъяснительной антидопинговой работы.</p>	<p>режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; проводить коррекционно-развивающие занятия имероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены самоконтроля, самостоятельного передвижения бытового обслуживания; проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; осуществлять обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями</p>	<p>Тема 1. Роль правильного питания в организации основ физического здоровья.. Тема 8. Рационы питания лиц пожилого возраста. Тема 7. Рационы питания детей и беременных.</p>	<p>Вопросы для обсуждения, практические задания</p>

			<p>           тями здоровья технике безопасности и предупреждению травмы;            проводить разъяснительную антидопинговую работу  <b>Владеть</b> навыками создания рекомендаций по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; опытом проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового самообслуживания; опытом проведения занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; иметь опыт организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; опытом обучения инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; навыками проведения разъяснительной антидопинговой работы.         </p>	
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### Вопросы для обсуждения

1. Роль правильного питания в организации основ физического здоровья.
2. История развития диетологии.
3. История формирования пищевых традиций.

4. Традиционные и современные системы питания.
5. Привычки питания.
6. Особенности современных цивилизационных трендов в питании; изменения характера и свойств пищи современного человека.
7. Нетрадиционные системы питания.
8. Основы рационального питания
9. Влияние питания на состояние здоровья.
10. Основные компоненты пищи. Балластные вещества.
11. Роль основных компонентов пищи в поддержании физического здоровья человека.
12. Основные принципы организации рационального питания.
13. Избыток и недостаток пищевых компонентов (белки, жиры, углеводы): клинические проявления и диагностика.
14. Энергообмен в теле человека
15. Основной обмен, способы его определения и объективизации; связь с полом, возрастом, типом конституции, профессиональными особенностями, образом жизни.
16. Виды энергетических трат.
17. Энерготраты в спорте и профессиональной деятельности.
18. Энергопотребности человека в различных состояниях.
19. Понятие о суточном рационе.
20. Принципы расчета калорий и методики составления рационов питания.
21. Калориметрические технологии современности.
22. Данные медицинских статистических наблюдений последних лет, основные тренды, методы исследований.
23. Физиологические основы диетологии: обмен углеводов в организме человека
24. Виды углеводов.
25. Сахара простые и сложные; быстрые и медленные углеводы.
26. Особенности метаболизма углеводов в организме человека.
27. Трансформация углеводов в организме человека.
28. Пищеварение углеводов в полости рта.
29. Пищеварение углеводов в кишечнике.
30. Трансформации углеводов в жиры.
31. Метаболические нарушения при избытке и недостатке углеводов.
32. Физиологические основы диетологии: обмен белков в организме человека
33. Состав и свойства белков.
34. Полноценные и неполноценные белки.
35. Заменяемые и незаменимые аминокислоты.
36. Трансформации белков в организме человека.
37. Метаболизм белков: пищеварение в желудке.

38. Факторы, влияющие на метаболизм белков.
39. Продукты белкового обмена. Азотистые метаболиты белкового обмена.
40. Методы обработки белковой пищи.
41. Безбелковые диеты и периоды в питании.
42. Пост как очищающая практика в питании.
43. Избыток и недостаток белков в питании.
44. Физиологические основы диетологии: обмен жиров в организме человека
45. Состав жиров: жирные кислоты и их роль в организме человека.
46. Избыток и недостаток жиров в питании.
47. Растительные и животные жиры.
48. Метаболизм жиров в пищеварительном тракте.
49. Роль желчных кислот и желчи в усвоении жиров.
50. Всасывание жиров.
51. Обмен жиров в организме человека.
52. Физиологические основы диетологии: обмен воды в организме человека.
53. Вода как основа питания.
54. Нормы потребления воды.
55. Расчет потребления воды в различных состояниях.
56. Водно-минеральный обмен.
57. Физиологические основы диетологии: обмен минералов и витаминов в организме человека
58. Роль минералов и витаминов в поддержании здоровья человека.
59. Микро и макроэлементы.
60. Группы витаминов, особенности усвоения.
61. Жиро и водорастворимые витамины.
62. Признаки недостаточности витаминов в питании.
63. Витаминные комплексы и добавки.
64. Голодание как физиологический процесс.
65. Голодание: определение, стадии, физиологические маркеры.
66. Особенности протекания периодов голодания у больных и здоровых лиц.
67. Польза разгрузочных дней и голода.
68. Диеты связанные с регуляцией обмена углеводов.
69. Ограничение потребления углеводов в современных условиях.
70. Система организации питания по Монтиньяку.
71. Методы обработки углеводов при приготовлении пищи.
72. Диеты связанные с регуляцией обмена белков.
73. Избыток белков в условиях современной цивилизации.
74. Белковые диеты современности.
75. Особенности организации раздельного питания (белков и углеводов).
76. Диеты связанные с регуляцией обмена жиров.
77. Кетогенная диета: показания, противопоказания, особенности

физиологического регулирования функций. Особенности применения кетогенной диеты.

