

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор Института физического
воспитания и спорта
А.Г. Черноштан
«01» февраля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рациональное питание

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 4 курс (7 семестр), ЗФО – 4, 5 курс (12, 13 триместры)

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 02 апреля 2019 № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 18 июня 2020 № 352н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере».

СОСТАВИТЕЛИ:

заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации, кандидат медицинских наук, доцент ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Ермоленко Александр Викторович

ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Вакуленко Александра Александровна

Утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

Протокол от «01» января 2021 г., № 1.

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации



А.В. Ермоленко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол от «31» января 2021 г., № 5

Председатель учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта



О.П. Крайнюк

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий учебно-методическим отделом



В.В. Савенков

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения учебной дисциплины: освоение студентами системы научно-практических знаний, умений, навыков и компетенций в области рационального, оздоровительного и лечебного питания при заболеваниях органов пищеварительной системы, применение этих знаний в своей профессиональной деятельности.

Задачи:

- способствовать восстановлению нарушенных или временно утраченных функций пищеварительной системы человека, возвращение больных к профессиональной и бытовой деятельности, улучшение качества жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с помощью использования методов и средств физической реабилитации.
- обеспечивать освоение новых способов реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из набора сохраненных функций пищеварительной системы.
- проводить комплекс мероприятий по предупреждению заболеваний органов желудочно-кишечного тракта.
- проводить комплекс мероприятий по оздоровлению и отдыху организма человека.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Рациональное питание» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений дисциплин подготовки студентов.

Дисциплина реализуется кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются:

знания анатомии, физиологии человека, теории и организации адаптивной физической культуры;

умения осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации;

навыки оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Основывается на базе дисциплин: «Анатомия человека с основами спортивной морфологии», «Физиология человека», «Управление профессиональным здоровьем специалиста адаптивной физической культуры», «Теория и организация адаптивной физической культуры».

Является основой для изучения следующих дисциплин: «Физическая реабилитация в эндокринологии», «Педагогический контроль в адаптивной физической культуре», «Физическая реабилитация и эрготерапия в ортопедии и травматологии».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-2: способность обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья за счет средств физической культуры, направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными	ПК-2.1. – знает методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах. ПК-2.2. – умеет составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания. ПК-2.3. – владеет навыками расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки.	Знает: - организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; - основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; - регулирование физической нагрузки занимающихся; - классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; - медицинские основы адаптивной физической культуры; - основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; - основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры. - комплекс педагогических, медико-биологических психологических восстановительных мероприятий для лиц с инвалидностью и ограниченными

<p>возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.</p>		<p>возможностями здоровья; - международную классификацию функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья; - медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта; - основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей; - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ по адаптивной физической культуре; - технологии мониторинга и оценки результатов социальной реабилитации (абилитации); - основные принципы подбора методов социальной реабилитации (абилитации) с учетом их реабилитационного потенциала, основные (в том числе инновационные) методы профессиональной, социально-средовой, социально- психологической, социально-педагогической, социально- бытовой и социокультурной реабилитации (абилитации); Умеет: - взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; - владеть методами</p>
--	--	---

		<p>мобилизации личностных ресурсов реабилитанта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; - осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; - определять последовательность применения средств физической реабилитации; - самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; - составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. - реализовывать мероприятия социальной реабилитации (абилитации) с учетом актуального состояния здоровья и ограничений жизнедеятельности, психологического и социального статуса, возраста, образования лиц трудоспособного возраста; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - использовать стандартизированные методы психодиагностики личностных характеристик, возрастных особенностей обучающихся; - проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и
--	--	--

		<p>обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обосновывать практическую и теоретическую значимость полученных результатов социальной реабилитации (абилитации) у лиц различного возраста с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - прогнозировать результаты социальной реабилитации (абилитации) на основе оценки внутренних и внешних ресурсов лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, реабилитационной инфраструктуры; <p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прогнозирования результатов физической реабилитации; - использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; - управления физической нагрузкой занимающихся; - самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; - определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; - определения двигательных режимов, индивидуальных границ; - разработкой методической документации по проведению набора в группы занятий по адаптивной физической
--	--	---

