

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет естественно-технологический  
Кафедра биологии, географии и методик обучения

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля): Валеологические аспекты питания  
Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профи-  
лями подготовки)

Профиль подготовки: Биология. Химия

Форма обучения: Очная

Разработчики: Лапшина М. В., канд. биол. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9  
от 20.04.2016 года

Зав. кафедрой  Шубина О. С.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,  
протокол № 1 от 30.08.2019 года.

Зав. кафедрой  Маскаева Т. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,  
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  Маскаева Т.А.

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Цель изучения дисциплины – обеспечить готовность будущих педагогов к охране жизни и здоровья обучающихся на основе использования знаний о валеологических аспектах питания.

Задачи дисциплины:

- сформировать знания о физиологических и валеологических основах питания как основе здоровья детей;
- сформировать умение пропагандировать рациональное питание как один из компонентов охраны жизни и здоровья обучающихся.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.В.ДВ.16.02 «Валеологические аспекты питания» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 7 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знания школьного курса биологии.

Изучению дисциплины «Валеологические аспекты питания» предшествует освоение дисциплин (практик):

Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии.

Освоение дисциплины «Валеологические аспекты питания» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Санитарная и пищевая микробиология.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Валеологические аспекты питания», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом:

педагогическая деятельность

- изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования;
- обучение и воспитание в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметных областей;
- организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями (законными представителями), участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности;
- формирование образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с применением информационных технологий;
- обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса.

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспита-

Подготовлено в системе 1С:Университет (000000973)

тель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

**ОПК-6. Готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.**

<b>педагогическая деятельность</b>	
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы рационального питания как основы здоровья и умственной работоспособности обучающихся;</li> <li>- требования к режиму питания и суточному рациону обучающихся разного возраста.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять суточный рацион питания для обучающихся разного возраста;</li> <li>- пропагандировать рациональное питание как один из компонентов охраны жизни и здоровья обучающихся.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знаниями и умениями по организации рационального питания обучающихся для обеспечения охраны их жизни и здоровья, формирования основ здорового образа жизни.</li> </ul>

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Седьмой семестр
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
Лабораторные	34	34
Лекции	16	16
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
<b>Виды промежуточной аттестации</b>		
Зачет		+
<b>Общая трудоемкость часы</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

**5. Содержание дисциплины**

**5.1. Содержание модулей дисциплины**

**Модуль 1. Общие основы валеологии:**

Валеология как наука о здоровом образе жизни. Рациональное питание как основной компонент здорового образа жизни подрастающего поколения. Физиологические основы питания. Физиология обмена веществ и энергии. Гигиеническая оценка пищевого рациона. Физиологическая и валеологическая оценка питания различных категорий населения. Оценка качества основных продуктов питания. Предмет и методы микробиологии питания. Нарушения метаболизма. Роль жидкости в диетическом питании.

**Модуль 2. Особенности рационального питания:**

Роль рационального питания в сохранении здоровья детей и подростков, повышении умственной работоспособности. Роль углеводов, белков и жиров в организме человека. Характеристика основных номерных диет. Диетическое питание. Питание современного человека. Роль витаминов и минеральных веществ в процессах жизнедеятельности.

Пищевые добавки. Природные токсиканты и загрязнители. Теория раздельного питания. Микрофлора пищевых продуктов.

## **5.2. Содержание дисциплины: Лекции (14 ч.)**

### **Модуль 1. Общие основы валеологии (8 ч.)**

#### **Тема 1. Принципы рационального питания (2 ч.)**

1. Рациональное питание как один из критериев здорового образа жизни. Основные принципы рационального питания.
2. Концепция сбалансированного питания А. А. Покровского.
3. Режим питания, его составляющие. Нормы питания, их зависимость от возраста, пола, уровня обмена веществ в организме, энергозатрат, связанных с профессиональной деятельностью.

