

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора Института
физического воспитания и спорта

А.Г. Черноштан

«*24*» *апреля* 20*23* 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 курс (12, 13 триместр)

Луганск, 2023

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

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 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).

СОСТАВИТЕЛЬ:

кандидат медицинских наук, доцент, профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Лариса Николаевна Иванова

старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Виктория Васильевна Плякина

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

«28» апреля 2023 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации



А.В. Ермоленко

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

«28» апреля 2023 г., протокол № 9.

Председатель учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта



А.С. Богданова

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего учебно-методическим отделом



В.В. Савенков

«29» апреля 2023 г.

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Целью изучения учебной дисциплины является 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 ВО

Учебная дисциплина «Рациональное и лечебное питание» относится к циклу подготовки по специальности к базовой части учебного плана, индекс дисциплины Б1.В.ДВ.19.01.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания биологии, анатомии, физиологии, умения анализировать источники учебной литературы и научной информации, навыки работы с различными источниками информации.

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* самостоятельно изучать и понимать специальную (отраслевую) научную литературу;

- навыки* работы с различными источниками информации, наблюдения.

Основывается на базе дисциплин: «Анатомия человека с основами спортивной морфологии», «Биохимия мышечной деятельности».

Является основой для изучения следующих дисциплин: «Физическая реабилитация в эндокринологии», «Физическая реабилитация при заболеваниях репродуктивной системы», «Физическая реабилитация в ортопедии и травматологии», «Физическая реабилитация в акушерстве и гинекологии».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Рациональное и лечебное питание», должны:

знать:

- факторы здорового образа жизни и структуру самосохранительного поведения, концептуальные положения независимой жизни инвалидов.
- основные заболевания и причины их возникновения у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

уметь:

- формировать стойкую мотивацию самосохранительного поведения лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- использовать медицинскую литературу;
- грамотно интерпретировать медицинскую документацию;
- выявлять признаки отклонений в состоянии здоровья.

иметь опыт:

- навыками формирования экономических, психологических и социальных установок на соблюдение оптимального двигательного режима, личной гигиены, рационального питания с учётом нозологических форм, возрастных и гендерных особенностей;
- навыками применения полученных знаний для составления реабилитационных, коррекционно-развивающих и иных программ с учетом особенностей протекания заболевания.

Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования ряда компетенций (в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и требованиями к результатам освоения ОПОП ВО):

Профессиональных:

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, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 з.е.)	108 (3 з.е.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48	12
в том числе:		
Лекции	16	4

Практические занятия (в том числе интерактив)	32	8
Семинарские занятия	-	-
Контроль	4	4
КСР		
СРС	56	60
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)	-	-
Итоговая аттестация	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. 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. Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Усвояемость белков пищи. Белковый баланс.

Тема 2. Роль жиров в организме. 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. Нормы питания. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы.

Тема 3. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека. История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины.

Тема 4. Гипо – и авитаминозы, их предупреждение. Содержание витаминов в продуктах питания. Сохранение витаминов в продуктах питания.

Раздел 2. Пища как источник энергии.

Тема 1. Энергетическая ценность пищи. Пищевые вещества. Природные пищевые компоненты.

Тема 2. Физиологические нормы и режим питания. Питание и двигательная активность. Воздействие двигательной активности на организм человека. Нормы

Тема 3. Пищевой рацион детей и подростков. Особенности возрастной физиологии детей и подростков.

Тема 4. Значение белков, жиров, углеводов в детском питании. Предупреждение гиповитаминоза у детей.

Раздел 3. Анатомо – физиологические основы пищеварения.

Тема 1. Строение пищеварительной системы человека. Последовательность этапов расщепления пищи. Регуляция процессов пищеварения.

Тема 2. Пищеварение в ротовой полости. Оценка вкуса пищи. Чувство сытости. Выделение слюны. Глотание. Нейрогуморальная регуляция.

Тема 3. Пищеварение в желудке. Строение желудка. Состав желудочного сока.

Тема 4. Длительность переваривания пищи в желудке. Условия, влияющие на пищеварение в желудке. Изменение питательных веществ в тонком кишке. Функции тонкого кишечника. Поджелудочная железа. Печень.

