Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Степанов Максим Сергеевич
Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
Дата подписания: 30.09.2026 17:27:40
Уникальный программный ключ:
ac103ec627087a9e59e034d124a15f779f2c5a5e

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

СОГЛАСОВАНО
Начальник Учебно-методического управления
канд. биол. наук, доцент
И.В. Осадченко
«23» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Председатель УМК
проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
канд. фил. наук, доцент М.С. Степанов
«23» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Рациональное питание в адаптивной физической культуре

Б1.В.ДЭ.02.01.
Направление подготовки 49.03.02 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

ОПОП «Физическая реабилитация»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения/заочная

СОГЛАСОВАНО
И.о. декана факультета физической культуры ,
канд. пед. наук., доцент
О.В. Марандыкина
«17 » июня 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета заочной формы обучения,
канд. пед. наук, профессор
В.Х Шнайдер
«17» июня 2026 г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
(протокол №10,
« 9» июня 2026г.)
Заведующий кафедрой,
канд. биол. наук., доцент
И.В. Осадченко
«9 » июня 2026

Малаховка 2026

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., канд.пед.наук., доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины
Осадченко И.В., канд.биол.наук., доцент, зав.кафедрой адаптивной физической культуры и спортивной медицины

Рецензенты:
Мартынихин В.С. , канд.мед.наук., доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины
Стрельникова И.В., канд.биол.наук., 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 июня 2020 г. N 352н	**СР**
05 Физическая культура и спорт			
05.002	"Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту"	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 "	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-3 Способен обеспечивать эффективность процесса физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности, направленных на восстановление после травм и заболеваний функциональных систем организма человека.

ПК-4 Способен использовать в процессе реабилитационных мероприятий средства и методы восстановления после травм и заболеваний функциональных систем организма.

ПК-5 Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств.

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 **СР:** А/01.6; А/02.6	ПК-3 ПК-4 ПК-5
- основные тенденции развития методов оценки пищевых рационов	**ТАФК:** С/03.6; С/05.6 **ИМ АФК:** В/01.6; С/01.6 **СР:** А/01.6; А/02.6	ПК-3 ПК-4 ПК-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 **СР:** А/01.6; А/02.6	ПК-3 ПК-4 ПК-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 **СР:** А/01.6; А/02.6	ПК-3 ПК-4 ПК-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 **СР:** А/01.6; А/02.6	ПК-3 ПК-4 ПК-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 **СР:** А/01.6; А/02.6	ПК-3 ПК-4 ПК-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 **СР:** А/01.6; А/02.6	ПК-3 ПК-4 ПК-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 **СР:** А/01.6; А/02.6	ПК-3 ПК-4 ПК-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 **СР:** А/01.6; А/02.6	ПК-3 ПК-4 ПК-5

2. 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 4 семестре в очной форме обучения и в 7 семестре заочной формы обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры
			4
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
			7
Контактная работа преподавателя с обучающимися		**10**	**10**
В том числе:			
Лекции		4	4
Практические занятия		6	6
Промежуточная аттестация		зачет	зачет
Самостоятельная работа студента		**98**	**98**
Общая трудоемкость	**часы**	**108**	**108**
	зачетные единицы	**3**	**3**

4. 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	Особенности пищевых рационов и режима питания при мочекаменной болезни, нефрите,	6

	мочеполовой системы	цистите	
10	Особенности питания спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья	Особенности пищевых рационов и режима питания у лиц с ограниченными возможностями	8

5. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ и ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы			Всего часов
		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
	ИТОГО:	**12**	**24**	**72**	**108**

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы			Всего часов
		Л	ПЗ	СРС	
1.	Пищевые вещества и их роль в организме.	1	-	10	11

2.	Концепции питания современного человека	1	2	20	23
3.	Особенности питания детей	-	2	20	22
4.	Особенности питания при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	-	2	8	10
5	Особенности питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	-	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	2	-	8	10
	ИТОГО	**4**	**8**	**96**	**108**

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	-
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 с. — ISBN 978-5-9907240-9-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55572.html (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 с. — 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. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ». ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ:

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований https://antiplagiat.ru/
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
3. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
4. Московская государственная академия физической культуры https://mgafk.ru/
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) https://edu.mgafk.ru/portal
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК https://vks.mgafk.ru/
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки http://obrnadzor.gov.ru/ru/
8. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) http://lib.mgafk.ru
10. Электронно-библиотечная система Elibrary https://elibrary.ru
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru
12. Электронно-библиотечная система РУКОНТ https://lib.rucont.ru