#### **Тема 2. Характеристика биологической ценности питательных веществ. Состав пищевых продуктов. Питательные вещества. (2 ч.)**

1. Белки. Роль белков в организме. Показатели биологической ценности белков.
2. Продукты и источники биологически ценных белков.
3. Липиды. Роль липидов в организме. Насыщенные, ненасыщенные жирные кислоты, жироподобные вещества (фосфолипиды, холестерин, жирорастворимые витамины).
4. Продукты – источники биологически ценных жиров. Рекомендуемые средние нормы жиров в суточном рационе. Последствия избытка и недостатка различных жиров в рационе.
5. Углеводы. Роль углеводов в организме. Группы углеводов: моносахариды, олигосахариды, полисахариды.
6. Рекомендуемые средние нормы углеводов в суточном рационе. Последствия избыточного и недостаточного потребления различных углеводов.

#### **Тема 3. Роль витаминов и минеральных веществ в организме (2 ч.)**

1. Роль витаминов в организме. Классификация витаминов.
2. Характеристика водорастворимых витаминов (С, группы В, РР, Н): роль в организме, свойства, суточная потребность, источники, признаки гиповитаминозов.
3. Жирорастворимые витамины (А, D, Е, К): роль в организме, свойства, суточная потребность, источники, признаки гиповитаминозов.
4. Влияние сроков хранения и вида технологической обработки пищевых продуктов на содержание в них витаминов. Пути сохранения витаминов в пищевых продуктах. Пути обеспечения пищевых рационов дефицитными витаминами. Искусственные витамины и витаминно-минеральные препараты.

#### **Тема 4. Физиологические основы питания. Механизмы пищеварения (2 ч.)**

1. Нейрогуморальная система регуляции. Значение пищевых веществ для функций нейрогуморальной системы.
2. Пищеварительная система. Роль пищеварительной системы в процессах жизнедеятельности организма. Регуляция процессов пищеварения.
3. Влияние питания на функции сердечно-сосудистой, дыхательной систем, кожи, деятельность почек.

## **Модуль 2. Особенности рационального питания (8 ч.)**

### **Тема 5. Пищевые отравления. Понятие о пищевом отравлении. Формы проявления пищевых отравлений. Классификация пищевых отравлений (2 ч.)**

1. Пищевые отравления микробной этиологии.
2. Пищевые отравления немикробной природы.
3. Отравления пестицидами, нитритами и другими пищевыми добавками. Основные меры профилактики.

### **Тема 6. Пищевые заболевания, гельминтозы, их профилактика (2 ч.)**

1. Краткая характеристика возбудителей, их устойчивость во внешней среде, источники и пути заражения, особенности профилактики.
2. Пищевые отравления микробного происхождения: токсикозы, токсикоинфекции (в том числе вызванные условно-патогенными микроорганизмами). Причины их возникновения, меры профилактики. Пищевые отравления немикробного происхождения, их профилактика.
3. Гельминтозы: характеристика гельминтов, способы заражения, меры профилактики.
4. Гигиена и санитария: понятие. Основные направления гигиенической науки. Личная и производственная гигиена.

### **Тема 7. Пищевые отравления немикробной природы (2 ч.)**

1. Пищевые отравления немикробной природы. Характеристика отравлений грибами, ядовитыми растениями, семенами сорных растений.
2. Отравления пестицидами, нитритами и другими пищевыми добавками; примесями, перешедшими в продукты из оборудования, тары, упаковочных материалов.
3. Основные меры профилактики пищевых отравлений немикробной природы

### **Тема 8. Нарушения метаболизма, обусловленные питанием. Пищевые заболевания (2 ч.)**

1. Понятие о метаболизме. Поддержание равновесия обменных процессов – условие существования здорового организма.
2. Пища как один из факторов поддержания интенсивности обмена веществ. Возможные нарушения метаболизма.
3. Алиментарное ожирение. Гиперлипидемия как следствие чрезмерного высококалорийного питания и фактор развития сосудистых катастроф.
4. Сахарный диабет. Подагра, ее основные симптомы.
5. Нерациональное питание, нарушения режима питания как один из факторов развития желчнокаменной болезни.