		<p>культуре, проведению спортивной ориентации лиц с ограниченными возможностями здоровья под руководством старшего инструктора-методиста по адаптивной физической культуре;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработкой (совместно с другими специалистами) и реализацией совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; - проведением мониторинга и оценки эффективности реализации мероприятий социальной реабилитации (абилитации) в рамках реализации индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов; - навыками обмена опытом, профессиональными знаниями со специалистами по комплексной реабилитации (абилитации); - различными методами и формами организации спортивной подготовки в адаптивном спорте, строит их с учетом возрастнo-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зачетных единиц	
	Очная форма	Заочная форма
Общая трудоемкость дисциплины	72 (2 з.е.)	72 (2 з.е.)
Обязательная аудиторная нагрузка	36	12

(всего часов), в том числе:		
Лекции	4	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	18	4
Лабораторные работы	-	-
Контроль	27	12
Курсовая работа /курсовой проект	-	-
Другие формы организации учебного процесса (контрольные работы, индивидуальные занятия, консультации и др.)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего часов)	23	52
Форма аттестации	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел I. Пища и питательные вещества.

Тема 1. Сущность и значение питания. Химические элементы организма человека. Содержание элементов в продуктах питания. Вода как компонент пищи. Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита.

Тема 2. Роль белков в организме человека. Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Усвояемость белков пищи. Белковый баланс. Дефицит и переизбыток белка в организме человека.

Тема 3. Роль жиров в организме человека.

Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания. Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Дефицит и переизбыток жиров в организме человека.

Тема 4. Роль углеводов в организме человека. Основные свойства углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека. Усвояемые и неусвояемые углеводы. Дефицит и переизбыток углеводов в организме человека.

Тема 5. Роль витаминов в организме человека. История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины. Гипо- и авитаминозы, их предупреждение. Содержание витаминов в продуктах питания. Сохранение витаминов в продуктах питания.

Раздел II. Пища как источник энергии.

Тема 6. Энергетическая ценность пищи. Пищевые вещества. Природные пищевые компоненты. Функции пищевых веществ.

Тема 7. Сущность режима питания человека. Физиологические нормы и режим питания. Питание и двигательная активность. Воздействие двигательной активности на организм человека. Нормы питания.

Тема 8. Пищевой рацион детей и подростков. Особенности возрастной физиологии детей и подростков. Значение белков, жиров, углеводов в детском питании. Предупреждение гиповитаминоза у детей.

Раздел III. Анатомо-физиологические основы пищеварения.

Тема 9. Строение пищеварительной системы человека. Последовательность этапов расщепления пищи. Регуляция процессов пищеварения. Функции пищеварительной системы. Пищеварение в ротовой полости. Оценка вкуса пищи. Чувство сытости. Выделение слюны. Глотание. Нейрогуморальная регуляция.

Тема 10. Пищеварение в желудке. Строение желудка. Состав желудочного сока. Длительность переваривания пищи в желудке. Условия, влияющие на пищеварение в желудке. Изменение питательных веществ в тонком кишечнике. Функции тонкого кишечника. Поджелудочная железа. Печень. Пищеварительные ферменты. Перистальтика кишечника.

Раздел IV. Питание и профилактика заболеваний.

Тема 11. Общая характеристика основных пищевых продуктов. Мясные и молочные, яйца. Рыба и морепродукты. Зерновые, бобовые и хлеб. Растительные и Овощи, фрукты. Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением.

Тема 12. Пищевые добавки и лекарственные препараты. Консерванты, ароматизаторы. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Нетрадиционные представления о рациональном питании. Диета. Примеры диет, их краткий анализ.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
4 курс – ОФО, 4 курс – ЗФО		7 семестр	12 триместр
Раздел I. Пища и питательные вещества			
1.	Тема 1. Сущность и значение питания.	2	
2.	Тема 2. Роль белков в организме человека.		-
3.	Тема 3. Роль жиров в организме человека.		-
4.	Тема 4. Роль углеводов в организме человека.		-
5.	Тема 5. Роль витаминов в организме человека.		-
Раздел II. Пища как источник энергии.			
6.	Тема 6. Энергетическая ценность пищи.	-	2
7.	Тема 7. Сущность режима питания человека.	-	
8.	Тема 8. Пищевой рацион детей и подростков.	-	
Раздел III. Анатомо - физиологические основы пищеварения.			
9.	Тема 9. Строение пищеварительной системы человека.	2	-
10.	Тема 10. Пищеварение в желудке.		-
Раздел IV. Питание и профилактика заболеваний.			

