Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.п.н. А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» августа 2020 г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКпроректор по учебной работек.п.н., профессор А.Н Таланцев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» августа 2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Рациональное питание в адаптивной физической культуре**

**Б1.В.ДВ.03.01.**

**Направление подготовки 49.03.02 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**

**ОПОП: «Лечебная физическая культура»**

**Квалификация выпускника: бакалавр**

**Форма**

**обучения/заочная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан факультета дневной формы обучения, к.п.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина «20» августа 2020 г. | СОГЛАСОВАНОДекан факультетазаочной формы обучения, к.п.н., профессор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер«20» августа 2020 г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №16, «25» апреля 2020 г.)Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Осадченко |

**Малаховка 2020**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48563).

**Составители рабочей программы:**

Слепенчук И.Е., к.п.н., доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины

**Рецензенты:**

Мартынихин В.С. , к.м.н., доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины

Стрельникова И.В., к.б.н., доцент, зав.кафедрой физиологии и биохимии

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.02):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Минтруда России** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **03 Социальное обслуживание** |
| 03.007 | "Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.11.2013 N 681н | **СР** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.002 |  ["Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 02 апреля 2019 г. N 199н | **Т АФК** |
| 05.004 |  ["Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту "](http://internet.garant.ru/document/redirect/70753338/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 02 апреля 2019 г. N 197н | **ИМ АФК** |

**1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:**

**ПК-4** Способен применять методики и средства лечебной физической культуры, массажа, восстановительных мероприятий, определяя приоритетность и очередность их выполнения

**ПК-5** Способен разрабатывать индивидуальные программы реабилитации и абилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с использованием средств лечебной физической культуры

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| Знает: |
|  - основные принципы и особенности организации питания различных групп населения | **ТАФК:** С/03.6; С/05.6**ИМ АФК:** В/01.6; С/01.6; D/01.6; D/02.6,D /04.6**CP:** А/01.6;А/02.6 | ПК-4ПК-5 |
| - основные тенденции развития методов оценки пищевых рационов  | **ТАФК:** С/03.6; С/05.6**ИМ АФК:** В/01.6; С/01.6; D/01.6; D/02.6,D /04.6**CP:** А/01.6;А/02.6 | ПК-4ПК-5 |
| - современные практические и научные проблемы в области контроля питания различных групп населения | **ТАФК:** С/03.6; С/05.6**ИМ АФК:** В/01.6; С/01.6; D/01.6; D/02.6,D /04.6**CP:** А/01.6;А/02.6 | ПК-4ПК-5 |
| Умеет: |
| - выявлять современные практические и научные проблемы в сфере составления и анализа пищевых рационов | **ТАФК:** С/03.6; С/05.6**ИМ АФК:** В/01.6; С/01.6; D/01.6; D/02.6,D /04.6**CP:** А/01.6;А/02.6 | ПК-4ПК-5 |
| - получать данные для выявления особенностей питания с учетом пола, возраста и состояния здоровья | **ТАФК:** С/03.6; С/05.6**ИМ АФК:** В/01.6; С/01.6; D/01.6; D/02.6,D /04.6**CP:** А/01.6;А/02.6 | ПК-4ПК-5 |
| - применять знания по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере адаптивной физической культуры  | **ТАФК:** С/03.6; С/05.6**ИМ АФК:** В/01.6; С/01.6; D/01.6; D/02.6,D /04.6**CP:** А/01.6;А/02.6 | ПК-4ПК-5 |
| Имеет опыт: |
| - применения знаний по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере адаптивной физической культуры  | **ТАФК:** С/03.6; С/05.6**ИМ АФК:** В/01.6; С/01.6; D/01.6; D/02.6,D /04.6**CP:** А/01.6;А/02.6 | ПК-4ПК-5 |
| -применения современных подходов в сфере контроля пищевых рационов различных контингентов населения | **ТАФК:** С/03.6; С/05.6**ИМ АФК:** В/01.6; С/01.6; D/01.6; D/02.6,D /04.6**CP:** А/01.6;А/02.6 | ПК-4ПК-5 |
| - в сфере составления и анализа пищевых рационов различных контингентов населения с учетом состояния здоровья | **ТАФК:** С/03.6; С/05.6**ИМ АФК:** В/01.6; С/01.6; D/01.6; D/02.6,D /04.6**CP:** А/01.6;А/02.6 | ПК-4ПК-5 |

1. **Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:**

Дисциплина «Рациональное питание в адаптивной физической культуре» в структуре образовательной программы относится *к части формируемой участниками образовательных отношений*.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 5 семестре в очной форме обучения и 6 семестре заочной формы обучения.

