

Министерство спорта Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт  
физической культуры и спорта»

Училище олимпийского резерва

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.12 ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности **49.02.01 Физическая культура**

Квалификация - «Педагог по физической культуре и спорту»

*Очная форма обучения*

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
гуманитарных и естественнонаучных  
дисциплин  
Протокол № 1 от 03.09. 2020 г.

Утверждена на заседании  
Учебно-методического совета  
совета института  
Протокол № 1 от 04.09. 2020г.

Чурапча, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы рационального питания» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 г. № 976.

Организация-разработчик: Училище олимпийского резерва ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта».

Разработчик: к.б.н., доцент Абрамова В.Р., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы рационального питания» рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных и естественнонаучных дисциплин « 03 » 09 2020 г., протокол № 1

Заведующий УОР



к.п.н. Артеменко Е.В.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы рационального питания» утверждена на заседании Учебно – методического совета ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» 04.09 2020 г., протокол № 1

Председатель УМС



к.п.н. Коркин Е.В.

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы рационального питания» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

### **ЦЕЛЮЮ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЯВЛЯЕТСЯ ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:**

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
- ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.
- ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
- ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
- ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
- ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
- ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
- ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
- ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
- ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
- ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

- ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.
- ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.
- ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
- ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
- ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

**ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО  
НА ПРИОБРЕТЕНИЕ СТУДЕНТОМ:**

Формируемые компетенции	Знать	Уметь
ОК 1 - 10 ПК 1.1 - 1.8, ПК 2.1 - 2.6, ПК - 3.1-3.5	-современные представления о питании как средстве поддержания физической работоспособности спортсменов; -основы физиологии питания; - физиологическую роль основных веществ пищи; - влияние пищевых веществ на состояние органов пищеварения; - зависимость рационов питания от возраста, пола, физиологического состояния и профессиональной деятельности; - пищевую и биологическую ценность продуктов питания; - основные принципы лечебно-профилактического и диетического питания	определять особенности основного обмена и расхода энергии у занимающихся физической культурой и спортом; корректировать рацион питания с учетом особенностей спортивной подготовки; проводить физиологическую оценку состава пищевых продуктов; - осуществлять контроль за качественным и количественным составом пищевых продуктов; - проводить физиологическую оценку состава пищевых продуктов; - осуществлять контроль за качественным и количественным составом пищевых продуктов;

**3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Дисциплина «Основы рационального питания» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 5 семестре по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: реферат.

## Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с другими дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Допинг контроль в спорте					*	*	
2	Основы спортивной тренировки				*	*	*	*

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы	Всего часов	семестры				
		1	2	3	4	5
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	32					32
В том числе:						
Лекции	16					16
Семинары						
Практические занятия	16					16
КСР	4					
Промежуточная аттестация - реферат						4
<b>Самостоятельная работа студента</b>	16					16
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>					52
	<b>зачетные единицы</b>					1

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Введение	<p><b>Содержание учебного материала</b>                      Питание как важнейшее физиологическая потребность организма. Основные пищевые вещества. Заменяемые и незаменимые пищевые вещества. Усвояемость и удобоваримость пищи. Суточный и недельный рационы. Идеальный рацион. Понятие сбалансированного питания. Ограничения применения экспериментальных методов при изучении питания человека.</p>	2	ОК 1 - 10 ПК 1.1 - 1.8, ПК 2.1 - 2.6, ПК - 3.1-3.5
Рациональное питание и физиологические основы его организации	<p><b>Содержание учебного материала</b>                      Процесс пищеварения: пищеварение в ротовой полости; роль поджелудочной железы в процессе пищеварения; роль печени в процессе пищеварения; пищеварение в тонком и толстом кишечнике. Усвояемость пищи.</p>	2	ОК 1 - 10 ПК 1.1 - 1.8, ПК 2.1 - 2.6, ПК - 3.1-3.5
	<p><b>Практическое занятие</b>                      1. Основные принципы рационального питания</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа студентов</b>                      Подготовить сообщение по теме: «Состояние санитарно-эпидемиологической обстановки в стране и меры по ее улучшению».</p>	2	
Энергетическая ценность питания.	<p><b>Содержание учебного материала</b>                      Показатели основного обмена у мужчин и женщин разного возраста. Основной обмен у занимающихся физической культурой и спортом. Суточный расход энергии здорового человека. Коэффициент физической активности у разных групп населения. Суточные энергозатраты у спортсменов. Расход энергии при выполнении физических упражнений в различных зонах мощности. Контроль за стационарным состоянием организма по показателям массы тела. Формулы определения должной массы тела.</p>	2	ОК 1 - 10 ПК 1.1 - 1.8, ПК 2.1 - 2.6, ПК - 3.1-3.5
	<p><b>Самостоятельная работа студентов</b>                      Подготовить реферат на тему: «Роль пищеварительных ферментов»</p>	2	
Сбалансированность	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	4	ОК 1 - 10