11.	Тема 11. Общая характеристика основных пищевых продуктов.	-	2
12.	Тема 12. Пищевые добавки и лекарственные препараты.	-	
Итого за семестр / триместр:		4	4
Итого:		4	4

4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
4 курс – ОФО, 5 курс – ЗФО		7 семестр	13 триместр
Раздел I. Пища и питательные вещества			
1.	Тема 1. Сущность и значение питания.	2	-
2.	Тема 2. Роль белков в организме человека.	2	-
3.	Тема 3. Роль жиров в организме человека.	2	-
4.	Тема 4. Роль углеводов в организме человека.	2	-
5.	Тема 5. Роль витаминов в организме человека.	2	2
Раздел II. Пища как источник энергии.			
6.	Тема 6. Энергетическая ценность пищи.	2	-
7.	Тема 7. Сущность режима питания человека.		-
8.	Тема 8. Пищевой рацион детей и подростков.	2	-
Раздел III. Анатомио - физиологические основы пищеварения.			
9.	Тема 9. Строение пищеварительной системы человека.	2	-
10.	Тема 10. Пищеварение в желудке.		-
Раздел IV. Питание и профилактика заболеваний.			
11.	Тема 11. Общая характеристика основных пищевых продуктов.	2	-
12.	Тема 12. Пищевые добавки и лекарственные препараты.		2
Итого за семестр / триместр:		18	4
Итого:		18	4

4.5. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены).

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
4 курс – ОФО, 4 курс – ЗФО			7 семестр	12 триместр
Раздел I. Пища и питательные вещества				
1.	Тема 1. Сущность и значение питания.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подбор и анализ	3	4

		литературных источников по проблеме исследования. Составить словарь специальных терминов и понятий.		
2.	Тема 2. Роль белков в организме человека.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подбор и анализ литературных источников по проблеме исследования. Составить словарь специальных терминов и понятий. Описать белки и их значения в питании человека биологическую ценность липидов (в виде таблицы).		4
3.	Тема 3. Роль жиров в организме человека.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подбор и анализ литературных источников по проблеме исследования. Составить словарь специальных терминов и понятий. Описать липиды и их значения в питании человека биологическую ценность липидов (в виде таблицы).	2	4

4.	Тема 4. Роль углеводов в организме человека.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подбор и анализ литературных источников по проблеме исследования. Составить словарь специальных терминов и понятий. Описать углеводы и их значения в питании человека (в виде таблицы).	2	4
5.	Тема 5. Роль витаминов в организме человека.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подбор и анализ литературных источников по проблеме исследования. Составить словарь специальных терминов и понятий. Составить таблицу «Витамины и их свойства».	2	4
Раздел II. Пища как источник энергии.				
6.	Тема 6. Энергетическая ценность пищи.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подбор и анализ литературных источников по проблеме исследования. Составить словарь специальных терминов и понятий. Описать рациональное	2	4

		питание и его обеспечение, питательный статус организма и методика его изучения (в виде таблицы).		
7.	Тема 7. Сущность режима питания человека.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подбор и анализ литературных источников по проблеме исследования. Составить словарь специальных терминов и понятий. Составить таблицу критериев гигиенической оценки и проблемы безопасности производства пищевой продукции.	2	4
8.	Тема 8. Пищевой рацион детей и подростков.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подбор и анализ литературных источников по проблеме исследования. Составить словарь специальных терминов и понятий. Составить рациональное меню для подростков.	2	4
Итого за семестр / триместр:				32
5 курс – ЗФО				13 триместр
Раздел III. Анатомио - физиологические основы пищеварения.				

9.	Тема 9. Строение пищеварительной системы человека.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подбор и анализ литературных источников по проблеме исследования. Составить словарь специальных терминов и понятий.	2	5
10.	Тема 10. Пищеварение в желудке.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подбор и анализ литературных источников по проблеме исследования. Составить словарь специальных терминов и понятий.	2	5
Раздел IV. Питание и профилактика заболеваний.				
11.	Тема 11. Общая характеристика основных пищевых продуктов.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подбор и анализ литературных источников по проблеме исследования. Составить словарь специальных терминов и понятий. Составить таблицу «Пищевые продукты и их свойства».	2	5

12.	Тема 12. Пищевые добавки и лекарственные препараты.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подбор и анализ литературных источников по проблеме исследования. Составить словарь специальных терминов и понятий. Описать болезни, которые передаются через пищу (в виде таблицы).	2	5
Итого за семестр / триместр:			23	20
Итого за год:			23	52

4.7. Курсовые работы /проекты (учебным планом не предусмотрены).

