

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Павлов Валентин Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.01.2023 16:56:42  
Уникальный программный ключ:  
a562210a8a161d1bc9a54c4a0a5e820ac7669d73665843e660db2e5a4e71d0ee

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**КАФЕДРА ТЕРАПИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОЛЕЗНЕЙ С КУРСОМ ИДПО**

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор   
/Павлов В.Н./  
« 5 »  2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

(наименование учебной дисциплины)

**Направление подготовки (специальность, код) 30.05.01 Медицинская биохимия**

**Форма обучения очная**

**Срок освоения ООП 6 лет**

( нормативный срок обучения)

Курс I  
Контактная работа – 49 часов  
Лекции - 15 часов

Семестр II  
Зачет – (II семестр)

Практические занятия – 34 часа

Всего 72 часа (2 зачетных единицы)

Самостоятельная  
(внеаудиторная) работа – 23 часа

Уфа 2021

**При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:**

ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 30.05.01 Медицинская биохимия, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ №998 от 13.08.2020 г.

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04.08.2017 г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-биохимик»

Учебный план ООП ВО по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, утвержденный Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации от «25» мая 2021 г., протокол № 6.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры терапии и профессиональных заболеваний ИДПО от 25.05.2021 г., протокол № 8-21

Заведующий кафедрой терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО, профессор

  
А.Б.Бакиров

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Ученым советом 32.05.01 Медико-профилактическое дело, 30.05.01 Медицинская биохимия и направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело от 25.05.2021 г., протокол № 13.

Председатель УМС МПД, МБХ, СД

  
Ш.Н. Галимов

Секретарь УМС МПД, МБХ, СД

А.И. Агафонов

**Разработчики:**

Ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

А.Х.Хусаинова

Профессор кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

З.Ф.Гимаева

Профессор кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

Э.Х.Ахметзянова

Профессор кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

Д.Х.Калимуллина

Завуч кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО, доцент,

Е.Р.Абдрахманова

**Рецензенты:**

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д. м. н., профессор Д.И.Абдулнагиева
2. Зав. кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфутдинов

**Содержание рабочей программы**  
(с указанием страниц)

1. Пояснительная записка.....	4
2. Вводная часть.....	4
3. Основная часть.....	8
3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении .....	9
3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля.....	12
3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.....	13
3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.....	14
3.6. Лабораторный практикум.....	14
3.7. Самостоятельная работа обучающегося .....	14
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины.....	17
3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины.....	21
3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.....	23
3.11. Образовательные технологии.....	25
3.12. Разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинам.....	25
4. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины.....	26
5. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами специальности.....	27
6. Протоколы утверждения.....	28
7. Рецензии.....	28
8. Лист актуализации.....	28

## **1. Пояснительная записка**

Врачам различных специальностей в практической деятельности приходится решать вопросы о возможности влияния различных факторов на состояние здоровья населения и меры профилактики. Поэтому изучение основ здорового питания имеет важное значение в подготовке врачей как клинических специальностей, так и гигиенических. Знание основ здорового питания необходимы будущему врачу для осуществления санитарного надзора, предупреждения действия факторов окружающей среды и питания на организм человека.

Учебная дисциплина «Основы здорового питания» является профилактической дисциплиной и предназначена для освоения ООП подготовки по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия

Учебная дисциплина «Основы здорового питания» предназначена для приобретения знаний и умений в области профилактической медицины, изучающая влияние, различных факторов среды и питания на здоровье и работоспособность населения с целью научного обоснования рекомендаций по оздоровлению, охране здоровья, предупреждению переутомления, профилактике и снижению уровней общей заболеваемости. Дисциплина «Основы здорового питания» формирует основные общекультурные и профессиональные компетенции врача по специальности Медицинская биохимия

## **2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Цель и задачи освоения дисциплины «Основы здорового питания»**

Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование системных знаний о строении органов пищеварения во взаимосвязи развитием, индивидуальными, половыми и возрастными особенностями с учетом потребностей практической медицины; формирование умений и навыков применять полученные теоретические знания по анатомии; формирование знаний о действии факторов питания на здоровье населения; умений организации и проведения профилактических мероприятий, направленных на оздоровление питания и укрепление здоровья населения, гигиенической пропаганды научных основ здорового питания.