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
аудитория для проведения занятий лекционного типа (лекционный зал № 1, № 2)	Электронно-интерактивная доска, мультимедийное оборудование, колонки для усиления звука, микрофоны, экран
аудитория для семинарских занятий, текущей и промежуточной аттестации (аудитории № 311, 312, 318, 321, 317; 122)	автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением зрения «ЭлСиС 207», автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением слуха «ЭлСиС205с», система субтитрирования Исток-Синхро, информационная индукционная система интегрированным устройством воспроизведения «Исток» М2 с радиомикрофоном на стойке, FM-передатчик AMIGO T31, FM-приемник ARC с индукционной петлей, специальное устройство для чтения «говорящих книг», электронный видеоувеличитель «ONYXDeskset HD, принтер Брайля, учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия
аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (аудитории № 316, 122)	мультимедийное оборудование, экран. учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия
помещение для самостоятельной работы (аудитории № 122, 314)	компьютер с выходом в интернет, МФУ, учебно-методическая литература
помещение для хранения приофилактичес кого обслуживания учебного оборудования (аудитория № 323)	

8.2 программное обеспечение

1) В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или лицензионная версия Microsoft Office.

8.3 изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

- принтер Брайля;

- портативное устройство для чтения и увеличения.

8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

- «ElBrailleW14J G2;

- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

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
Проректор по образовательной и
Научно-методической деятельности
канд.филол.наук, доцент М.С. Степанов
_____
23 июня 2026 г.

Фонд оценочных средств
по дисциплине

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)»

ОПОП «Физическая реабилитация»

Форма обучения
очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
(протокол № 10 от «9» июня 2026 г.)
Зав. кафедрой, канд. биол. наук, доцент
_____И.В. Осадченко
«9» июня 2026 г.
.

Малаховка, 2026 год

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНе

Формируемые компетенции	Трудовые функции	ЗУНы	Индикаторы достижения ***(проверяемые действия)***
ПК-3 Способен обеспечивать эффективность процесса физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности, направленных на восстановление после травм и заболеваний функциональных систем организма человека.	**ПС 05.002 ТАФК** **<u>С/03.6</u>** Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) **<u>С/05.6</u>** Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) **ПС 05.004 ИМАФК** **<u>В/01.6</u>** Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта **<u>С/01.6</u>** Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды **ПС 03.007 СР** **<u>А/01.6</u>** Социальная реабилитация и абилитация несовершеннолетних лиц **<u>А/02.6</u>** Социальная реабилитация и абилитация лиц трудоспособного возраста	**Знает:** - основные принципы и особенности организации питания различных групп населения; - основные тенденции развития методов оценки пищевых рационов; - современные практические и научные проблемы в области контроля питания различных групп населения. **Умеет:** - выявлять современные практические и научные проблемы в сфере составления и анализа пищевых рационов; - получать данные для выявления особенностей питания с учетом пола, возраста и состояния здоровья; - применять знания по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере адаптивной физической культуры. **Имеет опыт:** - применения знаний по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере адаптивной физической культуры; -применения современных подходов в сфере контроля пищевых рационов различных контингентов населения; - в сфере составления и анализа пищевых рационов различных	Способен обеспечивать эффективность процесса восстановления после заболевания при применении современных подходов в сфере контроля пищевых рационов

		контингентов населения с учетом состояния здоровья.	
ПК-4 Способен использовать в процессе реабилитационных мероприятий средства и методы восстановления после травм и заболеваний функциональных систем организма.	**ПС 05.002 ТАФК** **<u>С/03.6</u>** Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) **<u>С/05.6</u>** Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) **ПС 05.004 ИМАФК** **<u>В/01.6</u>** Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта **<u>С/01.6</u>** Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды **ПС 03.007 СР** **<u>А/01.6</u>** Социальная реабилитация и абилитация несовершеннолетних лиц **<u>А/02.6</u>** Социальная реабилитация и абилитация лиц трудоспособного возраста	**Знает:** - основные принципы и особенности организации питания различных групп населения; - основные тенденции развития методов оценки пищевых рационов; - современные практические и научные проблемы в области контроля питания различных групп населения. **Умеет:** - выявлять современные практические и научные проблемы в сфере составления и анализа пищевых рационов; - получать данные для выявления особенностей питания с учетом пола, возраста и состояния здоровья; - применять знания по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере адаптивной физической культуры. **Имеет опыт:** - применения знаний по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере адаптивной физической культуры; -применения современных подходов в сфере контроля пищевых рационов различных контингентов населения; - в сфере составления и анализа пищевых рационов различных контингентов населения	Способен применять знания по рациональному питанию при решении восстановительных мероприятий в сфере адаптивной физической культуре