 Вид промежуточной аттестации: зачет

1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

 *очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестры |
| 5 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися**  | **36** | **36** |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 12 | 12 |
| Практические занятия  | 24 | 24 |
| Промежуточная аттестация  | зачет | зачет |
| **Самостоятельная работа студента**  | **72** | **72** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **3** | **3** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестры |
| 6 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися**  | **14** | **14** |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 6 | 6 |
| Практические занятия | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация  | зачет | зачет |
| **Самостоятельная работа студента**  | **94** | **94** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **3** | **3** |

1. Содержание дисциплины:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела  | Всего часов |
| 1 | Пищевые вещества и их роль в организме. | Энергетический обмен в организме человека. Механизмы пищеварения. Белки и белковые продукты. Роль в организме. Жиры и источники жиров. Роль в организме. Углеводы и понятие гликемического индекса. Пищевые волокна. Витамины. Минеральные вещества — макро- и микроэлементы. Вода. Усвояемость и кулинарная обработка пищи.. | 12 |
| 2. | Концепции питания современного человека  | Вегетарианство. Концепция раздельного питания. Концепция Поля Брега. Очковая система питания. | 22 |
| 3 | Особенности питания детей. | Особенности питания детей дошкольного возраста. Режим питания детей школьного возраста.  | 24 |
| 4 | Особенности питания при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата | Особенности пищевых рационов и режима питания при рахите, остеопорозе, нарушениях осанки, травмах опорного двигательного аппарата(переломах, растяжениях) | 10 |
| 5 | Особенности питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | Особенности пищевых рационов и режима питания при инфаркте миокарда, стенокардии, ИБС, варикозном расширении вен, атеросклерозе. | 8 |
| 6 | Особенности питания при заболеваниях дыхательной системы.  | Особенности пищевых рационов и режима питания при острых и хронических заболеваниях органов дыхания ( пневмонии, рините, бронхите, эмфиземе легких) | 6 |
| 7 | Особенности питания при заболевания органов пищеварения | Особенности пищевых рационов и режима питания при гастрите, ,язвенной болезни желудка, панкриотите, колите, желче-каменной болезни. | 6 |
| 8 | Особенности питания при заболеваниях эндокринной системы | Особенности пищевых рационов и режима питания при ожирении, заболевания щитовидной железы, подагре | 6 |
| 9 | Особенности питания при заболевания мочеполовой системы | Особенности пищевых рационов и режима питания при мочекаменной болезни, нефрите, цистите | 6 |
| 10 | Особенности питания спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья | Особенности пищевых рационов и режима питания у лиц с ограниченными возможностями | 8 |

1. **РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ и ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**

очная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | ПЗ | СРС |
| 1. | Пищевые вещества и их роль в организме. | 2 | 4 | 6 | 12 |
| 2. | Концепции питания современного человека  | 2 | 2 | 18 | 22 |
| 3. | Особенности питания детей | 2 | 4 | 18 | 24 |
| 4. | Особенности питания при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата | 2 | 4 | 4 | 10 |
| 5 | Особенности питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | 2 | 2 | 4 | 8 |
| 6 | Особенности питания при заболеваниях дыхательной системы. | 2 | 2 | 2 | 6 |
| 7 | Особенности питания при заболевания органов пищеварения | - | 2 | 4 | 6 |
| 8 | Особенности питания при заболеваниях эндокринной системы | - | 2 | 4 | 6 |
| 9 | Особенности питания при заболевания мочеполовой системы | - | 2 | 4 | 6 |
| 10 | Особенности питания спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья | - | - | 8 | 8 |

заочная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | ПЗ | СРС |
| 1. | Пищевые вещества и их роль в организме. | 2 |  | 10 | 12 |
| 2. | Концепции питания современного человека  |  | 2 | 20 | 22 |
| 3. | Особенности питания детей | 2 | 2 | 20 | 24 |
| 4. | Особенности питания при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата |  | 2 | 8 | 10 |
| 5 | Особенности питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | 2 | 2 | 6 | 8 |
| 6 | Особенности питания при заболеваниях дыхательной системы. | - | - | 6 | 6 |
| 7 | Особенности питания при заболевания органов пищеварения | - | - | 6 | 6 |
| 8 | Особенности питания при заболеваниях эндокринной системы | - | - | 6 | 6 |
| 9 | Особенности питания при заболевания мочеполовой системы | - | - | 6 | 6 |
| 10 | Особенности питания спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья | - | - | 8 | 8 |