питания	Биологическая ценность жиров, белков, углеводов. Белки -необходимый элемент для построения тканей, ферментов, гормонов. Роль белков в образо-вании энергии. Жиры –энергетический резерв организма, источник витаминов А, Д, Е. Сочетание растительных и животных жиров. Энергетическая ценность углеводов. Усвояемые и неусвояемые углеводы. Роль сахара как носителя "пустых" калорий. Оптимальная физиологическая норма жиров, белков и углеводов. Сбалансированность рациона питания на основеразнообразия		ПК 1.1 - 1.8, ПК 2.1 - 2.6, ПК - 3.1-3.5
	<b>Практическое занятие</b> 2. Белки, их роль в жизнедеятельности организма 3. Жиры, их пищевая и биологическая ценность	4	
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Подготовить реферат по теме «Роль пищевых веществ на жизнедеятельность организма»	2	
Физиолого-гигиенические основы питьевого режима	<b>Практическое занятие</b> 4. Углеводы, их роль в питании	2	ОК 1 - 10 ПК 1.1 - 1.8, ПК 2.1 - 2.6, ПК - 3.1-3.5
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Провести исследовательскую работу на тему «Суточная потребность в белках, жирах и углеводах студентов»	4	
Витамины, их роль в поддержании здоровья. Минеральные вещества, их биологическая роль	<b>Содержание учебного материала</b> Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Содержание витаминов в пищевых продуктах. Потребность в витаминах при физических и умст-венных нагрузках. Влияние дефицита витаминов на работоспособность, состояние иммунитета, на чув-ствительность к различным инфекциям. Суточная норма потребления. Авитаминоз. Гиповитаминоз. Профилактика витаминной недостаточности. Использование поливитаминных препаратов. Обога-щение витаминами пищевых продуктов массового потребления. Микро-и макроэлементы. Значение сбалансированного поступления их в организм. Благотворное воздействие белково-минеральных веществ на умственную деятельность школьника.	4	ОК 1 - 10 ПК 1.1 - 1.8, ПК 2.1 - 2.6, ПК - 3.1-3.5
	<b>Практическое занятие</b> 5. Витамины, их роль в жизнедеятельности организма	2	
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Подготовить презентацию на тему «Химический состав основных продуктов	2	

	питания»		
Биологически активные добавки к пище	<b>Содержание учебного материала</b> Определение биологически активных добавок (БАД). Источники и лекарственные формы БАДов. Классификация БАДов по составу, механизму действия и назначению. Парафармацевтики, нутрицевтики, эубиотики (пробиотики), их назначение и принципы применения.	2	ОК 1 - 10 ПК 1.1 - 1.8, ПК 2.1 - 2.6, ПК - 3.1-3.5
	<b>Практическое занятие</b> <b>6. Минеральные вещества, их роль в питании человека</b> <b>7. Основные требования к пищевым рационам и режиму питания</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> Выполнить работу с информационными источниками на тему «Особенности питания детей школьного возраста»	2	
Рациональное питание при изнаниях разными видами спорта.	<b>Содержание учебного материала</b> Значение питания при развитии силовых и скоростно-силовых качеств. Нормы потребления белков, углеводов и жиров при усиленных тренировках. Кратность питания при высоких физических нагрузках. Дополнительное белковое питание спортсменов после работы на выносливость и истощающих нагрузок. Восстановление запаса гликогена. Углеводные и белково- углеводные коктейли. Питательные смеси повышенной энергетической ценности. Особенности питания при длительных пробегах. Поддержание работоспособности при коротких интенсивных физических нагрузках. Питание при коррекции массы тела. Голодание и разгрузочные диеты. Специальное питание при длительном голодании. Общая характеристика рационов питания при занятиях скоростно- силовыми видами спорта, спортивными играми и видами спорта на выносливость. Питание в дни соревнования. Организация питания юных спортсменов. Питание, занимающихся оздоровительной физической культурой.	2	ОК 1 - 10 ПК 1.1 - 1.8, ПК 2.1 - 2.6, ПК - 3.1-3.5
	<b>Практическое занятие</b> <b>8. Пищевая ценность основных продуктов питания</b> <b>9. Основные принципы построения лечебного и диетического питания</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Подготовить творческое задание на тему «Нетрадиционные методы питания»	2	
Итого: лекции -16 Практические занятия - 16 срс – 16			

