

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКЕП
В.А. Рябов
«20» марта 2024 г.

Рабочая программа дисциплин

К.М.03.ДВ.02.02 Питание и здоровье человека

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки
География и Биология

Программа подготовки
Бакалавриата

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2022

Новокузнецк 2024

Лист внесения изменений в РПД

РПД К.М.03.ДВ.02.02 Питание и здоровье человека

Сведения об утверждении:

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024г.)

для ОПОП 2022 года набора на 2024 / 2025 учебный год

Одобрена на заседании методической комиссии ФФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании профилирующей /обеспечивающей кафедры естественнонаучных дисциплин
(протокол № 7 от 14.03.2024 г.) зав. кафедрой А. Г. Жукова

Оглавление

| | |
|---|--|
| <u>1. Цель дисциплины</u> | Ошибка! Закладка не определена. |
| <u>1.1 Формируемые компетенции</u> | Ошибка! Закладка не определена. |
| <u>1.2 Индикаторы достижения компетенций</u> | Ошибка! Закладка не определена. |
| <u>1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине</u> | Ошибка! Закладка не определена. |
| <u>2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации</u> | Ошибка! Закладка не определена. |
| <u>3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины</u> . | Ошибка! Закладка не определена. |
| <u>3.1 Учебно-тематический план</u> | Ошибка! Закладка не определена. |
| <u>3.2. Содержание занятий по видам учебной работы</u> | Ошибка! Закладка не определена. |
| <u>4 Порядок оценивания успеваемости и сформированность компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации</u> | Ошибка! Закладка не определена. |
| <u>5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины</u> | Ошибка! Закладка не определена. |
| <u>5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины</u> . | Ошибка! Закладка не определена. |
| <u>5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы</u> | Ошибка! Закладка не определена. |
| <u>6 Иные сведения и (или) материалы</u> | Ошибка! Закладка не определена. |
| <u>6.1. Примерные темы письменных учебных работ</u> | Ошибка! Закладка не определена. |
| <u>6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации</u> | Ошибка! Закладка не определена. |

1 Цель дисциплины.

Цель дисциплины заключается в том, чтобы дать студентам подробное представление дисциплины формирование понятий и представлений о составе продуктов питания, их роли для организма человека, принципах составления пищевого рациона, культуре питания.

При этом основные задачи дисциплины сводятся к тому, чтобы на основе общих подходов и конкретных примеров раскрыть основные процессы обмена веществ в организме, состав и физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания, роль питательных и минеральных веществ; витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания, суточную потребность человека в питательных веществах, нормы и принципы рационального питания. Представленная информация и данные могут быть использованы студентами при осуществлении в дальнейшем их профессиональной деятельности.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): УК-8

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

| Наименование вида компетенции (универсальная, общепрофессиональная, профессиональная) | Наименование категории (группы) компетенций | Код и название компетенции |
|--|---|---|
| УК | Научные основы педагогической деятельности | УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов |

1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП |
|---|---|---|
| УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | | |

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|--|---|
| УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | | |

2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

| Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов по формам обучения |
|---|--------------------------------|
| 1 Общая трудоёмкость дисциплины | 72 |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 24 |
| Аудиторная работа (всего): | 24 |
| в том числе: | |
| лекции | 16 |
| практические занятия, семинары | 8 |
| практикумы | - |
| лабораторные работы | - |
| в интерактивной форме | 4 |
| в электронной форме | - |
| Внеаудиторная работа (всего): | 48 |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем | - |
| подготовка курсовой работы /контактная работа ¹ | - |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) | - |
| творческая работа (эссе) | - |
| 3 Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 48 |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося - экзамен /зачет с оценкой / зачет (указать форму и № семестра в отдельной строке) и объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию: | Зачет |

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план заочной формы обучения

| № п/п | Раздел дисциплины | Общая трудоёмкость (часов) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах) | | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|-------------------|----------------------------|---|------------------------------------|--------------------------------------|
| | | | аудиторные учебные занятия | самостоятельная работа обучающихся | |
| | | | | | |
| | | всего | | | |