Для достижения вышеуказанных целей перед обучающимся ставятся следующие задачи освоения дисциплины:

- изучить основные понятия о здоровом питании;
- профилактике заболеваний, связанных с приемом пищи;
- определение места и роли здорового питания в обеспечении здоровья человека;
- определение факторов питания, ухудшающих состояние здоровья человека;
- обучение основам организации здорового питания жизни и профилактики заболеваний;
- осуществление мероприятий по формированию мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих различных возрастных групп;
- проведение гигиенического воспитания и профилактики заболеваний среди населения;
- выявление неблагоприятного воздействия нерационального питания на здоровье пациентов.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу специалитета:

-медицинская

При разработке и реализации программы специалитета организация ориентируется на конкретный вид (виды) профессиональной деятельности, к которому (которым) готовится специалист, исходя из потребностей рынка труда, научно-исследовательских и матери-

ально-технических ресурсов организации и требований к результатам освоения образовательной программы.

Выпускник, освоивший программу специалитета, готов решать все профессиональные задачи медицинской деятельности в соответствии с видом (видами) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа специалитета.

## **2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

2.2.1. Учебная дисциплина по выбору «Основы здорового питания» изучается во 2 семестре, относится к вариативной части учебного плана по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия.

Формирование здорового питания - это комплекс мероприятий, реализуемых на индивидуальном, групповом и популяционном уровнях, направленных на сохранение здоровья граждан, а именно: предотвращение заболеваний, увеличение продолжительности активной жизни, пропаганду здорового питания, мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье, разработку индивидуальных подходов по формированию здорового питания, борьбу с факторами риска развития заболеваний, в том числе с ожирением. Будущий специалист в результате изучения данной дисциплины должен знать негативную роль нерационального питания, ухудшающих состояние здоровья, принципы организации здорового питания, уметь оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека.

2.2.2. Для изучения учебной дисциплины «Основы здорового питания» обучающийся должен по дисциплине **биологическая химия**

**Знать:** основные биохимические реакции, происходящие в организме человека.

**Владеть:** интерпретацией нормальных показателей крови и в других биосубстратах.

**Уметь:** определять основные биохимические показатели крови и в других биосубстратах.

**Сформировать компетенции** (отразить уровень ее сформированности): **ОПК -1**

Для изучения учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» обучающийся должен по дисциплине **физическая культура и спорт**

**Знать:** особенности функциональных систем организма молодого человека.

**Уметь:** использовать методы физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни.

**Владеть:** разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Сформировать компетенции** (отразить уровень ее сформированности): **ПК-13**

Для изучения учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» обучающийся должен по дисциплине **Юридические основы деятельности врача**

**Знать:** нормативно-правовые акты профессиональной медицинской деятельности;

**Уметь:** использовать юридические механизмы для защиты своих прав, давать оценку неправомерному поведению и предвидеть его юридические последствия.

**Владеть:** применять нормативно-методическую литературу, кодексы и иные нормативно-правовые акты;

**Сформировать компетенции** (отразить уровень ее сформированности): **ПК-14**

## **2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины «Основы здорового питания»**

### **2.3.1. Перечислить виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины «Основы здорового питания»**

Основными видами профессиональной деятельности выпускников являются:

- медицинская

В медицинской деятельности: осуществление мероприятий по формированию мотивиро-

ванного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих;

- проведение мероприятий по гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний среди населения, созданию в медицинских организациях благоприятных условий для пребывания пациентов и трудовой деятельности медицинского персонала;
- проведение сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья населения различных возрастно-половых групп, характеризующих состояние их здоровья;
- диагностика заболеваний и патологических состояний пациентов;
- диагностика неотложных состояний;
- формирование у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление здоровья;
- обучение населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья.

**2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций и трудовых функций (ТФ):**

Таблица 1

№ п/п	Номер/индекс компетенции /ТФ	Номер индикатора компетенции (или его части) и его содержание	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6
1.	ОПК-1. Способен использовать и применять фундаментальные и прикладные медицинские, естественнонаучные знания для постановки и решения стандартных и инновационных задач профессиональной	ОПК-1.1 Применяет фундаментальные естественнонаучные знания для решения профессиональных задач. ОПК-1.2 Применяет прикладные Естественнонаучные знания для решения профессиональных задач. ОПК-1.3 Применяет фундаментальные	D/01.2 D/02.7	Техникой работы в сети Интернет; навыками использования биохимических констант для характеристики нормы и признаков болезни.	Тестирование письменное, собеседование по ситуационным задачам