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Цель СРС: развитие у студентов творческого мышления, интереса к фундаментальным знаниям, выработки потребности к мировоззренческо - методологическому оцениванию, понимания и объяснения фактов, сущности и явлений действительности. СРС способствует более глубокому и детальному изучению дисциплины, развивает мышление, способности к анализу и синтезу информации, приучает к дисциплинированности и ответственности, способствует формированию общекультурных и профессиональных компетенций будущего специалиста.

В числе основных проблем, характерных для СРС, следующие:

- установление причинно-следственных связей событий и явлений в возникновении тех или иных идей, концепций, гипотез, теорий;
- определение преемственности между научными фактами, явлениями, идеями, парадигмами;
- установление общих и частных закономерностей в развитии науки, соотношения факта и закономерности и др.

В процессе самостоятельной работы с учебниками и другой литературой студент должен:

- выделить основные теоретические положения, факты, понятия;
- определить соотношения и последовательность фактов и теорий;
- разделить текст главы, параграфа на логически законченные части, исходя из структуры темы;
- сформулировать в каждой части главную мысль.

Консультации для студентов проводятся 1 раз в месяц.

### **Критерии и шкала оценки выполнения задания самостоятельной работы:**

Критерий	Оценка			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Разнообразие и достаточное количество приведенных упражнений	2	3	4	5
Соблюдение методической последовательности упражнений	2	3	4	5
Полнота изложения упражнений	2	3	4	5
Наличие схем и рисунков, иллюстрирующих словесное описание	2	3	4	5
Четкость формулировок, соблюдение терминологии	2	3	4	5
Наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок	2	3	4	5
Максимальный балл	30 баллов			

**Критерии оценки:**

Критерии оценки		Градация	Баллы
Выступление	<b>1. Соответствие</b> сообщения заявленной теме, цели и задачам проекта	соответствует полностью	<i>2</i>
		есть несоответствия (отступления)	<i>1</i>
		в основном не соответствует	<i>0</i>
	<b>2. Структурированность</b> (организация) сообщения, которая обеспечивает понимание его содержания	структурировано, обеспечивает	<i>2</i>
		структурировано, не обеспечивает	<i>1</i>
		не структурировано, не обеспечивает	<i>0</i>
	<b>3. Культура выступления</b> – чтение с листа или рассказ, обращённый к аудитории	рассказ без обращения к тексту	<i>2</i>
		рассказ с обращением к тексту	<i>1</i>
		чтение с листа	<i>0</i>
	<b>4. Доступность</b> сообщения о содержании проекта, его целях, задачах, методах и результатах	доступно без уточняющих вопросов	<i>2</i>
		доступно с уточняющими вопросами	<i>1</i>
		недоступно с уточняющими вопросами	<i>0</i>
	<b>5. Целесообразность, инструментальность</b> наглядности, уровень её использования	целесообразна	<i>2</i>
		целесообразность сомнительна	<i>1</i>
		не целесообразна	<i>0</i>
<b>6. Соблюдение</b> временного регламента сообщения (не более 7 минут)	соблюдён (не превышен)	<i>2</i>	
	превышение без замечания	<i>1</i>	
	превышение с замечанием	<i>0</i>	
Дискуссия	<b>7. Чёткость и полнота</b> ответов на дополнительные вопросы по существу сообщения	все ответы чёткие, полные	<i>2</i>
		некоторые ответы нечёткие	<i>1</i>
		все ответы нечёткие/неполные	<i>0</i>
	<b>8. Владение</b> специальной терминологией по теме проекта, использованной в сообщении	владеет свободно	<i>2</i>
		иногда был неточен, ошибался	<i>1</i>
		не владеет	<i>0</i>
	<b>9. Культура дискуссии</b> – умение понять собеседника и аргументировано ответить на его вопросы	ответил на все вопросы	<i>2</i>
		ответил на большую часть вопросов	<i>1</i>
		не ответил на большую часть вопросов	<i>0</i>