78. Диеты связанные с регуляцией балластных компонентов.
79. Макробиом человека. Современные представления о макробиотике.
80. Неперевариваемые углеводы: виды, влияние на организм человека; способы получения и регулирования.
81. Пищевые добавки.
82. Рационы питания для спортсменов.
83. Особенности энергообмена тренирующихся лиц.
84. Расчет суточных рационов в разных видах спорта.
85. Особенности организации питания спортсменов.
86. Рационы питания лиц пожилого возраста.
87. Особенности энергообмена лиц пожилого и старческого возраста.
88. Расчет суточных рационов разных возрастных категорий.
89. Особенности организации питания лиц пожилого возраста.
90. Рационы питания лиц, ведущих малоподвижный образ жизни.
91. Особенности энергообмена лиц, ведущих малоподвижный образ жизни.
92. Расчет суточных рационов лиц, ведущих малоподвижный образ жизни.
93. Особенности организации питания лиц, ведущих малоподвижный образ жизни.
94. Рационы питания детей и подростков.
95. Особенности энергообмена детей и подростков.
96. Расчет суточных рационов детей и подростков.
97. Особенности организации детей и подростков.
98. Рационы питания для беременных.
99. Особенности энергообмена беременных.
100. Расчет суточных рационов беременных.
101. Особенности организации питания беременных.
102. Современные технологии и методики составления индивидуальных систем питания.
103. Генетические особенности метаболизма и индивидуализация оздоровительных программ и рационов питания на основе генетических методов исследований.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
«вопросы для обсуждения»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Обсуждение вопроса представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет

	профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Обсуждение вопроса представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Обсуждение вопроса представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

## **Выполнение контрольной работы**

### **Варианты контрольных работ**

Контрольная работа по дисциплине «Основы диетологии и рационального питания» может быть иллюстрирована рисунками и примерами. Контрольная работа аккуратно оформляется и своевременно сдается на проверку преподавателю. Объем контрольной работы - 15 - 16 страниц машинописного текста (из них 10-12 страниц должны составлять ответы на вопросы контрольной работы).

### **Вопросы и задания для контрольных работ.**

#### **Вариант № 1.**

1. История формирования пищевых традиций в нашей стране. Традиционные и современные системы питания.
2. Расчет энерготрат в различных видах спорта и профессиональной деятельности. Особенности рационов спортсменов.

#### **Вариант № 2.**

1. Особенности энергообмена детей и подростков. Расчет суточных рационов детей и подростков. Особенности организации детей и подростков.
2. Основные компоненты пищи. Роль основных компонентов пищи в поддержании физического здоровья человека.

#### **Вариант № 3.**

1. Метаболизм белков в пищеварительном тракте. Всасывание белков. Обмен белков в организме человека.
2. Макробиом человека. Современные представления о макробиотике. Неперевариваемые углеводы: виды, влияние на организм человека; способы получения и регулирования.

#### **Вариант № 4.**

1. Ограничение потребления углеводов в современных условиях. Система организации питания по Монтиньяку. Методы обработки углеводов при приготовлении пищи.

2. Метаболизм жиров в пищеварительном тракте. Роль желчных кислот и желчи в усвоении жиров. Всасывание жиров. Обмен жиров в организме человека.

### **Вариант № 5.**

1. Кетогенная диета: показания, противопоказания, особенности физиологического регулирования функций. Особенности применения кетогенной диеты.

2. Пищевые добавки. Показания и противопоказания к применению.

### **Вариант № 6.**

1. Состав жиров: жирные кислоты и их роль в организме человека. Избыток и недостаток жиров в питании. Растительные и животные жиры.

2. Вода как основа питания. Нормы потребления. Расчет потребления воды в различных состояниях. Водно-минеральный обмен.

### **Вариант № 7.**

1. Методы обработки белковой пищи. Избыток и недостаток белков в питании.