	деятельности	медицинские знания для решения профессиональных задач. ОПК-1.4 - Применяет прикладные медицинские знания для решения профессиональных задач.			
2.	ПК-13 Способен к выполнению фундаментальных научных биомедицинских исследований	ПК-13.1- отбирать инструментарий и методы экспертизы методического обеспечения образовательного процесса на соответствующем уровне образования; оформлять результаты экспертизы  ПК-13.2 - способен к организации и осуществлению прикладных и практических проектов и иных мероприя	D/01.2	Собирать, отбирать и использовать необходимые данные и эффективно применять количественные методы их анализа. Навыками критического анализа и оценки овре- менных научных достиже- ний	Тести- рование письмен- ное, со- беседо- вание по ситуаци- онным задам
		тий по изуче- нию биохими- ческих и фи- зиологических процессов и явлений, про-		Собирать, отбирать и использовать необходимые данные и эффективно применять количественные методы их анализа.	

		исходящих в клетке человека ПК-13.1 – Собирает и обрабатывает научную и научно-техническую информацию, в результате чего формулирует проверяемые гипотезы в области медицины и биохимии		Навыками критического анализа и оценки о временных научных достижений	
3	ПК-14 Способен к выполнению прикладных и поисковых научных биомедицинских исследований и разработок	ПК-14.1 - Определяет стратегию и проблематику фундаментальных исследований, выбирает оптимальные способы решения задач, проводит системный анализ объектов исследования, отвечает за правильность и обоснованность выводов, внедрение полученных результатов в практическое здравоохранение ПК-14.3 - Разрабатывает и выполняет прикладные и поисковые научные биомедицинские исследования.	D/02.7	Собирать, отбирать и использовать необходимые данные и эффективно применять количественные методы их анализа. Навыками критического анализа и оценки о временных научных достижений	Тестирование письменное, собеседование по ситуационным задачам

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины «Основы здорового питания» и виды учебной работы

(табл. 2)

Вид учебной работы		Всего часов/зачетных единиц	Таблица 2	
			Семестры	
			часов	
1		2	2	
3				
Контактная работа (всего), в том числе:		49/1,36	72	
Лекции (Л)		15/0,41	15	
Практические занятия (ПЗ)		34/0,94	34	
Семинары (С)		-	-	
Лабораторные работы (ЛР)		-	-	
Самостоятельная работа обучающихся (СРО), в том числе:		23/0,63	23	
Реферат (Реф)		6/0,1	6	
Подготовка к занятиям (ПЗ)		9/0,2	9	
Подготовка к текущему контролю (ПТК)		4/0,1	4	
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)		-	4	
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	1 з.е.	-	
	экзамен (Э)	-		
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72		
	ЗЕТ	2 з.е.		

(Одна зачетная единица соответствует 36 академическим часам)

### 3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

Таблица 3

№ п/п	Коды компетенции	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
1	ОПК-1.1	Введение в дисциплину. Основные понятия здорового питания.	1.1.Факторы, определяющие здоровое питание. 1.2.Принципы пропаганды здорового питания. Организация общественных акций по пропаганде здорового питания. Общие принципы профилактики заболеваний пищеварительной системы. 1.3.Здоровое питание: определение, пути организации. Социальная престижность здорового питания. 1.4.Гигиенические подходы к формированию здорового питания. Значение гигиенического воспитания в формирование здорового питания. Виды и формы санитарно-просветительной работы по формированию здорового питания, их характеристика.
2	ПК-13.1	Общая характеристика питания человека.	2.1.Строение и функции пищеварительной системы. 2.2.Современные виды питания. Вегетарианское, смешанное и другие виды питания. Принципы питания. Умеренность, сбалансированность. Биологическая ценность в питании (сыроедение, диетическое питание). Проблема смешанного питания. Правила сочетания питания.
3	ОПК-13.2	Рациональное питание.	3.1.Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности. 3.2. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Пищевые вещества. 3.3. Калорийность питания в зависимости от энергозатрат.
4	ПК-14.2	Углеводы и их роль в питании человека	4.1.Роль углеводов в жизнедеятельности организма. 4.2. Причины нарушения обмена углеводов. 4.3. Заболевания, вызванные нарушением углеводного обмена. Меры профилактики.
5	ОПК-1.3	Белки – как важнейшие питательные вещества, их роль в питании человека.	5.1.Биологическая роль белков. Белковосодержащие продукты. Энергетическая ценность белков. 5.2.Белковая недостаточность: причины и симптомы. Меры профилактики.
6	ОПК-1.2	Липиды и их роль в питании человека	6.1.Строение, свойства, классификация, биологическая роль липидов. Биологическая ценность жиров. 6.2. Характеристика жиров пищевых продуктов, их энергетическая ценность. Потребность в жирах людей разного возраста, пола, разного характера труда, разного местожительства. 6.3. Фосфолипиды, их биологическая ценность. Холестерин. Причины нарушения обмена жиров в организме человека. Проблемы ожирения.