## 7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
<p>-современные представления о питании как средстве поддержания физической работоспособности спортсменов;</p> <p>-основы физиологии питания;</p> <p>- физиологическую роль основных веществ пищи;</p> <p>- влияние пищевых веществ на состояние органов пищеварения;</p> <p>- зависимость рационов питания от возраста, пола, физиологического состояния и профессиональной деятельности;</p> <p>- пищевую и биологическую ценность продуктов питания;</p> <p>- основные принципы лечебно-профилактического и диетического питания</p>	<p><i>Оценка отлично «5»:</i>                      Безупречное владение Инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении задач и/или проблем, выделять её составные части;                      Выраженная способность самостоятельно и творчески решать задачи и проблемы в нестандартной ситуации;                      самостоятельная, активная и продуктивная работа на практических занятиях, активное участие в групповых обсуждениях;                      своевременность и высокий уровень культуры исполнения и оформления заданий.</p> <p><i>Оценка хорошо «4»:</i>                      владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной дисциплины; самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях; своевременность и высокий уровень культуры исполнения и оформления заданий.</p> <p><i>Оценка удовлетворительно «3»:</i>                      -Слабое владение инструментарием учебной дисциплины, не компетентность в решении учебных и профессиональных задач;                      - умение под руководством преподавателя применять типовые решения по предложенным задачам и/или проблемам;                      - работа под руководством преподавателя на практических занятиях;                      -несвоевременность и формальный уровень исполнения заданий.</p> <p><i>Оценка неудовлетворительно «2»:</i>                      пассивность на практических занятиях; несвоевременность и не в полном объеме представление заданий, формальный уровень исполнения заданий;                      не компетентность при выполнении заданий или отказ от их выполнения.</p>	<p>Устный опрос,                      Проверочные работы,                      Тестирование                      Реферат</p>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
<p>определять особенности основного обмена и расхода энергии у занимающихся физической культурой и спортом; корректировать рацион питания с учетом особенностей спортивной подготовки; проводить физиологическую оценку состава пищевых продуктов;</p> <p>- осуществлять контроль за качественным и количественным составом пищевых продуктов;</p> <p>- проводить физиологическую оценку состава пищевых продуктов;</p> <p>- осуществлять контроль за качественным и количественным составом пищевых продуктов;</p>		<p>Устный опрос,                      Проверочные работы,                      Тестирование                      Реферат</p>

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основные источники:

1. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования. – 11-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 256 с. ISBN 978=5-4468-7403-3

### **Дополнительная литература:**

1. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов . Для любителей и профессионалов.- СПб: ГИОРД, 2009.-160 с. ISBN 5-901065-06-9
2. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2007.- 132 с. ISBN 978-5-9718-0220-4
3. Питание для студентов-спортсменов : методические рекомендации / составители О. А. Московских, С. К. Канцева, С. С. Малышкин. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 35 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/90696.html>— Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Корнеева, Т. А. Основы рационального питания : учебное пособие / Т. А. Корнеева, Е. Э. Седова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 72 с. — ISBN 978-5-7782-3449-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91295.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**

- <http://elib.chgfkis.ru/> — электронная библиотека ЧГИФКИС;
- <http://www.iprbooks.ru> Электронно-библиотечная система
- <http://www.edu.ru> — Федеральный портал «Российское образование»
- <http://window.edu.ru> — Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
- <http://diss.rsl.ru/> — Электронная библиотека диссертаций Российская Государственная Библиотека
- <http://www.n-t.ru> — Международная общественная организация «Наука и техника»
- <http://www.knigafund.ru/> — Электронная библиотечная система «Книгафонд»
- <http://e-heritage.ru> — Электронная библиотека «Научное наследие России»
- <http://www.gumfak.ru> — Электронная гуманитарная библиотека
- <http://scholar.google.com> — Академия Google
- <http://www.encyclopedia.ru> — Мир энциклопедий
- <http://www.encyclopediya.ru> — Энциклопедия: российские универсальные и тематические энциклопедии.

### **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Самостоятельная работа студентов – важнейшая составная часть занятий по основам рационального питания, необходимая для полного усвоения программы курса.