**6.Перечень основной и дополнительной литературы,**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| **Библиотека** | **Кафедра** |
| 1. | Лаптев, А. П.Лекции по общей и спортивной гигиене / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский, О. В. Григорьева ; РГУФК. - 2-е изд. - Москва : Физическая культура, 2009. - 383 с. |  87 | 1 |
| 2. | Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / С. А. Полиевский. - Москва : Академия, 2014. - 270 с. | 48 | 1 |
| 3. | Гигиена физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2010. - 190 с. | 105 | **-** |
| 4 | Полиевский, С. А.  Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 122 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12804-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448336> (дата обращения: 28.12.2020). | 1 | **-** |
| 5 | Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания : научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н. И. Волков, В. И. Олейников. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 100 c. — ISBN 978-5-9907240-9-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/55572.html](http://www.iprbookshop.ru/55572.html%20) (дата обращения: 28.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | **-** |
| 6 | Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. — Москва : Прометей, 2016. — 168 c. — ISBN 978-5-9907123-8-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58168.html> (дата обращения: 28.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | **-** |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| **Библиотека** | **Кафедра** |
| 1. | Королев, А. А. Гигиена питания : учебник / А. А. Королев. - 3-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2008. - 527 с. | 10 | 1 |
| 2. | СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. - Ростов на Дону : Феникс, 2013. - 62 с. | 1 | 1 |
| 3. | Шмонина, О. Н.  Избранные лекции по гигиене : учебное пособие / О. Н. Шмонина ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2009. - 100 с. | 1 | **-** |
| 5. | Гольберг, Н. Д. Питание юных спортсменов / Н. Д. Гольберг, Р. Р. Дондуковская. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 278 с. | 2 | 1 |
| 6. | Школа лечебного питания. - Москва : ИнтелТек Мультимедиа, 2005. - 1 СД диск. | 1 | **-** |
| 7 | Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451495> (дата обращения: 28.12.2020). | 1 | **-** |

1. 7.Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)
2. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
3. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Lanbook.com>
5. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
6. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
7. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
8. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
9. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
10. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
11. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
12. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
13. Медицинская библиотека BooksMed <http://www.booksmed.com>
14. Медицинская информационная сеть <http://www.medicinform.net>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

 В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPLLibreOffice или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1.Учебно-методические пособия для лабораторных занятий, лекции в электронном виде, мультимедийные лекции по основным темам.

*.*

*Приложение к рабочей программы дисциплины*

*«****Рациональное питание в адаптивной физической культуре»***

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол №7 от «20» августа 2020 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

Рациональное питание в адаптивной физической культуре

**Б1.В.ДВ.03.01.**

**Направление подготовки 49.03.02 01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**

*уровень бакалавриата*

***Профиль подготовки***

***Лечебная физическая культура***

**Форма обучения**

**очная/заочная**

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 16 от «25» апреля 2020 г.)

Зав. кафедрой, к.б.н., доцент

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В, Осадченко

Малаховка, 2020 год

1. **Типовые контрольные задания:**
	1. **Перечень вопросов для промежуточной аттестации.**