№ п/п	Коды компетенции	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
7	ПК-14.2	Витамины и ферменты, классификация, их биологическая роль в питании	7.1.Общая характеристика, номенклатура и классификация витаминов. Основные жирорастворимые витамины. 7.2.Биологическая роль витаминов. Авитаминозы и гиповитаминозы, и их причины. 7.3.Влияние характера питания на витаминную недостаточность.
8	ОПК-1.3	Минеральные вещества. Их роль в жизнедеятельности организма.	8.1.Общая характеристика. Роль минеральных веществ в жизнедеятельности организма. 8.2. Причины нарушения обмена минеральных веществ в организме человека. Меры профилактики.
9	ПК-13.1	Пищевые добавки и их биологическая роль	9.1.Продукты, содержащие биологически активные вещества. Влияние цивилизации и научно-технического процесса на продукты питания, изменение их химического состава. 9.2. Альтернативные пути повышения уровня здоровья, продолжительности жизни, роль пищевых добавок для организма человека.
10	ОПК-1.2	Лечебно-профилактическая роль питания. Способы приготовления пищи	10.1.Голод и аппетит. Кулинарная обработка пищевых продуктов, «живая» и «мертвая» пища. Гигиенисты и их взгляд на питание (П. Брегг, Г. Шелтон, Н.Уокер). 10.2.Концепция чистого организма. Очищение организма и здоровье. Голодание, пост, разгрузочно-диетическая терапия. Правила приема пищи.
11	ОПК-1.2	Вода как основа жизни	11.1. Значение воды в жизнедеятельности организма. 11.2.Нормы потребления воды в зависимости от возраста, пола, образа жизни, вида трудовой деятельности. Водный комфорт. Понятие. 11.3. Причины обезвоживания организма. Симптомы водной недостаточности. Меры профилактики.

**3.3. Разделы учебной дисциплины « Основы здорового питания» и виды учебной деятельности и формы контроля**

Таблица 4

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	Введение в дисциплину. Основные понятия здорового питания.	2	-	4	1	7	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
2	2	Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Современные виды питания. Калорийность питания в зависимости от энергозатрат организма	4	-	4	4	12	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
3	2	Углеводы и их роль в питании человека	1	-	4	2	7	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ
4	2	Белки – как важнейшие питательные вещества, их роль в питании человека.	1	-	4	4	9	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
5	2	Липиды и их роль в питании человека	1	-	4	4	9	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.

6	2	Витамины и ферменты, классификация, их биологическая роль в питании	1	-	4	2	7	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
7	2	Минеральные вещества. Их роль в жизнедеятельности организма.	1	-	4	2	7	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
8	2	Лечебно-профилактическая роль питания.	2	-	4	2	8	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
9	2	Вода как основа жизни	2	-	2	2	6	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
<b>ИТОГО:</b>			<b>15</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>72</b>	<b>зачет</b>

### 3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

Таблица 5

№п/п	Название тем лекций учебной дисциплины		
		часы	семестр
1	2		
1	Введение в дисциплину. Основные понятия здорового питания	2	2
2	Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Современные виды питания	2	2
3	Калорийность питания в зависимости от энергозатрат организма	1	2
4	Углеводы и их роль в питании человека	1	2
5	Ожирение проблема современности. Меры профилактики	1	2
6	Белки – как важнейшие питательные вещества, их роль в питании человека	1	2
7	Липиды и их роль в питании человека	1	2

8	Витамины и ферменты, классификация, их биологическая роль в питании	1	2
9	Минеральные вещества. Их роль в жизнедеятельности организма	1	2
10	Лечебно-профилактическая роль питания	2	2
11	Значение воды в жизнедеятельности организма	2	2
<b>Итого: 15 часов</b>			