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление занятий, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим семинарским занятиям, промежуточным формам контроля знаний (тестированию) и написанию реферата.

Самостоятельная работа способствует формированию у студентов навыков работы с научной литературой, развитию культуры умственного труда и поискам в приобретении новых знаний. Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала. Отсюда следует, что без серьезной систематической самостоятельной работы получить требуемую профессиональную подготовку невозможно.

Методическое обеспечение самостоятельной работы по анатомии состоит из:

- определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Контроль за самостоятельной работой студентов осуществляется в трех формах: текущий, рубежный и итоговый.

Рубежный в форме индивидуальных собеседований по ключевым темам курса и заданий по каждому разделу.

#### **Методические рекомендации преподавателю**

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Основы рационального питания», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знания дисциплины для дальнейшей их профессиональной деятельности.

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения. Принципами организации учебного процесса являются:

Выбор методов преподавания в зависимости от различных факторов, влияющих на организацию учебного процесса;

Объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;

Активное участие слушателей в учебном процессе;

Проведение практических занятий, определяющих приобретение навыков решения проблемы;

Приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

Данная дисциплина ведется в форме лекций с мультимедийным сопровождением учебного материала, практических занятий и самостоятельной работы студентов. В процессе изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация, контроль знаний по отдельным темам - в виде письменного опроса. По окончании дисциплины «Основы рационального питания» сдается реферат.

Для более глубокого изучения предмета преподаватель предоставляет студентам информацию о возможности использования Интернет-ресурсов по разделам дисциплины.

Рекомендуется работа с первоисточниками.

Для контроля знаний студентов по данной дисциплине необходимо проводить оперативный, рубежный, и итоговый контроль.

**Оперативный контроль** осуществляется путем наблюдения, опроса и экспресс - тестирования в ходе лекционных занятий.

**Рубежный контроль** в форме индивидуальных собеседований и тестирований по ключевым темам курса .

**Итоговый контроль** осуществляется в виде реферата по окончании 5 семестра обучения.

### **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Реализация программы дисциплины происходит в учебном кабинете «Анатомия и физиология человека».

Оборудование учебного кабинета «Анатомия и физиология человека»:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (проектор; экран; мультимедийный комплекс с подробным атласом человека; плакаты, модели внутренних органов человека (33 шт.), скелет, программный диагностический комплекс

РУНО (в комплектации с ноутбуком) договор № АС – 000100/100-102 от 26 апреля 2012 г.; Робот-тренажер «Гоша-06» с программным обеспечением -1 шт; Торс человека (Разборная модель), набор для оказания скорой травматической помощи НИТсп-01-«Мединт-М/С/П» - 1 шт., электронный тонометр для исследования артериального давления, пульсоксиметр, который выявляет уровень сатурации крови, спирометры для исследования жизненной емкости легких, динамометры для изучения силы кисти рук.

### **Мебель и стационарное оборудование**

Шкаф для хранения учебно-наглядных пособий, приборов, раздаточного материала

Стекланный шкаф для скелета

Классная доска

Стол для преподавателя

Стул для преподавателя

Столы для студентов

Стулья для студентов

Шкафы для муляжей и моделей

### **Технические средства обучения:**

Компьютер

Проектор

Мультимедийная установка

### **Аппаратура и приборы**

Тонометры

Динамометр

Спирометр

### **Учебно-наглядные пособия:**

Скелет туловища с тазом

#### **Набор костей черепа**

Лобная

Затылочная

Клиновидная

Теменная

Височная

Решетчатая

Скуловая

Верхняя челюсть

Нижняя челюсть

Основание черепа

Череп целый

Череп с разрозненными костями

#### **Набор костей туловища**

Ребра

Грудина

Набор позвонков

Крестец

#### **Набор костей верхней конечности**

Ключица

Лопатка

Плечевая

Локтевая

Лучевая

Кисть

Кисть комплект из 27 костей

#### **Набор костей нижней конечности**

Таз  
Бедренная  
Большеберцовая  
Малоберцовая  
Стопа

### **Оси вращения суставов**

-плечевого  
-грудино-ключичного  
-локтевого  
-коленного

### **Кости на планшете**

-скелет верхней конечности  
-скелет стопы  
-скелет кисти  
-позвоночный столб  
-скелет нижней конечности

### **Мышцы (муляж – планшеты)**

Мышцы головы и шеи  
Мышцы туловища  
Мышцы стопы  
Мышцы кисти  
Мышцы верхней и нижней конечности

### **Нервная система**

Головной мозг (модель)  
Головной мозг (планшет)  
Головной мозг (сагитт. разрез)  
Спинной мозг (планшет)  
Солнечное сплетение (муляж)

### **Кровообращение**

Сердце (модель)  
Фронтальный разрез сердца (на планшете)  
Схема кровообращения человека (на план.)

