

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
дополнительного образования
З.И. Золотарева О.В.
« 16 » ноября 2023 г.

рег № 03-04-2023-0693-1209

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«Ешь и худей: питание для здоровья»

дополнительной профессиональной программы -
программы повышения квалификации
«Ешь и худей: питание для здоровья»

Киров, 2023

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы «Ешь и худей: питание для здоровья».

Рабочая программа разработана:

Кадочниковой Н.И., канд. биол. наук, доцентом кафедры МБД ВятГУ;

1. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1.1. Пояснительная записка

Актуальность и значение учебной дисциплины «Ешь и худей: питание для здоровья» в современных условиях определяется тем, что каждый гражданин Российской Федерации должен знать меры ответственности за жизнь и здоровье, а также должен знать способы и пути сохранения и укрепления здоровья.

Дисциплина имеет межпредметные связи с основами возрастной анатомии, физиологии и гигиены, с основами российского законодательства, с информационными технологиями и информационной безопасностью.

Цели и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины	Расширение представлений, основанных на современных научных знаниях о персонализированном питании и принципах его построения как одного из основных подходов здоровьесбережения
Задачи учебной дисциплины	<ul style="list-style-type: none">- Ознакомить с современными научно обоснованными принципами построения питания лиц разного возраста и пола;- Научить грамотно формулировать рекомендации по формированию, сохранению и укреплению здоровья клиентов;- Научить оценивать эффективность своей работы по изменению состава тела и активности клиентов, в том числе занимающихся физической культурой и спортом.

Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины слушатель должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1 Практическая	ПК 1 – Способность использовать современные научно обоснованные знания о питании для грамотного	Владеть навыками использования современных научно обоснованных принципов построения	Уметь грамотно формулировать рекомендации по формированию, сохранению и укреплению здоровья клиентов	Знать современные научно обоснованные принципы построения питания лиц разного возраста

	формулирования рекомендаций по формированию, сохранению и укреплению здоровья	питания лиц разного возраста и пола для формулирования рекомендаций по формированию, сохранению и укреплению здоровья		и пола
ВД 1 Практическая	ПК 2 - Способность оценивать эффективность своей работы по изменению состава тела и активности клиентов, в том числе занимающихся физической культурой и спортом	Владеть навыками оценки эффективности своей работы по изменению состава тела и активности клиентов, в том числе занимающихся физической культурой и спортом	Уметь оценивать изменения состава тела и активности клиентов, в том числе занимающихся физической культурой и спортом	Знать БИА, как один из современных методов оценки состава тела и активности клиентов, в том числе занимающихся физической культурой и спортом

1.2. Содержание учебной дисциплины (модуля)

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Общий объем (трудоемкость) часов	В том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час					Самостоятельная работа, час	Форма промежуточной аттестации
		Всего	Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	Консультации		
Очно-заочная с применением ДОТ	14	8	6	2	-	-	6	-

Тематический план

№ п/п	Основные разделы и темы учебной дисциплины	Часы		Самостоятел ьная работа
		Лекции	практичес кие (семинарс кие) занятия	
1	Ортобиотика и нутрициология, как подход в построение персонализированного питания.	2	-	1
2	Принципы построения персонализированного питания с учетом возраста.	2	-	2
3	Гендерные принципы построения персонализированного питания.	2	-	2
4	Биоимпедансный анализ как инструмент оценки состава тела и нутритивного статуса.	-	2	1
Итого:		6	2	6

Матрица соотнесения разделов / тем учебной дисциплины / модуля и формируемых в них компетенций

РАЗДЕЛЫ / ТЕМЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	КОЛИЧЕСТ ВО ЧАСОВ	КОМПЕТЕНЦИИ		
		ПК-1	ПК-2	Общее количество компетенций
Тема 1. Ортобиотика и нутрициология, как подход в построение персонализированного питания.	3	+	+	2
Тема 2. Принципы построения персонализированного питания с учетом возраста.	4	+	+	2
Тема 3. Гендерные принципы построения персонализированного питания.	4	+	+	2
Тема 4. Биоимпедансный анализ как инструмент оценки состава тела и нутритивного статуса.	3	+	+	2
ИТОГО	14			

Краткое содержание учебной дисциплины:

Тема 1. Ортобиотика и нутрициология, как подход в построение персонализированного питания.

Ортобиотика и нутрициология, как подход в построение персонализированного питания. Основные мифы и заблуждения в организации питания.

Тема 2. Принципы построения персонализированного питания с учетом возраста.

Принципы построения персонализированного питания с учетом возраста. Принципы питания и потребность в пищевых веществах у лиц пожилого возраста, детей и подростков.

Тема 3. Гендерные принципы построения персонализированного питания.

Гендерные принципы построения персонализированного питания. Особенности потребления и усвоения основных питательных веществ у мужчин и женщин. Полезные и вредные продукты питания у лиц мужского и женского пола.

Тема 4. Биоимпедансный анализ как инструмент оценки состава тела и нутритивного статуса.