| № п/п | Раздел дисциплины | Общая трудоёмкость (часы) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах) | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|--|---------------------------|---|---|------------------------------------|--------------------------------------|
| | | | аудиторные учебные занятия | | самостоятельная работа обучающихся | |
| | | | лекции | семинары, практические занятия / лабораторные | | |
| 1. | Основные принципы рационального питания. | 9 | 2 | 1 | 6 | тест |
| 2. | Белки, их роль в жизнедеятельности организма. | 9 | 2 | 1 | 6 | тест |
| 3. | Жиры, их пищевая и биологическая ценность. | 9 | 2 | 1 | 6 | тест |
| 4. | Углеводы, их роль в питании. | 9 | 2 | 1 | 6 | |
| 5. | Витамины, их роль и значение в жизнедеятельности организма. | 9 | 2 | 1 | 6 | тест |
| 6. | Минеральные вещества, их роль в питании человека. | 9 | 2 | 1 | 6 | тест |
| 7. | Основные требования к пищевым рационам и режиму питания. | 9 | 2 | 1 | 6 | тест |
| 8. | Пищевая ценность основных продуктов питания их безопасность. | 9 | 2 | 1 | 6 | реферат, тест |
| | зачет | | | | | |
| | Всего | 72 | 16 | 8 | 48 | |