		с учетом состояния здоровья.	
ПК-5 Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств.	**ПС 05.002 ТАФК** **<u>С/03.6</u>** Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) **<u>С/05.6</u>** Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) **ПС 05.004 ИМАФК** **<u>В/01.6</u>** Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта **<u>С/01.6</u>** Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды **ПС 03.007 СР** **<u>А/01.6</u>** Социальная реабилитация и абилитация несовершеннолетних лиц **<u>А/02.6</u>** Социальная реабилитация и абилитация лиц трудоспособного возраста	**Знает:** - основные принципы и особенности организации питания различных групп населения; - основные тенденции развития методов оценки пищевых рационов; - современные практические и научные проблемы в области контроля питания различных групп населения. **Умеет:** - выявлять современные практические и научные проблемы в сфере составления и анализа пищевых рационов; - получать данные для выявления особенностей питания с учетом пола, возраста и состояния здоровья; - применять знания по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере адаптивной физической культуры. **Имеет опыт:** - применения знаний по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере адаптивной физической культуры; -применения современных подходов в сфере контроля пищевых рационов различных контингентов населения; - в сфере составления и анализа пищевых рационов различных контингентов населения с учетом состояния здоровья.	Способен разрабатывать индивидуальные программы восстановления для лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Типовые контрольные задания:

1.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации.

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

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.

1.3. Выступления с докладами-презентациями

Темы докладов-презентаций

Раздел 1. Пищевые вещества и их роль в организме

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 .

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

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

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

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

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

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

2.Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

Оценка качества освоения дисциплины «Рациональное питание в адаптивной физической культуре» обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущей успеваемости по дисциплине «Рациональное питание в адаптивной физической культуре».

2.1. Выступления с докладами-презентациями:

Доклад – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в устном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем доклада может достигать 4 – 6 стр.

Презентация – представление студентом наработанной информации по теме доклада в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

Критерии оценки доклада:

- **оценка «5 баллов»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен качественный анализ найденного материала; отсутствуют лексические, стилистические и иные ошибки в изложении;
- **оценка «4 балла»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала присутствуют незначительные логические нарушения; представлен не полный анализ найденного материала; отсутствуют лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;
- **оценка «3 балла»** выставляется обучающемуся если содержание доклада не совсем соответствует заявленной в названии тематике; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в подаче есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении;
- **оценка «2 балла»** выставляется обучающемуся если в содержание доклада не соответствует заявленной в названии тематике; в подаче материала есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении.

Критерии оценки презентации:

- **оценка «отлично»** выставляется обучающемуся если содержание презентации соответствует заявленной в названии тематике; представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана; использовано более 5 профессиональных терминов; отсутствуют ошибки в представляемой информации; соблюден единый стиль оформления.
- **оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; представляемая информация

систематизирована и последовательна; использовано более 3 профессиональных терминов; не более 2 ошибок в представляемой информации; соблюден единый стиль оформления.

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; использован 1-2 профессиональный термин; 3-4 ошибки в представляемой информации; не соблюден единый стиль оформления.

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся если в целом содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; не использованы профессиональные термины; более 4 ошибок в представляемой информации;не соблюден единый стиль оформления.

2.2. Практическая работа

Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

Оценка результатов работы:

Преподаватель наблюдает за действием каждого студента и отмечает правильность выполнения работы.

Практическая работа защищена, если она выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; по результатам педагогического наблюдения выявлено, что студент знает и правильно понимает сущность выполняемой работы.м

Критерии оценивания практической работы:

Оценка «Зачтено» ставится, если студент выполняет работу в полном объеме самостоятельно, в соответствии с методическими рекомендациями и соблюдением необходимой последовательности; показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу аккуратно, в соответствии с предлагаемой формой фиксации результатов: записи, таблицы, формулы, вычисления; отвечает на контрольные вопросы, допуская не принципиальные ошибки и неточности, дает определение основных понятий и терминов, понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

Оценка «Незачтено» ставится, если студент выполняет работу не в полном объеме, не показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; не делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу не аккуратно; не полностью отвечает на контрольные вопросы, допуская принципиальные ошибки, не дает определение основных понятий и терминов, не понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

2.4. Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по выбранной теме с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем).

Форма отработки студентом пропущенного практического занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то: студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываться по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации с целью подведения итогов освоения студентами всего объема дисциплины образовательной программы, оценки прочности теоретических знаний и практических навыков.

Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Основой для определения оценки на зачете служит объём и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой соответствующей дисциплины.

Критерии оценки ответа на зачете:

«Зачтено», если 3 заданных вопроса раскрыты в полном объеме, изложены логично, без существенных ошибок. Ответ не требует дополнительных вопросов, сделаны выводы, речь хорошая.

«Не зачтено» ставится, если в двух вопросах из трех в ответе имеются существенные ошибки, в том числе в выводах, аргументация слабая, изложение вопроса недостаточно самостоятельное, речь бедная.