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала. Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационно-коммуникационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект, размещенный во внутренней сети и т.п.) при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям по теме.

Исследовательские методы в обучении: создание возможности студентам самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям.

Проблемное обучение: создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности студентов по их разрешению при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям.

Игровые методы в обучении (ролевые, деловые и другие виды обучающих игр): расширение кругозора, развитие познавательной

деятельности, формирование определенных умений и навыков при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям.

Обучение в сотрудничестве (групповая, командная работа): совместная работа студентов в группе при выполнении контрольных работ, выполнении групповых домашних заданий.

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Текущая аттестация результатов освоения дисциплины производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические (семинарские) занятия по учебной дисциплине в следующих формах: выступление на практических занятиях; выполнение практических манипуляций; участие в дискуссиях, деловой игре, мини-конференции; самостоятельное конспектирование научной литературы и её анализ; выполнение индивидуальных заданий; выполнение самостоятельной работы.

Итоговый контроль результатов освоения дисциплины проходит в форме экзамена (включает в себя ответы на теоретические вопросы, решение задач и пр.) либо в сочетании различных форм (компьютерного тестирования, решения задач и пр.).

Форма проведения итогового контроля для студентов с инвалидностью устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяет оценить достижения ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. При необходимости на зачёт/экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачёте или экзамене.

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (приложении)

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Омаров, Р. С. Основы рационального питания: учебное пособие / Р. С. Омаров, С. Н. Шлыков. – Ставрополь: СтГАУ, 2018. – 76 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/141614>.

2. Шокина, Ю. В. Рациональное питание. Теория и практика / Ю. В. Шокина. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 140 с. – ISBN 978-5-507-45234-7. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/262517>

б) дополнительная литература:

1. Корнеева, Т. А. Основы рационального питания: учебное пособие / Т. А. Корнеева, Е. Э. Седова. – Новосибирск: НГТУ, 2017. – 72 с. – ISBN 978-5-7782-3449-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/118437>.

2. Нечепорук, А.Г. Методические указания по выполнению контрольных работ по дисциплине «Научные и практические аспекты рационального питания» для обучающихся по направлению 19.03.04 «Технология продукции и организации общественного питания»: методические указания / А. Г. Нечепорук, Е. Н. Третьякова. – Воронеж: Мичуринский ГАУ, 2016. – 8 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/157757>

3. Попова, Н. Н. Основы рационального питания: учебное пособие / Н. Н. Попова. – Воронеж: ВГУИТ, 2013. – 106 с. – ISBN 978-5-00032-012-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/71654>.

4. Федотова, Л.В. Основы рационального питания в период распространения респираторных вирусных инфекций: монография / Л. В. Федотова. – Екатеринбург: Уральский ГМУ, 2021. – 182 с. – ISBN 978-5-600-03175-3. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/295493>.

в) интернет-ресурсы:

<http://www.elibrary.ru/> eLIBRARY.RU

<https://e.lanbook.com/> ЭБС Лань

<http://lib.lgpu.org/> Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»

<https://www.iprbookshop.ru/> IPR Smart

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и пр.), комплект электронных учебно-методических и научных презентаций, слайдов, видеофильмов и пр.

Практические занятия: компьютерный класс, оснащенный презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и пр.), пакеты ПО общего (текстовые редакторы, текстовые процессоры, графические редакторы, электронные таблицы и пр.) и специализированного (электронные учебники/энциклопедии/справочники, системы автоматизированного перевода, редакторы трехмерной графики, видеоредакторы, аудиоредакторы, экспертные системы и пр.) назначения; реабилитационный центр, оснащенный реабилитационным оборудованием (реабилитационные тренажеры, физиотерапевтическая аппаратура, массажные столы и пр.); спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием (спортивные тренажеры, массажные столы и пр.).

Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером/ноутбуком с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные

компьютерами/ноутбуками с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде и пр.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Обучающиеся из числа лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Кабинет для подготовки лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья оснащена современным оборудованием:

- для студентов с нарушением слуха и зрения (оборудование для слабослышащих – система Star Sound;

- для студентов с нарушением зрения – стационарные увеличители Тораз, сканирующая и читающая машина Sara CE, принтер для печати шрифтом Брайля). Студенты могут воспользоваться портативным компьютером с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBraille W40JG1».

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]