Тема 5. Пищеварительные ферменты. Перистальтика кишечника.

Раздел 4. Питание и профилактика заболеваний.

Тема 1. Общая характеристика основных пищевых продуктов. Мясные и молочные, яйца. Рыба и морепродукты. Зерновые, бобовые и хлеб.

Тема 2. Растительные и Овощи, фрукты. Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением.

Тема 3. Пищевые добавки и лекарственные препараты. Консерванты. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.

Тема 4. Нетрадиционные представления о рациональном питании. Диета. Примеры диет, их краткий анализ.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		1 семестр	2 триместр
Раздел 1 Пища и питательные вещества			
1.	Сущность и значение питания. Химические элементы организма человека. Содержание элементов в продуктах питания. Вода как компонент пищи. Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита. Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Усвояемость белков пищи. Белковый баланс.	2	2
2.	Роль жиров в организме. 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. Нормы питания. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы.	2	2
3.	Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека. История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины.	2	-
4.	Гипо – и авитаминозы, их предупреждение. Содержание витаминов в продуктах питания. Сохранение витаминов в продуктах питания.	2	-
5.	Сущность и значение питания. Химические элементы организма человека. Содержание элементов в продуктах питания. Вода как компонент пищи. Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита. Значение белков в организме. Незаменимые	2	-

	аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Усвояемость белков пищи. Белковый баланс.		
6.	Роль жиров в организме. 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. Нормы питания. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы.	2	-
7.	Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека. История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины.	2	-
8.	Гипо – и авитаминозы, их предупреждение. Содержание витаминов в продуктах питания. Сохранение витаминов в продуктах питания.	2	
Итого:		16	4

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма 1 семестр	заочная форма 3 триместр
1.	Сущность и значение питания. Химические элементы организма человека. Содержание элементов в продуктах питания. Вода как компонент пищи. Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита. Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Усвояемость белков пищи. Белковый баланс.	4	-
2.	Роль жиров в организме. 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. Нормы питания. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы.	4	-
3.	Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека. История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины.	4	-
4.	Гипо – и авитаминозы, их предупреждение. Содержание витаминов в продуктах питания. Сохранение витаминов в продуктах питания.	4	-
5.	Сущность и значение питания. Химические элементы организма человека. Содержание элементов в продуктах питания. Вода как компонент пищи. Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита. Значение белков в организме.	4	-

	Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Усвояемость белков пищи. Белковый баланс.		
6.	Роль жиров в организме. 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. Нормы питания. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы.	4	-
7.	Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека. История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины.	4	-
8.	Гипо – и авитаминозы, их предупреждение. Содержание витаминов в продуктах питания. Сохранение витаминов в продуктах питания.	4	-
Итого:		32	8

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
			1 семестр	2 триместр
1.	Теоретические основы питания. Нормы энергозатрат для человека. Роль питания в процессах жизнедеятельности. Строение пищеварительной системы. Железы пищеварительной системы. Значение пищеварительных ферментов.	Описать теоретические основы питания, нормы энергозатрат для человека, роль питания в процессах жизнедеятельности (конспект в тетради).	10	5
2.	Обмен веществ и энергозатраты в организме. Обмен белков, липидов и углеводов.	Описать обмен веществ и энергозатраты в организме, обмен белков, липидов и углеводов (конспект в тетради).	6	5
3.	Белки их роль в деятельности организма и питания человека. Рациональное меню.	Составить рациональное меню для подростка (конспект в тетради).	10	10
4.	Липиды и их значения в питании человека. Биологическая ценность пищевых липидов.	Описать липиды и их значения в питании человека биологическую ценность липидов (конспект в тетради).	10	5