### 3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

Таблица 6

№п/п	Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС и формы контроля	Объем	
		час	семестр
1	Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях.	4	2
2	Принципы рационального питания. Суточный рацион. Требования к суточному рациону.	4	2
3	Роль углеводов в жизнедеятельности организма	4	2
4	Биологическая роль белков. Белковая недостаточность: причины и симптомы. Меры профилактики	4	2
5	Общая характеристика, номенклатура и классификация витаминов. Основные жиро- и водорастворимые витамины	4	2
6	Роль минеральных веществ в жизнедеятельности организма. Причины нарушения обмена минеральных веществ организме человека	4	2
7	Лечебно-профилактическая роль питания. Способы приготовления пищи. Голод и аппетит.	4	2
8	Очищение организма и здоровье. Голодание, пост, разгрузочно-диетическая терапия. Правила приема пищи.	4	2
9	Водный комфорт. Понятие. Причины обезвоживания организма. Симптомы водной недостаточности. Меры профилактики.	2	2
<b>Итого 34 часа</b>			

### 3.6. Лабораторный практикум-не предусмотрен

### 3.7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### 3.7.1. Виды СРО<sup>i</sup>

Таблица 7

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРО	Всего часов
1	2	Заболевания, связанные с избыточным питанием	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений.	3 часа

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРО	Всего часов
2	2	Использование в питании несочетаемых продуктов	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	3 часа
3	2	Заболевания пищеварительной системы связанные с избыточным и недостаточным питанием	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	3 часа
4	2	Значение микроэлементов в питании здорового и больного человека	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений.	3 часа
5	2	Вредное воздействие нитратов и нитритов на организм человека	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений.	3 часа
6	2	Адаптационные возможности организма при голодании	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Дать письменные ответы на контрольные вопросы по теме	3 часа
7	2	Пищевые добавки: польза и вред	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	3 часа
8	2	Влияние паразитов на обмен веществ	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	2 часа
Итого			<b>Итого 23 часа</b>	

### 3.7.2. Примерная тематика рефератов, контрольных вопросов

#### Семестр № 2

1. Здоровое питание и факторы его формирования.
2. Суточный рацион. Требования к суточному рациону.
3. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, их значение в питании.

4. Биологические аспекты здорового питания.
5. Питание в разные возрастные периоды.
6. Важнейшие условия здорового питания.
7. Причины избыточного веса и ожирения. Определение ИМТ.
8. Пищевые инфекции и отравления.
9. Биологически активные добавки. Польза и вред.
10. Витаминоподобные вещества, минеральные элементы, их значение для нормального функционирования живых организмов. Потребности организма.
11. Курение и пищеварительный тракт.
12. Алкоголь и пищеварительный тракт.
13. Использование в питании несочетаемых продуктов.
14. Причины недостаточного питания.
15. Домашнее питание и питание вне дома: достоинства и недостатки.
16. Питание отдельных групп населения (общественное питание).
17. Понятие определения «национальная кухня». Виды.
18. Вода как основа жизнедеятельности организма.
19. Энергетические затраты и энергетическая ценность питания. Понятие «энергетический баланс».
20. Регулируемые и нерегулируемые траты энергии, потребность в калориях.
21. Пищевые волокна и их роль в обмене веществ.
22. Избыточное питание, как причина заболеваний различных органов.
23. Определение и классификация пищевых отравлений бактериальной, микробной и немикробной природы.
24. Основные принципы организации оздоровительного питания.
25. Основные факторы, определяющие здоровье обучающихся.
26. Особенности питания в зависимости от трудовой деятельности.
27. Профилактика инфекций и отравлений различной природы.
28. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.
29. Методы изучения питания.
30. Питание отдельных групп населения (общественное питание).
31. Хранение и обработка готовых блюд и кулинарных изделий.
32. Принципы и нормы рационального питания.
33. Основы личной гигиены работников общественного питания.
34. Проблемы формирования здорового питания жизни на этапах развития человека.
35. Кулинарная обработка мяса, рыбы и овощей: холодная, тепловая, варка и жарение.
36. Стресс и питание.
37. Виды питания (вегетарианское, смешанное, сыроедение) и другие виды питания.
38. Физическая культура и оздоровительное питание.
39. Рестораны быстрого питания: вред и польза.
40. Роль семьи в системе здорового питания.
41. Кофе, соль, сахар –наши друзья или враги?
42. Оценка здорового питания, ее методы.
43. Подходы к организации и проведению оздоровительного питания в разные возрастные периоды.
44. Основные применяемые материалы для изготовления посуды.
45. Правила кулинарной обработки пищевых продуктов.
46. Профилактика заболеваний, связанных с некачественным питанием.
47. Особенности рационального (здорового) питания для различных групп населения: детей и подростков, пожилых людей, работников умственного труда, спортсменов.
48. Особенности рационального (здорового) питания для лиц, проживающих в неблагоприятных климатических и экологических условиях.
49. Значение пищевых цепей миграции токсических и радиоактивных веществ через