## **5.3. Содержание дисциплины:**

### **Лабораторные (34 ч.)**

## **Модуль 1. Общие основы валеологии (16 ч.)**

### **Тема 1. Физиологические основы питания (2 ч.)**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Физиологические системы, связанные с функцией питания.
2. Пищеварительная система. Регуляция процессов пищеварения.
3. Понятие о голоде, аппетите, сытости.
4. Влияние состава пищи, ее количества, ритма потребления на функции органов пищеварения.

5. Пищеварение в полости рта. Роль зубов, языка и слюнных желез в механической переработке пищи и формировании пищевого комка.
6. Пищеварение в желудке. Состав и свойства желудочного сока, возрастные особенности.
7. Пищеварение в тонком и толстом отделах кишечника.
8. Состав и свойства желчи и сока поджелудочной железы, их роль в пищеварении. Состав кишечного сока и регуляция его секреции.
9. Всасывание в различных отделах пищеварительного тракта, его возрастные особенности.

## **Тема 2. Обмен веществ (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Основные этапы обмена веществ в организме.
2. Анаболизм и катаболизм органических веществ, их взаимосвязь, изменение соотношения с возрастом и при патологических состояниях.
3. Понятие о межклеточном обмене.
4. Роль ферментов в процессе обмена веществ.

## **Тема 3. Нарушения метаболизма (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Понятие о метаболизме. Этапы метаболизма.
2. Пластический и энергетический обмен.
3. Нарушения метаболизма в разном возрасте.
4. Причины нарушений метаболизма.
5. Признаки нарушений метаболизма.
6. Последствия нарушений метаболизма.

## **Тема 4. Питание различных групп населения (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Физиологическое обоснование норм и режима питания различных групп населения: детей, подростков, взрослое население, пожилых людей.
2. Требования к рациону и режиму питания людей, занимающихся умственным трудом.
3. Требования к рациону и режиму питания людей, занимающихся физическим трудом.
4. Требования к рациону и режиму питания спортсменов.

## **Тема 5. Оценка качества основных продуктов питания (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Микроорганизмы, их строение и классификация.
2. Физиология микроорганизмов.
3. Влияние внешней среды на развитие микроорганизмов.
4. Микробиологические процессы.
5. Патогенные микроорганизмы.
6. Понятие о пищевом отравлении. Формы проявления пищевых отравлений.
7. Классификация пищевых отравлений

## **Тема 6. Оценка качества основных продуктов питания (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Характеристика пищевых микотоксикозов. Основные меры профилактики.
2. Пищевые отравления немикробной природы.

3. Характеристика отравлений грибами, ядовитыми растениями, семенами сорных растений. Меры профилактики.
4. Отравления пестицидами, нитритами и другими пищевыми добавками; примесями, перешедшими в продукты из оборудования, тары, упаковочных материалов. Основные меры профилактики.
5. Гигиенические требования к составу кухонной посуды.
6. Гигиенические требования к факторам внешней среды и благоустройству предприятий общественного питания.
7. Санитарно-гигиенические требования к содержанию и оборудованию предприятий общественного питания.

### **Тема 7. Физиологические основы пищеварения (2 ч.)**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Переваривание углеводов.
2. Переваривание белков, краткая характеристика пептидаз.
3. Пути превращения липидов в организме, необходимые условия действия липаз.
4. Нарушения обмена веществ, обусловленные питанием. Метаболический синдром.

### **Тема 8. Тестирование (2 ч.)**

Выполнение контрольного теста по основному содержанию модуля дисциплины.