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание |
|-------------------------------------|--|--|
| <i>Содержание лекционного курса</i> | | |
| 1. | Основные принципы рационального питания | Основные принципы рационального питания. Назначение пищи, процессы ассимиляции и диссимиляции. Обмен веществ и энергетическая ценность питания. Основной обмен. Регулируемые траты энергии. |
| 2. | Белки, их роль в жизнедеятельности организма. | Белки, их роль в жизнедеятельности организма. Химический состав белков. Классификация аминокислот. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Биологическая роль незаменимых аминокислот. Суточная потребность в белках. Причины развития белковой недостаточности. Питательная ценность растительных и животных белков. |
| 3 | Жиры, их пищевая и биологическая ценность. | Жир как источник энергии и пластический материал. Значение жиров для организма по содержанию жирорастворимых витаминов А, Д, Е и ряда биологически активных веществ липоидофосфатидов |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание |
|----------|------------------------------------|--|
| | | <p>(лецитин, кефалин), полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), стеаринов. Животные и растительные жиры.</p> <p>Жирные кислоты: предельные (насыщенные) и непредельные (ненасыщенные). Предельные жирные кислоты (стеариновая, пальмитиновая и др.) и проблема повышения содержания холестерина в крови. Непредельные жирные кислоты в пищевых продуктах: растительные масла, рыба и морепродукты. Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК): линолевая, линоленовая, арахидоновая.</p> <p>Продукт ежедневного потребления - растительное масло. Растительные масла как источники ПНЖК и витамина Е.</p> <p>Следствие недостатка жиров: нарушение ЦНС, ослабление иммунной защиты, кожные поражения в виде дерматитов, экзем, поражение почек, органа зрения.</p> <p>Избыток жира как причина ухудшения и усвоения других компонентов пищи, торможение желудочной секреции и затруднение переваривания белков, подавление функции кроветворного, инсулинового аппаратов, щитовидной железы, тромбообразование, нарушения деятельности нервной системы, обмена веществ, развитие атеросклероза, ожирения, желчно-каменной болезни.</p> <p>Средняя потребность в жирах.</p> |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание |
|--|--|---|
| 4. | Углеводы, их роль в питании | <p>Функции в организме. Углеводы как материал для биосинтеза нуклеиновых кислот, заменимых аминокислот, как составная структурная часть белков. Углеводы в составе гормонов, ферментов и секретов слизистых желез. Защитные функции. Средняя потребность в углеводах. Классификация углеводов.</p> <p>По химическому строению: моносахариды - глюкоза, фруктоза, ксилоза, арабиноза; дисахариды - сахароза, мальтоза, лактоза; трисахариды -рафиноза; тетрасахариды - стахиоза; полисахариды - крахмал, гликоген, целлюлоза, гемицеллюлоза, пектиновые вещества.</p> <p>По пищевой ценности углеводы : усвояемые и неусвояемые. Усвояемые углеводы – сахароза; фруктоза; глюкоза; инвертный сахар; мальтоза; лактоза.</p> <p>Основные пищевые углеводы в питании человека - сахароза и лактоза. Сахар как рафинированный продукт. Последствия избыточного потребления рафинированного сахара. Коровье молоко как основной источник лактозы. Крахмал. Гликоген. Диабет: врожденный (I тип), приобретенный (возрастной) (II тип). Неусвояемые углеводы - пищевые волокна (ПВ) (целлюлоза, гемицеллюлоза, пектиновые вещества, лигнин). Основные источники - зерновые продукты, фрукты, орехи и овощи.</p> |
| 5. | Витамины, их роль и значение в жизнедеятельности организма. | <p>Витамины, их роль и значение в жизнедеятельности организма. Общие свойства витаминов. Витаминоподобные вещества. Классификация витаминов. Характеристика наиболее важных витаминов. Причины и последствия витаминной недостаточности.</p> |
| 6. | Минеральные вещества, их роль в питании человека | <p>Минеральные вещества, их роль в питании человека. Макро- и микроэлементы. Кислотно-щелочное равновесие. Характеристики основных минеральных элементов. Водный обмен</p> |
| 7. | Основные требования к пищевым рационам и режиму питания | <p>Основные нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения, в том числе детского питания: энергетические затраты основного обмена, формулы расчета величины основного обмена. Методики составления рационов питания для различных возрастных категорий населения. Гигиенические требования к режиму питания. Питание по гормонам. Завтраки, обеды, ужины. Калорийность</p> |
| 8. | Пищевая ценность основных продуктов питания и их безопасность | <p>Безопасность продуктов питания. Сроки хранения. Выборочная ценность продуктов.</p> <p>Лечебное и лечебно-профилактическое питание. Лечебное питание: понятие, назначение и основные физиологические принципы его построения. Характеристика основных диет. Назначение лечебно-профилактического питания и понятие о его рационах. Альтернативные виды питания. Влияние на организм человека пищевых добавок. Использование в питании современных полуфабрикатов. Экология и питание человека</p> |
| <i>Темы практических/семинарских занятий</i> | | |
| 1 | Основные принципы рационального питания | <p>Определение основного и общего обмена веществ. Составление реального режима питания. Принципы и правила здорового питания; формула правильного питания, альтернативы здоровому питанию.</p> |
| 2. | Белки, их роль в жизнедеятельности организма | <p>История эволюция питания человека. Практический опыт - действие желудочного сока на белки.</p> |
| 3. | Жиры, их пищевая и биологическая ценность | <p>Соотношение жиров животного и растительного происхождения в питании. Значение холестерина. Суточная потребность в жирах. Роль желчи в пищеварении – практический опыт.</p> |
| 4. | Углеводы, их роль в питании | <p>Пищевая и биологическая ценность углеводов. Энергетическая функция. Простые и сложные сахара. Связь обмена углеводов с обменами жиров и белков. Суточная потребность в углеводах. Практический опыт - расщепление углеводов в ротовой полости.</p> |
| 5. | Витамины, их роль и значение в жизнедеятельности | <p>Биологическая роль витаминов, суточная потребность. Источники. Нормы. Гиповитаминоз. Авитоминоз. Причины гиповитаминоза: алиментарная, резорбционная, диссеминационная.</p> |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание |
|-------|--|--|
| | организма. | Практический опыт - обнаружение витаминов. Проба Друммонда на ретинол (витамин А). Обнаружение кальциферола (витамин D). Качественная реакция на токоферол (витамин Е). Качественная реакция на никотиновую кислоту (витамин РР). |
| 6. | Минеральные вещества, их роль в питании человека | Характеристики основных минеральных элементов. Макро, микро, ультрамикроэлементы. Минеральные вещества щелочного и кислотного действия. Кальций, Фосфор, Магний, Калий, Натрий, Железо, Йод. Суточная потребность. Источники. Нормы Водный обмен |
| 7. | Основные требования к пищевым рационам и режиму питания | Расчет теоретической и практической энергетической ценности продуктов. Суточный расход энергии и суточная норма потребности человека в питательных веществах: энергетические затраты организма и потребность его в энергии; факторы, влияющие на основной обмен. Составление рациона питания на один день с учетом физиологических норм. Основные нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения, в том числе детского питания: энергетические затраты основного обмена, формулы расчета величины основного обмена. Методики составления рационов питания для различных возрастных категорий населения. Диеты. |
| 8. | Пищевая ценность основных продуктов питания и их безопасность | Принципы и правила здорового питания; формула правильного питания, альтернативы здоровому питанию. Понятие безопасности пищи, сырья и продуктов. Методы определения качества продовольствия с учетом их безопасности. Сроки и условия хранения продуктов. |