- пищевые продукты к человеку.  
 50. Качество и безопасность пищевых продуктов.  
 51. Понятие «диетическое питание».  
 52. Питание и иммунитет.

### 3.8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « Основы здорового питания»

При изучении дисциплины осуществляется трехэтапный контроль знаний обучающихся:

1. На каждом занятии - тестирование исходных знаний каждого обучающегося, решение ситуационных задач, устный опрос.
2. Контроль знаний обучающихся на итоговых занятиях по изученному разделу.
3. Контроль овладения обучающимися практическими навыками при выполнении практических работ на базе кафедры.
4. Конечный уровень знаний и умений оценивается на зачете, который проводится в три этапа: тестирование; контроль овладения обучающимися практическими навыками; устного собеседования.

#### 3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

Таблица 8

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Оценочные средства			
			Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов
1.	2	Входной (ВК) Текущий (ТК)	Введение в дисциплину. Основные понятия здорового питания.	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
2.	2	ВК ТК	Общая характеристика питания человека	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
3.	2	ВК ТК	Рациональное питание	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
4.	2	ВК ТК	Углеводы и их роль в питании человека	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
5.	2	ВК ТК	Белки – как важнейшие питательные вещества, их роль в питании человека.	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
6.	2	ВК, ТК	Липиды и их роль в питании человека	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
7.	2	ВК, ТК	Витамины и ферменты, классификация, их биологическая роль в питании	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
8.	2	ВК	Минеральные веще-	ТЗ. Реферат.	20	2

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов
		ТК	ства. Их роль в жизнедеятельности организма.	Ситуационные задачи	20 5 задач	
9	2	ВК ТК	Пищевые добавки и их биологическая роль	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
10	2	ВК ТК	Лечебно-профилактическая роль питания.	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
11	2	ВК ТК	Вода как основа жизни	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2

### 3.8.2.Примеры оценочных средств: 2 семестр

Таблица 9

для входного контроля (ВК)	1. Наиболее важным слагаемым здорового питания является: а) двигательный режим; б) рациональное питание; в) личная и общественная гигиена; г) закаливание организма. Ответ: б
для входного контроля (ВК)	2. Какую пищу называют «органической», «живой»? а) мясо; б) морепродукты; в) овощи; г) орехи. Ответ: в, г
для входного контроля (ВК)	3.Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни: а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений; б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений; в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений; г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений Ответ: б
для входного контроля (ВК)	4. Какие продукты вызывают избыточный вес? а) овощи; б) фрукты; в) жареные и жирные блюда; г)сосиски. Ответ: в, г

для входного контроля (ВК)	<p>5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:</p> <p>а) в целом на весь организм;</p> <p>б) преимущественно на суставы;</p> <p>в) на соединительнотканые структуры опорно-двигательного аппарата;</p> <p>г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.</p> <p>Ответ: в</p>
для входного контроля (ВК)	<p>6. Абу-Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:</p> <p>а) режим сна;</p> <p>б) режим питания;</p> <p>в) спортивный режим;</p> <p>г) двигательный режим.</p> <p>Ответ: г</p>
для текущего контроля (ТК)	<p>7. При каких условиях вес человека будет стабильным?</p> <p>а) при получении количества энергии равной расходуемой;</p> <p>б) при ежедневных активных занятиях спортом;</p> <p>в) при получении недостаточного количества калорий;</p> <p>г) при получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать.</p> <p>Ответ: а, б</p>
для текущего контроля (ТК)	<p>8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:</p> <p>а) 60 – 80 уд./мин.;</p> <p>б) 72 – 80 уд./мин.;</p> <p>в) 80 – 85 уд./мин.;</p> <p>г) 85 – 90 уд./мин.</p> <p>Ответ: б</p>
для текущего контроля (ТК)	<p>9. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?</p> <p>а) свекла;</p> <p>б) бананы;</p> <p>в) греча;</p> <p>г) макароны.</p> <p>Ответ: в, г</p>
для текущего контроля (ТК)	<p>10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:</p> <p>а) основную, подготовительную, специальную;</p> <p>б) слабую, среднюю, сильную;</p> <p>в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <p>г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.</p> <p>Ответ: а</p>
для текущего контроля (ТК)	<p>11. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?</p> <p>а) орехи;</p> <p>б) масло сливочное;</p> <p>в) картофель;</p> <p>г) яйца</p> <p>Ответ: а, в</p>
для текущего контроля (ТК)	<p>12. С какой целью планируют режим дня:</p> <p>а) с целью организации рационального режима питания;</p> <p>б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;</p> <p>в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;</p> <p>г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.</p> <p>Ответ: г</p>