## **Модуль 2. Особенности рационального питания (18 ч.)**

### **Тема 9. Рациональное питание (2 ч.)**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Принципы рационального питания: кратность, сбалансированность, полноценность.
2. Усвояемость и кулинарная обработка пищи.
3. Нормы портебления белков, жиров, углеводов для различных возрастных групп.

### **Тема 10. Питательные вещества (2 ч.)**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Белки, их строение и значение. Превращение белков в организме, конечные продукты обмена.
2. Понятие об азотистом балансе, его изменение с возрастом.
3. Строение и роль углеводов в организме. Превращение и конечные продукты обмена углеводов.
4. Понятие о гипо- и гипергликемии.
5. Липиды, их строение, классификация и значение. Превращение липидов в организме, конечные продукты их обмена.

### **Тема 11. Микробиология важнейших пищевых продуктов (2 ч.)**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Микробиология мяса и мясопродуктов.
2. Микробиология рыбы и рыбных продуктов.
3. Микробиология стерилизованных баночных консервов.
4. Микробиология молока и молочных продуктов.
5. Микробиология пищевых жиров.
6. Микробиология яиц и яичных продуктов.
7. Микробиология овощей, плодов и продуктов их переработки.

## **Тема 12. Диетическое питание (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Диета при мочекаменной болезни и подагре: рекомендованные продукты, примерное суточное меню.
2. Диета при заболеваниях почек: режим и рацион питания, примерное суточное меню. Значение диеты для профилактики обострений.
3. Диета при эндокринных нарушениях: сахарном диабете, ожирении.

## **Тема 13. Диетическое питание (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Диета при простудных заболеваниях, истощении организма.
2. Диета при хронических и острых нарушениях функционирования ЖКТ: характеристика рекомендованных продуктов, примерное суточное меню.
3. Диета при заболеваниях желчных путей и печени.

## **Тема 14. Витамины (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Понятие о витаминах, их значении в жизнедеятельности и метаболизме.
2. Водорастворимые витамины: нормы потребления, источники, роль в метаболизме, проявления авитаминозов.
3. Жирорастворимые витамины: нормы потребления, роль в метаболизме, признаки авитаминозов.

## **Тема 15. Пищевые добавки (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Классификация пищевых добавок, используемых в пищевой промышленности.
2. Характеристика основных пищевых добавок, используемых при консервировании овощей и фруктов.
3. Характеристика основных пищевых добавок, используемых в кондитерских и хлебо-булочных продуктах.
4. Характеристика основных пищевых добавок, используемых в мясо-молочных продуктах.
5. Плюсы и минусы использования пищевых добавок.

## **Тема 16. Питание современного человека (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Физиологические, поведенческие и психологические факторы организации приема пищи, их характеристика.
2. Рекомендации по употреблению продуктов питания современным человеком.
3. Вредные продукты питания: ТОП-10.
4. Здоровое питание для современного человека.
5. Пищевые вещества, укрепляющие иммунитет и снижающие его.

## **Тема 17. Тестирование (2 ч.)**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Выполнение контрольного теста по основному содержанию модуля дисциплины.

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы Седьмой семестр (22 ч.)**

#### **Модуль 1. Общие основы валеологии (12 ч.)**

##### **Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий**

1. Определите величины суточных энергозатрат с помощью хронометражно-табличного метода.
2. Проведите анализ суточного рациона на соответствие между собственными суточными энергозатратами и энергетической ценностью потребляемых за сутки продуктов.
3. Проведите анализ суточного рациона на соответствие потребляемых пищевых веществ нормативам, учитывающим возраст и физиологические потребности организма, и правильность их соотношения.
4. Проведите анализ соответствия кратности питания, распределения суточного рациона по калорийности, интервалов между приемами пищи и времени приемов пищи физиолого-гигиеническим требованиям режима питания.
5. Дайте гигиенические рекомендации, направленные на устранение недостатков в рационе и режиме питания.