*Объемные требования к зачету*

1. Энергетический обмен при физической работе.
2. Механизмы пищеварения.
3. Белки и белковые продукты. Роль в организме.
4. Жиры и источники жиров. Роль в организме.
5. Углеводы и понятие гликемического индекса.
6. Пищевые волокна.
7. Витамины.
8. Минеральные вещества — макро- и микроэлементы.
9. Вода.
10. Усвояемость и кулинарная обработка пищи.
11. Пищевые продукты и показатели их качества.
12. Режимы питания и режимы тренировок в параолимпийских видах спорта.
13. Гигиенические требования к пище.
14. Организация лечебного и лечебно-профилактического питания.
15. Лечебно-профилактическое питание спортсменов с учетом функционального состояния пищеварительной системы (по А.А. Покровскому).
16. Питание и ожирение.
17. Расстройство питания -анорексия и булимия.
18. Теория питания и спортивная диетология.
19. Роль факторов питания в укреплении и сохранении здоровья юных спортсменов.
20. Основные положения организации питания юных спортсменов.
21. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные вещества в питании юных спортсменов.
22. Методика карбогидратной разгрузки-нагрузки.
23. Нормализация микрофлоры кишечника
24. Организация питания юных спортсменов в условиях спортивных школ-интернатов и училищ олимпийского резерва.
25. Вегетарианство.
26. Концепция раздельного питания.
27. Концепция Поля Брега.
28. Очковая система питания.
29. Организация питания в дошкольных учреждениях.
30. Организация питания в школе.
31. Особенности питания детей дошкольного возраста.
32. Режим питания детей школьного возраста.
33. Особенности пищевых рационов и режима питания при рахите,
34. Особенности пищевых рационов и режима питания при остеопорозе
35. Особенности пищевых рационов и режима питания при нарушениях осанки
36. Особенности пищевых рационов и режима питания при травмах опорного двигательного аппарата(переломах, растяжениях)
37. Особенности пищевых рационов и режима питания при инфаркте миокарда
38. Особенности пищевых рационов и режима питания при стенокардии
39. Особенности пищевых рационов и режима питания ИБС
40. Особенности пищевых рационов и режима питания варикозном расширении вен
41. Особенности пищевых рационов и режима питания при атеросклерозе.
42. Особенности пищевых рационов и режима питания при острых и хронических заболеваниях органов дыхания ( пневмонии, рините, бронхите, эмфиземе легких)
43. Особенности пищевых рационов и режима питания при гастрите
44. Особенности пищевых рационов и режима питания при,язвенной болезни желудка,
45. Особенности пищевых рационов и режима питания при панкриотите,
46. Особенности пищевых рационов и режима питания при колите,
47. Особенности пищевых рационов и режима питания при желче-каменной болезни.
48. Особенности пищевых рационов и режима питания при ожирении
49. Особенности пищевых рационов и режима питания при заболевания щитовидной железы
50. Особенности пищевых рационов и режима питания при подагре
51. Особенности пищевых рационов и режима питания при мочекаменной болезни
52. Особенности пищевых рационов и режима питания нефрите
53. Особенности пищевых рационов и режима питания цистите
54. Особенности пищевых рационов и режима питания у лиц с ограниченными возможностями

**Критерии оценки ответов на зачете**

ОЦЕНКА **«Зачтено»** ставится, если вопросы раскрыты в полном объеме, изложены логично, без существенных ошибок. Ответ не требует дополнительных вопросов, сделаны выводы, речь хорошая.

ОЦЕНКА **«Не зачтено»** ставится, если главное содержание вопросов билета не раскрыто.

**1.2. Практические занятия**

**Раздел 1. Пищевые вещества и их роль в организме**

**Практическое занятие ( 2 часа)**

**Тема: Расчет суточных энерготрат человека.**

**Цель:** научиться определять суточные энерготраты человека в зависимости от вида деятельности расчетным методом.

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Определить энерготраты на основной обмен.
2. Определить энерготраты на специфически динамическое действие пищи.
3. Определить энерготраты на различные виды деятельности.
4. Определить суточные энерготраты.

**Раздел 3. Особенности питания детей**

**Практическое занятие (2часа)**

**Тема: «Определение суточного набора пищевых продуктов для детей дошкольного возраста»**

**Цель занятия.** Научиться составлять необходимое количество продуктов на день для обеспечения детей дошкольного возраста основными пищевыми веществами.

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Зная норму белков, жиров и углеводов определить суточную потребность в них для детей дошкольного возраста.
2. Выбрать из каждой группы пищевых продуктов те, которые наиболее целесообразны в суточном рационеребенка.
3. Пользуясь таблицей химического состава пищевых продуктов , рассчитать их суточную норму в граммах для данной модели рациона.

**Раздел 4. Особенности питания при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата**

**Практическое занятие ( 2 часа)**

**Тема: Расчет химического состава и калорийности пищевого рациона при рахите у детей**

**Цель занятия:** Научиться методу, расчета калорийности и химического состава пищевого рациона больного для контроля за питанием в процессе лечения и реабилитации.

**Задания.**

**1.** Рассчитать суточную калорийность пищевого рациона.

2. Рассчитать химический состав энергетической части пищевого рациона.

3. Рассчитать состав биологически активных пищевых веществ.

4. Дать оценку калорийности и качественного состава рациона на данную величину суточных энерготрат.