для промежуточного контроля (ПК)	<p>13. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:</p> <p>а) специальной медицинской группой;  б) оздоровительной медицинской группой;  в) группой лечебной физической культуры;  г) группой здоровья.</p> <p>Ответ: а</p>
для промежуточного контроля (ПК)	<p>14. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:</p> <p>а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;  б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;  в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;  г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.</p> <p>Ответ: в</p>
для промежуточного контроля (ПК)	<p>15. К основным типам телосложения относятся:</p> <p>а) недостаточный, достаточный, большой;  б) легкий, средний, тяжелый;  в) астенический, нормостенический, гиперстенический;  г) астенический, суперстенический, мегастенический</p> <p>Ответ: в</p>
для промежуточного контроля (ПК)	<p>16. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:</p> <p>а) специальной медицинской группой;  б) оздоровительной медицинской группой;  в) группой лечебной физической культуры;  г) группой здоровья.</p> <p>Ответ: а</p>
для промежуточного контроля (ПК)	<p>17. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:</p> <p>а) распоряжением директора школы;  б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН;  в) инструкцией учителя физической культуры (тренера);  г) учебной программой.</p> <p>Ответ: б</p>
для промежуточного контроля (ПК)	<p>18. Класс условий труда – 3.1 означает?</p> <p>а) оптимальные;  б) допустимые;  в) вредные;  г) опасные.</p> <p>Ответ: в</p>

для промежуточного контроля (ПК)	<p>19. Укажите рациональное определение понятия "фактор риска":</p> <p>а) фактор риска - то, что определяет допустимый риск здоровью, а также оценивает приемлимый и неприемлимый риск для здоровья работников;</p> <p>б) фактор риска - общее название факторов не являющихся непосредственной причиной определённой болезни, но увеличивающих вероятность её возникновения;</p> <p>в) фактор риска - то, чем можно пренебречь в достижении цели или же учесть при подсчёте экономического ущерба от временной нетрудоспособности;</p> <p>г) фактор риска - то, что вызывает заболевание, инвалидизацию, травму, электро-травму, острое отравлений и т. д.</p> <p>Ответ: б</p>
----------------------------------	---

### 3.9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « Основы здорового питания»

#### Основная литература:

Таблица 10

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Гигиена питания [Текст] :учебник	Королев А. А.	М.: 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Академия, 2007. - 528 с.	97	2
	Клиническая диетология [Электронный ресурс]: руководство	Шевченко В. П.	М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/I_SBN9785970418000.html">http://www.studmedlib.ru/book/I_SBN9785970418000.html</a>	1200	

#### Дополнительная литература

Таблица 11

№п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Альбом порций продуктов и блюд школьного питания [Текст]: учебное пособие	Зулькарнаев Р.Т. [и др.]	Уфа, ГБОУ ВПО "Баш. гос. мед. ун-т МЗ РФ". - 2012. - 109 с.	100	2
2	Альбом порций продуктов и блюд	Зулькарнаев Т.Р. [и др.] ;	Уфа, ГБОУ ВПО "Баш. гос.	Неограни-	