5.	Углеводы и их значения в питании человека. Биологическая ценность пищевых липидов.	Описать углеводы и их значения в питании человека (конспект в тетради).	10	2
6.	Углеводы и их значения в питании человека. Биологическая ценность пищевых липидов.	Описать углеводы и их значения в питании человека (конспект в тетради).	10	5
Итого:			56	32
				3 триместр
6.	Рациональное питание и его обеспечение. Питательный статус организма и методика его изучения. Витамины. Виды и характеристики витаминов в жизнедеятельности человека. Роль витаминов в жизнедеятельности человека. Минеральные вещества и их значения в питании человека.	Описать рациональное питание и его обеспечение, питательный статус организма и методика его изучения (конспект в тетради).	-	20
7.	Характеристика лечебно-профилактических рационов питания. Диетическое питание. Критерии гигиенической оценки и проблемы безопасности производства пищевой продукции.	Составить таблицу критериев гигиенической оценки и проблемы безопасности производства пищевой продукции (конспект в тетради).	-	20
8.	Пищевые отравления и их профилактика. Развитие микроорганизмов в пищевых продуктах. Санитарно-показательные микроорганизмы. Болезни, которые передаются через пищу.	Описать болезни, которые передаются через пищу (конспект в тетради).	-	20
Итого:			-	60
Итого за год:			56	92

4.7. Курсовые работы (учебным планом не предусмотрены)

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

– информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к практическим занятиям;

- технологии объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии);
- проектная технология (метод подготовки и защиты проекта);
- технологии проблемного обучения (метод проблемных заданий, метод беседы);
- технологии развивающего обучения (метод творческих заданий);
- игровая технология (метод игрового обучения);

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Рациональное и лечебное питание» производится в дискретные временные интервалы в следующих формах: опрос, промежуточные срезы, подготовка докладов и рефератов, контрольная работа, экзамен. Критерии оценки учитывают результаты посещаемости лекций, выполнения практических заданий, выполнения контрольной работы, итоги выполнения заданий самостоятельной работы. Это позволяет создать объективную картину освоения студентами дисциплины и учитывается на экзамене.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного зачёта, включает в себя ответ на теоретические вопросы, подкрепляемые примерами из практики, выполнением практических заданий.

Система оценивания учебных достижений студентов очной / заочной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов	
	ОФО	ЗФО
	1 семестр	2 триместр
Устные и письменные ответы на практических занятиях	50	
Самостоятельная работа	20	20
Зачёт	30	-
Всего:	100	20
		3 триместр
Устные и письменные ответы на практических занятиях	-	20
Самостоятельная работа	-	30
Зачёт		30
Всего за триместр:	-	80
Всего за год:		100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким	

		к максимальному	
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено

Неудовлетворительно	0–20	<p>F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий</p>	
---------------------	------	---	--

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

а) основная литература:

1. Димитриев Д.А., Питание, физическая активность и здоровье / Димитриев Д.А.- Казань: Издательство КНИТУ, 2017. 128с. – ISBN 978-5-7882-2347-6 - Текст: электронный//ЭБС «Консультант студента»:
2. Сизова. Приготовление диетических блюд. –М: Профиздат, 1983.
3. Рецептура блюд диетического питания. – Алма-Ата: Казахстан. 2011.
4. Зименкова Ф.Н., Питание и здоровье: Учебное пособие для студентов по спецкурсу "Питание и здоровье" / Зименкова Ф.Н. - М.: Прометей, 2016. - 168 с. ISBN 978-5-9907123-8-6 – Текст: электронный//ЭБС «Консультант студента»:

б) дополнительная литература:

1. Трофименко О.В. Питание, санитария и гигиена. –М: Академия, 202. -1200 с.
2. Покровский. Состав пищевых продуктов, -М: Пищевая промышленность, 1996г.
3. Шатерникова С.Н. Состав пищевых продуктов. -М: Легкая пищевая промышленность, 1984г. 327с.

в) Интернет-ресурсы:

- 1.<http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
- 2.<http://www.edu.ru/> Российское образование. Федеральный портал
- 3.<http://www.elibrary.ru/eLIBRARY.RU>
- 4.<https://www.studentlibrary.ru/> ЭБС «Консультант студента»

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, «просмотрщики», электронные таблицы, системы управления базами данных и пр.) и специализированного (электронные учебники/энциклопедии/справочники, системы автоматизированного перевода, редакторы трехмерной графики, видеоредакторы, аудиоредакторы,

экспертные системы, серверные системы управления базами данных 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.).

Прочее: 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.

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]