Биоимпедансный анализ как инструмент оценки состава тела и нутритивного статуса. Основные показатели нутритивного статуса, способы и средства его коррекции.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Методические рекомендации для преподавателя

Основными формами проведения аудиторных занятий со слушателями по учебной дисциплине «Ешь и худей: питание для здоровья» являются лекции и практические (семинарские) занятия.

На практических занятиях слушатели проводят анализ причин неотложных состояний, знакомятся с алгоритмами действий по оказанию первой помощи, с особенностями помощи при различных травматических повреждениях и нарушениях здоровья; отрабатывают умения и навыки по оказанию первой помощи при неотложных состояниях. Также самостоятельно разрабатывают алгоритмы оказания первой помощи в зависимости от сложившейся неотложной ситуации, условий и возраста пострадавшего (больного).

В ходе преподавания используются современные диагностические комплексы обеспечения деятельности тренера/инструктора-методиста и пострадавшего, тестовые задания, решение ситуационных задач.

2.2. Методические указания для слушателей

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции

и практические занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того, они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью практических (семинарских) занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические (семинарские) занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы и практических заданий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических (семинарских) занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, выполняют практические задания, осваивают практические навыки по оказанию первой помощи, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, и т.п. Для успешного проведения практического занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические занятия предоставляют слушателю возможность самостоятельно провести анализ неотложного состояния и определить алгоритм действий, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа слушателей включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например: подготовка докладов; написание рефератов; разработка ситуационных задач).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Регулярно рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение периода обучения.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины (модуля) осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение всего периода обучения.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Козлов А. И. Гигиена и экология человека. Питание: учебное пособие. - М: Юрайт, 2022. - 187 с.
2. Любимова З. В., Никитина А. А. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для СПО. - М: Юрайт, 2021. - 447 с.
3. Любимова З. В., Никитина А. А. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для СПО. - М: Юрайт, 2022. - 373 с.
4. Нутрициология: учебное пособие / И. В. Якушкин, А. К. Бердова, М. В. Заболотных, Е. В. Корниенко. - Омск : Омский ГАУ, 2019. - 50 с.

Дополнительная литература

1. Дмитриев А. В., Гунина Л. М. Спортивная нутрициология. - М: Спорт-Человек, 2022. - 640 с.
2. Дмитриев А. В., Калинин А. А. Фармаконутриенты в спортивной медицине. - М: Спорт-Человек, 2017. - 302 с.
3. Донченко Л. В. Технология функциональных продуктов питания: учебное пособие. - М: Юрайт, 2022. - 176 с.
4. Донченко Л. В., Надыкта В. Д. Безопасность пищевой продукции. В 2 ч. Часть 1: учебник для СПО. - М: Юрайт, 2022. - 264 с.
5. Донченко Л. В., Надыкта В. Д. Безопасность пищевой продукции. В 2 ч. Часть 2: учебник для СПО. - М: Юрайт, 2022. - 161 с.
6. Донченко Л. В., Надыкта В. Д. Национальные кулинарные традиции: история продуктов питания: учебное пособие. - М: Юрайт, 2022. - 349 с.
7. Каганов Б. С., Шарифетдинов А. С., Преображенская Э. Н. Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ). - М: [б. и.], 2010. - 490 с.
8. Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава: практ. руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания / В. А. Тутельян; РАМН. - М: Нац. ассоц. клинического питания, 2008. - 442 с.
9. Полиевский С. А., Ямалетдинова Г. А. Питание спортсменов. Функциональность и безопасность пищевых продуктов: учебное пособие - Москва: Юрайт, 2022. - 122 с.

10. Тутьельян В. А., Мусина О. Н. [и др.]. Цифровая нутрициология: применение информационных технологий при разработке и совершенствовании пищевых продуктов. - М: МГУПП, 2020. - 378 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ .
2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

Вид занятий	Назначение аудитории
Практика, лекция, семинар	Учебная аудитория.
Самостоятельная работа	Читальные залы библиотеки

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Мультимедиа-проектор с экраном настенным
Ноутбук (персональный компьютер)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO	ЗАО "Анти-Плагиат"
2	Microsoft Office 365 Student Advantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"

3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)
4	Windows 7 Professional and Professional K	Операционная система	ООО "Рубикон"
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»
6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»
7	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	Microsoft

4. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ (ТКУ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ

Формы ТКУ:

- собеседование;
- тест;

Формы самостоятельной работы:

- конспектирование;
- реферирование литературы;
- аннотирование книг, статей;
- выполнение заданий поисково-исследовательского характера;
- углубленный анализ научно-методической литературы;
- работа с лекционным материалом: проработка конспекта лекций, работа на полях конспекта с терминами, дополнение конспекта материалами из рекомендованной литературы;
- участие в работе семинара: подготовка сообщений, докладов, заданий.

5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ

Не предусмотрено.

**Методические рекомендации по подготовке и проведению
промежуточной аттестации**

Не предусмотрено.

Перечень примерных вопросов и заданий к зачету

Не предусмотрено.