2. Пищеварение углеводов в полости рта. Пищеварение углеводов в кишечнике. Трансформации углеводов в жиры. Метаболические нарушения при избытке и недостатке углеводов.

### **Вариант № 8.**

1. Основные принципы организации рационального питания. Избыток и недостаток пищевых компонентов (белки, жиры, углеводы): клинические проявления и диагностика.

2. Безбелковые диеты и периоды в питании. Пост как очищающая практика в питании.

### **Вариант № 9.**

1. Особенности современных цивилизационных трендов в питании; изменения характера и свойств пищи современного человека.

2. Принципы раздельного питания. Основные диеты, базирующиеся на этом принципе.

### **Вариант № 10.**

1. Виды углеводов. Сахара простые и сложные; быстрые и медленные углеводы. Трансформация углеводов в организме человека.

2. Неперевариваемые углеводы: виды, влияние на организм человека; способы получения и регулирования.

### **Вариант № 11.**

1. Пищеварение углеводов в полости рта. Пищеварение углеводов в кишечнике. Трансформации углеводов в жиры. Метаболические нарушения при избытке и недостатке углеводов.
2. Нетрадиционные системы питания.

### **Вариант № 12.**

1. Влияние питания на состояние здоровья. Основные компоненты пищи. Балластные вещества. Роль основных компонентов пищи в поддержании физического здоровья человека.
2. Особенности метаболизма углеводов в организме человека. Трансформация углеводов в организме человека.

### **Вариант № 13.**

1. Калориметрические технологии современности. Данные медицинских статистических наблюдений последних лет, основные тренды, методы исследований.
2. Основные принципы организации рационального питания. Избыток и недостаток пищевых компонентов (белки, жиры, углеводы): клинические проявления и диагностика.

### **Вариант № 14.**

1. Основной обмен, способы его определения и объективизации; связь с полом, возрастом, типом конституции, профессиональными особенностями, образом жизни.
2. Основные принципы организации рационального питания. Избыток и недостаток пищевых компонентов (белки, жиры, углеводы): клинические проявления и диагностика.

### **Вариант № 15.**

1. Жиро и водорастворимые витамины. Признаки недостаточности витаминов в питании. Витаминные комплексы и добавки.
2. Особенности протекания периодов голодания у больных и здоровых лиц. Польза разгрузочных дней и голода.

### **Вариант № 16.**

1. Вода как основа питания. Нормы потребления. Расчет потребления воды в различных состояниях. Водно-минеральный обмен.
2. Методы обработки белковой пищи. Безбелковые диеты и периоды в питании. Пост как очищающая практика в питании.

### **Вариант № 17.**

1. Пищеварение углеводов в полости рта. Пищеварение углеводов в кишечнике. Трансформации углеводов в жиры.
2. Виды энергетических трат. Энерготраты в спорте и профессиональной деятельности.

### **Вариант № 18.**

1. Энергопотребности человека в различных состояниях. Понятие о суточном рационе.
2. Метаболические нарушения при избытке и недостатке углеводов. Профилактика сахарного диабета как основа рационального питания.

### **Вариант № 19.**

1. Витаминные комплексы и добавки. Показания и противопоказания к использованию.
2. Метаболизм белков: пищеварение в желудке. Факторы, влияющие на метаболизм белков. Азотистые продукты и метаболиты белкового обмена.

### **Вариант № 20.**

1. Роль минералов и витаминов в поддержании здоровья человека. Микро и макроэлементы. Группы витаминов, особенности усвоения.
2. Избыток и недостаток белков в питании.

### **Вариант № 21.**

1. Голодание: определение, стадии, физиологические маркеры. Особенности протекания периодов голодания у больных и здоровых лиц. Польза разгрузочных дней и голода.
2. Состав и свойства белков. Полноценные и неполноценные белки. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Трансформации белков в организме человека

### **Вариант № 22.**

1. Метаболизм жиров в пищеварительном тракте. Роль желчных кислот и желчи в усвоении жиров.
2. Особенности организации питания лиц, ведущих малоподвижный образ жизни.

### **Вариант № 23.**

1. Всасывание жиров. Обмен жиров в организме человека.
2. Особенности энергообмена лиц, ведущих малоподвижный образ жизни. Расчет суточных рационов лиц, ведущих малоподвижный образ жизни.

### **Вариант № 24.**

1. Генетические особенности метаболизма и индивидуализация оздоровительных программ и рационов питания на основе генетических методов исследований.
2. Особенности энергообмена детей и подростков. Расчет суточных рационов детей и подростков. Особенности организации детей и подростков.