**Раздел 6.Особенности питания при заболеваниях дыхательной системы.**

**Практическая работа (2 часа).**

**Тема: Расчет химического состава и калорийности пищевого рациона при туберкулезе**

**Цель занятия:** Научиться методу, расчета калорийности и химического состава пищевого рациона больного для контроля за питанием в процессе лечения и реабилитации.

**Задания.**

**1.** Рассчитать суточную калорийность пищевого рациона.

2. Рассчитать химический состав энергетической части пищевого рациона.

3. Рассчитать состав биологически активных пищевых веществ.

4. Дать оценку калорийности и качественного состава рациона на данную величину суточных энерготрат.

**Раздел 8 Особенности питания при заболеваниях обмена веществ**

**Практическая работа (2 часа)**

**Тема: Расчет химического состава и калорийности пищевого рациона при ожирении**

**Цель занятия:** Научиться методу, расчета калорийности и химического состава пищевого рациона больного для контроля за питанием в процессе лечения и реабилитации.

**Задания.**

**1.** Рассчитать суточную калорийность пищевого рациона.

2. Рассчитать химический состав энергетической части пищевого рациона.

3. Рассчитать состав биологически активных пищевых веществ.

4. Дать оценку калорийности и качественного состава рациона на данную величину суточных энерготрат.

**Критерии оценки практических работ**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если полностью выполнил задания;

- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если задание выполнил на 75%;

- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если задание выполнил на 50%;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если задание не выполнил.

**1.3. Доклады-презентации**

**Раздел 1. Пищевые вещества и их роль в организме**

**Темы докладов-презентаций**

1. Энергетический обмен при физической работе.

2. Механизмы пищеварения.

3. Белки и белковые продукты. Роль в организме.

4. Жиры и источники жиров. Роль в организме.

5. Углеводы и понятие гликемического индекса.

6. Пищевые волокна.

7. Витамины.

8. Минеральные вещества — макро- и микроэлементы.

9. Вода.

10. Усвояемость и кулинарная обработка пищи.

**Раздел 2. Концепции питания современного человека .**

**Темы докладов-презентаций**

1. Лечебно-профилактическое питание с учетом функционального состояния пищеварительной системы (по А.А. Покровскому).

2.Питание и ожирение.

3.Расстройство питания -анорексия и булимия.

4. Вегетарианство.

5. Концепция раздельного питания.

6. Концепция Поля Брега.

7. Очковая система питания.

**Раздел 3. Особенности питания детей**

**Темы докладов-презентаций**

1. Роль пищевых веществ в питании детей.

2. Особенности питания юных спортсменов.

3. Основные положения организации питания юных спортсменов.

4. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные вещества в питании юных спортсменов.

5. Организация питания в дошкольных учреждениях

**Раздел 4.Особенности питания при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата**

**Темы докладов-презентаций**

1**.** Особенности пищевых рационов и режима питания при рахите,

2. Особенности пищевых рационов и режима питания при остеопорозе

3. Особенности пищевых рационов и режима питания при нарушениях осанки

4. Особенности пищевых рационов и режима питания при травмах опорного двигательного аппарата(переломах, растяжениях)

**Раздел 5. Особенности питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

**Темы докладов-презентаций**

1. Особенности пищевых рационов и режима питания при инфаркте миокарда

2. Особенности пищевых рационов и режима питания при стенокардии

3. Особенности пищевых рационов и режима питания ИБС

4. Особенности пищевых рационов и режима питания варикозном расширении вен

5. Особенности пищевых рационов и режима питания при атеросклерозе.

**Раздел 7 Особенности питания при заболеваниях органов пищеварения**

**Темы докладов-презентаций**

1. Особенности пищевых рационов и режима питания при гастрите

2. Особенности пищевых рационов и режима питания при,язвенной болезни желудка,

3. Особенности пищевых рационов и режима питания при панкриотите,

4. Особенности пищевых рационов и режима питания при колите,

5. Особенности пищевых рационов и режима питания при желче-каменной болезни.

**Раздел .9 Особенности питания при заболевания мочеполовой системы**

**Темы докладов-презентаций**

1. Особенности пищевых рационов и режима питания при мочекаменной болезни

2. Особенности пищевых рационов и режима питания нефрите

3. Особенности пищевых рационов и режима питания цистите

**Критерии оценки докладов-презентаций**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если полностью раскрыл тему;

- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если раскрыл тему на 75%;

- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если раскрыл тему на 50%;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если тему не раскрыл