#### **Модуль 2. Особенности рационального питания (10 ч.)**

##### **Вид СРС: Выполнение проектов и заданий поисково-исследовательского характера**

##### **Подготовьте и защитите презентацию на одну из указанных ниже тем на выбор:**

1. Альтернативные теории питания.
2. Возрастные особенности и нормы питания детей и подростков.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к кулинарной обработке блюд и режиму питания детей и подростков.
4. Задачи и принципы построения лечебного питания.
5. Организация лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях.
6. Микробиология мяса и мясопродуктов.
7. Микробиология рыбы и рыбных продуктов.
8. Микробиология стерилизованных баночных консервов.
9. Микробиология молока и молочных продуктов.
10. Микробиология пищевых жиров.
11. Микробиология яиц и яичных продуктов.
12. Микробиология овощей, плодов и продуктов их переработки.
13. Санитарно-эпидемиологические требования к использованию пищевых добавок.
14. Роль образа жизни, профессии, возраста, погрешностей в питании в возникновении и прогрессировании ожирения.
15. Питание спортсменов и туристов.
16. Гиперлипидемия как фактор развития сосудистых катастроф.
17. Пищевые отравления немикробного происхождения, их профилактика.
18. Гигиенические требования к составу кухонной посуды.
19. Микрофлора кулинарной продукции и кондитерских изделий.

#### **7. Тематика курсовых работ**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## 8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

### 8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-6	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 1: Общие основы валеологии.
ОПК-6	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 2: Особенности рационального питания.

#### Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии, Диетология и лечебное питание, Основы иммунологии, Основы школьной гигиены.

### 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

#### Повышенный уровень:

Знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

#### Базовый уровень:

Знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

#### Пороговый уровень:

Понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

#### Уровень ниже порогового:

Демонстрирует студент, обнаруживший пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допускающий принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способный продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

#### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: основные понятия, связи и закономерности изучаемой предметной области. Демонстрирует умение объяснять материал; ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

### 8.3. Вопросы, задания текущего контроля

#### Модуль 1: Общие основы валеологии

##### ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

1. Дайте понятие о полноценном и сбалансированном питании обучающихся.
2. Объясните, в чем заключается физическая и химическая переработка пищи?
3. Составьте пищевой рацион для обучающихся.
4. Назовите нормы потребления белков, жиров углеводов в обучающихся разного возрастного периода.
5. Назовите основные водо- и жирорастворимые витамины, признаки их недостаточности в организма обучающихся.

#### Модуль 2: Особенности рационального питания

##### ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

1. Дайте понятие о пищевом отравлении, назовите формы проявления пищевых отравлений.
2. Назовите продукты питания, повышающие иммунитет обучающихся разных возрастов.
3. Назовите возможные нарушения метаболизма, обусловленные нерациональным питанием обучающихся.
4. Дайте рекомендации по организации режима питания обучающихся.
5. Дайте рекомендации по организации питьевого режима обучающихся.

### 8.4. Вопросы промежуточной аттестации

#### Седьмой семестр (Зачет, ОПК-6)

1. Назовите особенности развития современных школьников. В чем заключается влияние на физическое развитие учащихся условий жизни, наследственности и состояния здоровья.
2. Охарактеризуйте закономерности роста и развития организма ребенка. В чем заключается зависимость процессов роста, развития и состояния здоровья детей от социальных и биологических факторов.