### **Вариант № 25.**

1. История развития диетологии. История формирования пищевых традиций. Традиционные и современные системы питания. Привычки питания.
2. Особенности энергообмена беременных. Расчет суточных рационов беременных. Особенности организации питания беременных.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать точные лаконичные ответы на поставленные вопросы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
«выполнение контрольной работы»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

### **Практическое (прикладное) задание**

Подготовить и рассчитать **суточный рацион** питания с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, возраст, наличие сопутствующей патологии, особенности образа жизни и двигательной активности).

### **Возможные темы для разработки программы**

1. Рацион питания студента 4 курса
2. Рацион питания кормящей матери.
3. Рацион питания беременной (3триместр).
4. Рацион питания спортсменов борцов.
5. Рацион питания при начальных формах гипертонической болезни.
6. Рацион питания у пациентов с атеросклерозом головного мозга
7. Рацион питания подростков, учащихся 6-7 классов.

8. Рацион питания военнослужащих.
9. Рацион питания для больных с мочекаменной болезнью.
10. Рацион питания для женщин среднего возраста.
11. Рацион питания для лиц с избыточным весом.
12. Рацион питания при занятиях хип-хоп-аэробикой.
13. Рацион питания при малоподвижном образе жизни.
14. Рацион питания у лиц пожилого возраста.
15. Рацион питания для вегетарианцев.
16. Рацион питания при язвенной болезни желудка.
17. Рацион питания при гастритах.
18. Рацион питания при занятиях игровыми видами спорта.
19. Рацион питания при занятиях силовыми видами спорта.
20. Рацион питания для лиц с недостатком веса.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
«практическое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практические задания выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Практические задания выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Практические задания выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Практические задания выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

### Индивидуальное задание

Подготовить и рассчитать **недельный рацион** питания с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, возраст, наличие сопутствующей патологии, особенности образа жизни и двигательной активности).

Примерный недельный план питания предполагает наличие общей характеристики используемых для приготовления блюд продуктов, их массы в граммах, калорийности, содержания белков, жиров, углеводов, витаминов, макро и микронутриентов а также учета уровня физической активности. Рацион должен учитывать соответствующую кратность приема пищи и суточный водной баланс, а также общие гигиенические требования к режиму питания.

Возможные темы для разработки программы представлены ниже

### Возможные темы для разработки программы

1. Рацион питания студента 4 курса
2. Рацион питания кормящей матери.
3. Рацион питания беременной (1 триместр).
4. Рацион питания спортсменов борцов.
5. Рацион питания при начальных формах гипертонической болезни.
6. Рацион питания у пациентов с атеросклерозом головного мозга
7. Рацион питания подростков, учащихся 6-7 классов.
8. Рацион питания военнослужащих.
9. Рацион питания для больных с мочекаменной болезнью.
10. Рацион питания для женщин среднего возраста.
11. Рацион питания для лиц с избыточным весом.
12. Рацион питания при занятиях хип-хоп-аэробикой.
13. Рацион питания при малоподвижном образе жизни.
14. Рацион питания у лиц пожилого возраста.
15. Рацион питания для вегетарианцев.
16. Рацион питания при язвенной болезни желудка.
17. Рацион питания при гастритах.
18. Рацион питания при занятиях игровыми видами спорта.
19. Рацион питания при занятиях силовыми видами спорта.
20. Рацион питания для лиц с недостатком веса.

Методические рекомендации. Следует подойти к выполнению данного задания как к научно-исследовательской работе, в которой будут указаны: актуальность, цель, задачи, список использованной литературы и интернет-источников.

### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «индивидуальное задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Индивидуальное задание представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.). Оформлено в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
4	Индивидуальное задание представлено на среднем уровне

	(студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Индивидуальное задание представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Индивидуальное задание представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации(зачет)**