### **Система дыхания**

Легкие (модель)  
Бронхиальное дерево (сегментарные бронхи)  
Органы дыхания и средостения (муляж)  
Органы средостения (муляж)  
Гортань (модель)

### **Органы пищеварения (на планшете)**

Пищеварительная система  
Печень  
Кишечник  
Ворсинки тонкой кишки  
Печень (муляж)  
Пищеварительная система (модель)

### **Мочевыделительная система**

Почки (на планшете)  
Мочевыделительная система (на планшете)

### **Органы грудной и брюшной полости**

Мужской таз (сагиттальный разрез)  
Женский таз (сагиттальный разрез)  
Торс человека (модель)  
Сагиттальный разрез головы и шеи

Топография кисти рук

Топография головы и шеи

*Лимфатическая система( на планшете)*

*Сенсорные системы*

Кожа (на планшете)

Глаз (увеличенная модель)

Ухо (модель)

Полукружные каналы с улиткой

**Учебно-наглядные пособия**

Таблицы (плакаты) по темам

Видеофильмы

Обучающие компьютерные программы

## **12. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В институте продолжается работа по созданию безбарьерной среды и повышению уровня доступности зданий и сооружений потребностям следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушением зрения;
- с нарушением слуха;
- с ограничением двигательных функций.

В общем случае в стандартной аудитории места за первыми столами в ряду у окна и в среднем ряду предлагаются студентам с нарушениями зрения и слуха, а для обучаемых, передвигающихся в кресле-коляске, предусмотрены первый стол в ряду у дверного проема с увеличенной шириной проходов между рядами столов, с учетом подъезда и разворота кресла-коляски.

Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются: аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон), компьютерная техника в оборудованных классах, учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором, аудиторий с интерактивными досками в аудиториях.

Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются: система дистанционного обучения Moodle, учебные пособия, методические указания в печатной форме, учебные пособия, методические указания в форме электронного документа.

Адаптация образовательных программ и учебно-методического обеспечения образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Исходя из конкретной ситуации и индивидуальных потребностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается: возможность включения в вариативную часть образовательной программы специализированных адаптационных дисциплин (модулей); приобретение печатных и электронных образовательных ресурсов, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов; определение мест прохождения практик с учетом требований их доступности для лиц с ограниченными возможностями здоровья; проведение текущей и итоговой аттестации с учетом особенностей нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; разработка при необходимости индивидуальных учебных планов и индивидуальных графиков обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учебно-методический отдел.

Во время проведения занятий в группах, где обучаются инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, возможно применение звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных и других средств для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися с различными нарушениями.

Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов может быть установлена с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), при необходимости студенту-инвалиду может быть предоставлено дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

В институте имеется система Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда) виртуальной обучающей среды, свободная система управления обучением, ориентированная, прежде всего на организацию взаимодействия между преподавателем и студентами. Веб-портфолио располагается на динамическом веб-сайте, который позволяет не только собирать, систематизировать, красочно оформлять, хранить и представлять коллекции работ зарегистрированного пользователя (артефакты), но и реализовать при этом возможности социальной сети. Интерактивность веб-портфолио обеспечивается возможностью обмена сообщениями, комментариями между пользователями сети, ведением блогов и записей. Посредством данных ресурсов

студент имеет возможность самостоятельно изучать размещенные на сайте института курсы учебных дисциплин, (лекции, примеры решения задач, задания для практических, контрольных и курсовых работ, образцы выполнения заданий, учебно-методические пособия). Кроме того, студент может связаться с преподавателем, чтобы задать вопрос по изучаемой дисциплине или получить консультацию по выполнению того или иного задания.

Комплексное сопровождение образовательного процесса и условия для здоровьесбережения. Комплексное сопровождение образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья привязано к структуре образовательного процесса, определяется его целями, построением, содержанием и методами. В институте осуществляется организационно-педагогическое, социальное сопровождение образовательного процесса.