4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Табл. - распределения баллов по видам учебной деятельности обучающихся (включая промежуточную аттестацию) в балльно-рейтинговой системе оценки (БРС) – зачет

| Составляющие учебной работы | Сумма баллов | Учебная деятельность студента | Оценка в аттестации | Баллы (17 недель) |
|---|--------------|-----------------------------------|--|-------------------|
| Текущая учебная работа в семестре | 80- | Посещение занятий по расписанию. | 4 балла посещение 1 лекционного занятия (конспект) | До 32 |
| | | Лабораторные работы /практические | 5 балла - посещение 1 занятия и выполнение работы на 51-65% 6 балл – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100% | 20-24 |
| | | Тест (2 работы) | 1 работа – до 12 баллов | До 24 |
| | | Номенклатура и основные понятия | 1 работа - до 10 баллов | До 10 |
| | | Доклад (до 2 докладов) | 5 баллов (пороговое значение) | До 10 |
| Итого по текущей работе в семестре | | | | 51 - 100 |
| Промежуточная аттестация | 20 (100) | Ответ на вопрос 1. | 5 баллов | До 5 |

| | | | | |
|---|-------------------------------------|--------------------|-----------|---|
| (зачет) | баллов приведен ной шкалы) | Ответ на вопрос 2. | 5 баллов | До 5 |
| | | Решение задачи 3. | 10 баллов | До 10 |
| Итого по промежуточной аттестации (экзамену) | | | | (51 – 100% по приведенной шкале) |
| Суммарная оценка по дисциплине/ Сумма баллов по текущей и промежуточной аттестации | | | | 51 – 100 б. |

Приложение к таблице 7

Критерии оценивания результатов учебной деятельности:

а) Посещение лекций. Посещение лекционных занятий оценивается в 4 балла. Пороговый балл - 4. Студент, посетивший менее 2 (из 3) лекций, получает 0 баллов по этому критерию. Не посещенные лекции по уважительным причинам, автоматически добавляются к общей сумме баллов по показателю.

б) Посещение практических занятий. Посещение практических занятий оценивается в 5 баллов. Пороговый балл - 40. Студент, посетивший менее 2 (из 4) занятий, получает 0 баллов по этому критерию. Не посещенные занятия по уважительным причинам, автоматически добавляются к общей сумме баллов по показателю.

в) Защита номенклатуры ключевых понятий.

Оценку "принято" ("зачтено") студент получает в том случае, если в течение четырех минут демонстрирует понимание 13 -15 понятий. Оценочная шкала: ответы без ошибок – 18 баллов, ошибочные ответы студентов из предложенного преподавателем списка не превышают – 20% - 15 баллов, 30% - 11 баллов.

г) Тестирование по дисциплине. Тестовый вариант включают в себя 25 вопросов. Всего студентом может быть получено 25 правильных ответов за контрольный тест. Пороговое значение – 10 правильных ответов. Студент, ответивший верно на менее чем 10 заданий теста, получает 0 баллов по этому критерию. Знания по дисциплине считаются защищенными:

- на 10 баллов, если даны правильные ответы на 15-18 заданий теста;

- на 18 баллов, если даны правильные ответы на 19-22 задания теста;

- на 26 баллов, если даны правильные ответы на 23-25 заданий теста.

д) Зачет. Знания по дисциплине считаются защищенными по шкале:

- 10 баллов выставляется студенту, ответ которого содержит некоторые пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач.

- 15 баллов выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

- 20 баллов выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Таблица. Перевод баллов из 100-балльной шкалы в числовой и буквенный эквивалент (из Положения о балльно - рейтинговой системе оценки деятельности студентов КемГУ (30.12.2016г.)

| Сумма баллов для дисциплины | Оценка | Буквенный эквивалент |
|-----------------------------|--------|----------------------|
| 86 - 100 | 5 | отлично |

| | | |
|---------|---|---------------------|
| 66 - 85 | 4 | хорошо |
| 51 - 65 | 3 | удовлетворительно |
| 0 - 50 | 2 | неудовлетворительно |

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие / Ф. Н. Зименкова. — Москва : МПГУ, 2014. — 168 с. — ISBN 978-5-4263-0190-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/70049> (дата обращения: 13.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

2. Омаров, Р. С. Основы рационального питания: учебное пособие для вузов / Р. С. Омаров, О. В. Сычева, С. Н. Шлыков. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-8114-7037-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165808> (дата обращения: 13.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Позняковский, В. М. Физиология питания : учебник для вузов / В. М. Позняковский, Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский ; под общей редакцией В. М. Позняковского. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 432 с. — ISBN 978-5-8114-6847-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152642> (дата обращения: 13.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Козлов, А. И. Экология человека. Питание : учебное пособие для вузов / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 236 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07730-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491095> (дата обращения: 13.04.2022).

Составитель (и): Горохова Л.Г., к.б.н