1. История формирования пищевых традиций в нашей стране. Традиционные и современные системы питания.
2. Расчет энерготрат в различных видах спорта и профессиональной деятельности. Особенности рационов спортсменов.
3. Особенности энергообмена детей и подростков. Расчет суточных рационов детей и подростков. Особенности организации детей и подростков.
4. Основные компоненты пищи. Роль основных компонентов пищи в поддержании физического здоровья человека.
5. Метаболизм белков в пищеварительном тракте. Всасывание белков. Обмен белков в организме человека.
6. Макробиом человека. Современные представления о макробиотике. Неперевариваемые углеводы: виды, влияние на организм человека; способы получения и регулирования.
7. Рациональное потребление углеводов в современных условиях. Система организации питания по Монтиньяку. Методы обработки углеводов при приготовлении пищи.
8. Метаболизм жиров в пищеварительном тракте. Роль желчных кислот и желчи в усвоении жиров. Всасывание жиров. Обмен жиров в организме человека.
9. Пищевые добавки. Показания и противопоказания к применению.
10. Состав жиров: жирные кислоты и их роль в организме человека. Избыток и недостаток жиров в питании. Растительные и животные жиры.
11. Вода как основа питания. Нормы потребления. Расчет потребления воды в различных состояниях. Водно-минеральный обмен.
12. Методы обработки белковой пищи. Избыток и недостаток белков в питании.

13. Пищеварение углеводов в полости рта. Пищеварение углеводов в кишечнике. Трансформации углеводов в жиры. Метаболические нарушения при избытке и недостатке углеводов.
14. Основные принципы организации рационального питания. Избыток и недостаток пищевых компонентов (белки, жиры, углеводы): клинические проявления и диагностика.
15. Особенности современных цивилизационных трендов в питании; изменения характера и свойств пищи современного человека.
16. Виды углеводов. Сахара простые и сложные; быстрые и медленные углеводы. Трансформация углеводов в организме человека.
17. Неперевариваемые углеводы: виды, влияние на организм человека; способы получения и регулирования.
18. Пищеварение углеводов в полости рта. Пищеварение углеводов в кишечнике. Трансформации углеводов в жиры. Метаболические нарушения при избытке и недостатке углеводов.
19. Нетрадиционные системы питания.
20. Влияние питания на состояние здоровья. Основные компоненты пищи. Балластные вещества. Роль основных компонентов пищи в поддержании физического здоровья человека.
21. Особенности метаболизма углеводов в организме человека. Трансформация углеводов в организме человека.
22. Калориметрические технологии современности. Данные медицинских статистических наблюдений последних лет, основные тренды, методы исследований.
23. Основной обмен, способы его определения и объективизации; связь с полом, возрастом, типом конституции, профессиональными особенностями, образом жизни.
24. Основные принципы организации рационального питания. Избыток и недостаток пищевых компонентов (белки, жиры, углеводы): клинические проявления и диагностика.
25. Жиро и водорастворимые витамины. Признаки недостаточности витаминов в питании. Витаминные комплексы и добавки.
26. Вода как основа питания. Нормы потребления. Расчет потребления воды в различных состояниях. Водно-минеральный обмен.
27. Методы обработки белковой пищи. Безбелковые диеты и периоды в питании. Пост как очищающая практика в питании.
28. Пищеварение углеводов в полости рта. Пищеварение углеводов в кишечнике. Трансформации углеводов в жиры.
29. Виды энергетических трат. Энерготраты в спорте и профессиональной деятельности.
30. Энергопотребности человека в различных состояниях. Понятие о суточном рационе.
31. Метаболические нарушения при избытке и недостатке углеводов. Профилактика сахарного диабета как основа рационального питания.

32. Витаминные комплексы и добавки. Показания и противопоказания к использованию.
33. Метаболизм белков: пищеварение в желудке. Факторы, влияющие на метаболизм белков. Азотистые продукты и метаболиты белкового обмена.
34. Роль минералов и витаминов в поддержании здоровья человека. Микро и макроэлементы. Группы витаминов, особенности усвоения.
35. Избыток и недостаток белков в питании.
36. Состав и свойства белков. Полноценные и неполноценные белки. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Трансформации белков в организме человека
37. Метаболизм жиров в пищеварительном тракте. Роль желчных кислот и желчи в усвоении жиров.
38. Особенности организации питания лиц, ведущих малоподвижный образ жизни.
39. Всасывание жиров. Обмен жиров в организме человека.
40. Особенности энергообмена лиц, ведущих малоподвижный образ жизни. Расчет суточных рационов лиц, ведущих малоподвижный образ жизни.
41. Генетические особенности метаболизма и индивидуализация оздоровительных программ и рационов питания на основе генетических методов исследований.
42. Особенности энергообмена детей и подростков. Расчет суточных рационов детей и подростков. Особенности организации детей и подростков.
43. Особенности энергообмена беременных. Расчет суточных рационов беременных. Особенности организации питания беременных.

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации  
«зачет»

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено

хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

### Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)