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. Чорноштан
«28» апреля 2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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)

Разработчик:
кандидат медицинских наук, доцент, профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации
Л.Н. Иванова _____

старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации
В.В. Плякина _____

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации,
А.В. Ермоленко _____
«28» апреля 2023 г., протокол № 12.

Луганск, 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями:

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.

1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства/ способ оценивания
Тема 1. Теоретические основы питания. Нормы энергозатрат.	ОПК-6	Устный опрос. Проверка выполнения практической работы.
Тема 2. Значение пищеварительных ферментов.	ОПК-6	Устный опрос. Проверка выполнения практической работы.
Тема 3. Обмен веществ и энергия в организме.	ОПК-6	Устный опрос. Проверка выполнения практической работы.
Тема 4. Обмен белков, жиров, липидов и углеводов, обмен воды и минеральных веществ.	ОПК-6	Устный опрос. Проверка выполнения практической работы.
Тема 5. Понятия рационального питания. Методика изучения.	ОПК-6	Устный опрос. Проверка выполнения практической работы.
Тема 6. Витамины, минеральные вещества их роль в питании человека.	ОПК-6	Устный опрос. Проверка выполнения практической работы.
Тема 7. Характеристика лечебно-профилактических рационов питания.	ОПК-6	Устный опрос. Проверка выполнения практической работы.
Тема 8. Понятия диеты.	ОПК-6	Устный опрос. Проверка выполнения практической работы.

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)

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	**Знает:** - закономерности организации формирования осознанного отношения к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; понятие «пищевой статус». **Умеет:** - использовать 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; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. **Имеет опыт:** - организации формирования осознанного отношения к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.

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.	Зачтено
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.	

Хорошо	**75-82**	C – 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**	D – 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**	E – 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**	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.	

2. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие

процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

2.1. Типичная практическая работа.

Тема: Алгоритм применения лечебного питания.

План:

1.Понятие о рациональном питании.
2.Роль питания в процессах жизнедеятельности.
3.Обмен веществ и энергозатраты в организме.
4.Белки их роль в деятельности организма и питания человека.
5.Липиды и их значения в питании человека.
6.Углеводы и их значения в питании человека.
7.Рациональное питание и его обеспечение.

Вопросы для самоконтроля:

1.Понятие «лечебное питание»
2.Значение пищеварительных ферментов.
3.Обмен белков, липидов и углеводов.
4.Рациональное меню.
5.Транс-ненасыщенные жирные кислоты.
6.Значение простых и сложных углеводов в питании человека.
7.Минеральные вещества и их значения в питании человека.
8.Диетическое питание.
9.Развитие микроорганизмов в пищевых продуктах.

Задания для самостоятельного контроля:

Составить меню диетического питания.

2.2. Типовые вопросы для выступления на практических занятиях с докладом:

1. Основы питания. Строение пищеварительной системы.

2.Обмен веществ и энергозатраты в организме. Обмен белков, липидов, углеводов.

3. Белки их роль в деятельности организма и питания человека. Рациональное меню.

4. Углеводы и их значение в питании человека. Биологическая ценность пищевых липидов.

5. Рациональное питание и его обеспечение.

6. Питательный статус организма и методика его изучения.

7. Витамины. Виды и характеристики витаминов в жизнедеятельности человека.

2.3 Типовое тестовое задание

1. Что содержится в жирах?

А) белки
Б) углеводы
В) минеральные соли
Г) холестерин

2. Из скольких элементов состоят жиры?

А) два
Б) три
В) четыре
Г) шесть

3. Как называются соединение углерода, водорода, кислорода и азота, образующие мономеры белков?

А) липиды
Б) Холестерин
В) Аминокислоты
Г) Витамины

4. Правда ли, что жиры более богатый источник энергии, чем углеводы?

А) Да
В) Нет
Г) Затрудняюсь ответить

5. В состав чего входит вещества целлюлоза и пектин?

А) Жирные кислоты
Б) Минеральные соли
В) Витамины
Г) Пищевые волокна

6. Дополните: В процессе пищеварения жиры расщепляются на мономеры - . . . и жирные кислоты (глицерин)

7. Какая из нижеперечисленных жирных кислот относится незаменимым факторам питания?

А) серная

Б) линоленовая

В) Сероводородная

8. Структурным компонентом чего служат минеральные вещества в первую очередь?

А) Зубы

Б) Ногти

В) Кости

Г) Дерева

9. На каких два класса подразделяются минеральные вещества?

А) Макроэлементы

Б) Липиды

В) Микроэлементы

Г) Аминокислоты

10. Что является водорастворимыми витаминами?

А) В

Б) С

В) А

Г) D

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний:

Ключ к заданиям – 1-2; 2-5; 4-1; 5-3; 6-4.

2.4 Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Вопросы к зачету
по дисциплине: «Рациональное и лечебное питание»
Для студентов очной и заочной форм обучения

1. Физиология питания, виды и функции питания
2. Роль питания в жизни человека
3. Основные процессы обмена веществ в организме
4. Пищеварение, пищеварительная система и функции органов пищеварения.
5. Типы пищеварения
6. Белки. Их роль в организме человека
7. Жиры. Их роль в организме человека
8. Углеводы. Их роль в организме человека
9. Витамины. Их роль в организме человека

10. Минеральные вещества. Их роль в организме человека
11. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания
12. Обмен веществ и энергии
13. Энергозатраты организма человека. Суточный расход энергии в организме человека
14. Энергетический баланс и его виды
15. Методы определения энергозатрат организма человека
16. Пищевая ценность продуктов питания
17. Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания
18. Рациональное питание
19. Режим питания
20. Физиологические нормы питания для отдельных групп населения
21. Физиологические особенности пищеварения у детей
22. Принципы рационального питания детей и школьников
23. Особенности рационального питания беременных женщин
24. Особенности лечебного питания беременных женщин
25. Принципы питания практически здоровых пожилых людей
26. Питание при аллергических заболеваниях
27. Характеристика, строение и свойства жирорастворимых витаминов (A, D, E)
28. Характеристика, строение и свойства водорастворимых витаминов (B, PP)