3. Раскройте значение питания как компонента здорового образа жизни.
4. Назовите гигиенические требования к режиму питания детей и подростков.
5. Назовите гигиенические требования к нормам потребления основных питательных веществ в питании детей и подростков.
6. Дайте понятие о нервно-гуморальном механизме регуляции пищеварения.
7. Дайте понятие о физической и химической переработке пищи.
8. Дайте понятие об обмене веществ и энергии. Назовите основные этапы обмена веществ в организме, их биологическое значение
9. Дайте характеристику обмена белков. Назовите особенности процессов ассимиляции и диссимиляции белков в зависимости от воз-раста и состояния организма, нормы потребления белков детей разного возраста.
10. Охарактеризуйте возрастные особенности метаболизма жиров. Назовите нормы потребления пищевых жиров животного и растительного происхождения у детей разного возраста.
11. Назовите особенности углеводного обмена в разные возрастные периоды, механизм регуляции обмена углеводов, нормы потребления углеводов
12. Дайте характеристику физиологического значения водо- и жирорастворимых витаминов
13. Дайте физиологическую характеристику макроэлементам. Раскройте значение макроэлементов для роста и развития детей
14. Дайте физиологическую характеристику микроэлементам. Раскройте значение микроэлементов для роста и развития детей
15. Дайте характеристику основных лечебных диет, рекомендуемых при заболевании органов пищеварения
16. Дайте характеристику основных лечебных диет, рекомендуемых при заболевании почек
17. Дайте характеристику основных лечебных диет, рекомендуемых при нарушении обмена веществ
18. Назовите возможные нарушения метаболизма, обусловленные нерациональным питанием
19. Расскажите о продуктах питания, повышающих иммунитет.
20. Охарактеризуйте особенности питания современного человека, укажите чаще всего встречающиеся ошибки в его питании.
21. Назовите меры профилактики пищевых отравлений немикробного происхождения.
22. Назовите меры профилактики пищевых отравлений микробного происхождения.
23. Назовите критерии оценки суточного рациона питания.
24. Назовите принципы рационального питания.
25. Назовите гигиенические требования к условиям организации питания в школьных учреждениях.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

### Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

### Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения задания.

## 9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная литература

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 10-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2016. – 449 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>. – Библиогр. В кн. – ISBN 978-5-89349-329-0. – Текст : электронный.

2. Лапшина, М. В. Валеологические аспекты питания [Текст] : учеб. пособие / М. В. Лапшина ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2014. – 101 с.

3. Лапшина, М. В. Валеологические аспекты питания [Текст] : учеб. программа дисциплины / М. В. Лапшина ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2014. - 40 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Горшков, А. И. Гигиена питания / А. И. Горшков, О. В. Липатова. – М. : Медицина, 2001. – 416 с.

2. Павлоцкая, Л. Ф. Физиология питания / Л. Ф. Павлоцкая, Н. В. Дуденко, М. М. Эйдельман. – М. : Высшая школа, 2006. – 368 с.

#### **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. <http://www.grandars.ru/college/medicina/mikrobiologiya.html> (Основы микробиологии)
2. <http://www.grandars.ru/college/medicina/valeologiya.html> (Валеология как наука здоровье)

#### **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)**

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к экзамену;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

#### **12. Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информа-

ции, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

### **12.1 Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

### **12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)**

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

### **12.3 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com( <http://znanium.com/>)
4. Научная электронная библиотека e-library( <http://www.e-library.ru/>)

### **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (№ 4).**

#### **Лаборатория молекулярной и клеточной биологии.**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

#### Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, лазерное МФУ Куасера, вебкамера, гарнитура, сетевой фильтр).

Лабораторное оборудование: электрокардиограф; весы аналитические MSE225S; аппарат терапевтический «Матрикс-ВЛОК»; аудиометр (для измерения остроты слуха); источник бесперебойного питания; эритрогематр фотоэлектрический; нитратомер/рН-метр портативный.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro
- Microsoft Office Professional Plus 2010
- 1С: Университет ПРОФ

**Помещение для самостоятельной работы.**

**Читальный зал электронных ресурсов (№1016).**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro
- Microsoft Office Professional Plus 2010
- 1С: Университет ПРОФ

**Помещение для самостоятельной работы.**

**Читальный зал (№101).**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 10 шт., проектор с экраном 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Учебники и учебно-методические пособия, периодические издания, справочная литература, стенды с тематическими выставками.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro
- Microsoft Office Professional Plus 2010
- 1С: Университет ПРОФ