	школьного питания [Электронный ресурс] : учебное пособие		мед. ун-т МЗ РФ". - Электрон. текстовые дан. - 2012. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <a href="http://library.bas hgmu.ru/elibdoc/elib425.pdf">http://library.bas hgmu.ru/elibdoc/elib425.pdf</a>	ченный доступ	
3	Гигиена питания [Электронный ресурс] руководство	Зулькарнаев Т.Р. и др.	Уфа, Баш. гос. мед. ун-т ; 2010. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://library.bas hgmu.ru/elibdoc/elib222.doc">http://library.bas hgmu.ru/elibdoc/elib222.doc</a>	1200 доступов	
4	Методы изучения фактического питания и оценки пищевого статуса [Текст]: руководство	Т. Р. Зулькарнаев [и др.].	Уфа, ГОУ ВПО БГМУ ; 2010. - 96 с.	50	2
5	Методы изучения фактического питания и оценки пищевого статуса [Электронный ресурс] руководство	Зулькарнаев Т.А. [и др.] , Салимгареева А.И.	Уфа, ГОУ ВПО БГМУ, 2010. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <a href="http://library.bas hgmu.ru/elibdoc/elib269.doc">http://library.bas hgmu.ru/elibdoc/elib269.doc</a>	Неограниченный доступ	
6	Химический состав и калорийность российских продуктов питания [Текст]: справочник	Тутельян В. А.	М.: ДеЛи плюс, 2012.- 283с.	20	1
7	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
8	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных жур-				

	налов по медицине и здравоохранению				
9	База данных «Электронная учебная библиотека»				

### 3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Основы здорового питания»

Учебная работа обучающихся с преподавателем осуществляется в лабораториях ФБУН «УфНИИ Медицины Труда и Экологии Человека» и в учебных комнатах кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО ФГБОУ ВО БГМУ.

Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран). Наборы таблиц (см. в списке) / мультимедийных наглядных материалов по различным разделам дисциплины. Ситуационные задачи, тестовые задания по изучаемым темам.

Доски. Список таблиц:

- 1) Таблица №1 Внимание –диабет!
- 2) Таблица №2 Метаболический синдром
- 3) Таблица №3 Осторожно гепатит!
- 4) Таблица №4 Микроэлементы в жизнедеятельности человека
- 5) Таблица №5 Профилактика гипертонии
- 6) Таблица №6 Питание и заболевания сердца
- 7) Таблица №7 Избыточный вес - меры профилактики
- 8) Таблица №8 Витамины их роль в организме
- 9) Таблица №9 Биологические активные добавки
- 10) Таблица №10 Белки, жиры и углеводы, их значение в питании
- 11) Таблица №11 Вред фастфуда.
- 12) Таблица №12 Инфекции, передающиеся через продукты питания

#### Кафедра расположена на базе:

ФБУН «УфНИИ Медицины Труда и Экологии Человека» на 2-м этаже в здании токсикологического отделения по адресу ул. Кувыкина, 94, тел. 255-50-75, который в своем составе имеет учебные комнаты:

Таблица 12

№ п/п	Наименование, адрес помещения	Номер каб.	Общая площадь кв.м	Данные технического паспорта		Число мест
				№ тех. паспорта	№№ помещений в соответствии с документами техинвертизации	
<b>4-х этажное здание</b>						
1	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. 2 этаж.	221	20,8	100423	№ 29	16
2	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. 3 этаж.	325	21,8	100423	№ 50	12
3	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94.	419	21,0	100423	№ 47	16

	<b>4 этаж.</b>						
<b>8 –ми этажное здание</b>							
4	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>2 этаж</b>		<b>204</b>	<b>15,4</b>	<b>100423</b>	<b>№ 9</b>	<b>2</b>
5	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>2 этаж</b>		<b>205</b>	<b>15,5</b>	<b>100423</b>	<b>№ 8</b>	<b>2</b>
6	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>2 этаж.</b>		<b>206/1</b>	<b>34,3</b>	<b>100423</b>	<b>№ 3</b>	<b>1</b>
7	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>2этаж. Аудитория.</b>		<b>206/2</b>	<b>42,2</b>			<b>30</b>
8	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>2 этаж. Аудитория.</b>		<b>206/3</b>	<b>52,8</b>			<b>40</b>
9	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>3 этаж. Аудитория.</b>		<b>311</b>	<b>32,8</b>	<b>100423</b>	<b>№ 15</b>	<b>-</b>
10	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>6 этаж.</b>	<b>Аудитория</b>	<b>605</b>	<b>37,9</b>	<b>100423</b>	<b>№ 6</b>	<b>23</b>
		<b>Кабинет лаборанта</b>		<b>10,6</b>	<b>100423</b>	<b>№ 4</b>	<b>2</b>
		<b>Архив</b>		<b>6,9</b>	<b>100423</b>	<b>№ 5</b>	<b>-</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>312,0</b>			

Лекционные аудитории:

- ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ, ул. Ленина, д.3. тел.272-41-73, корпус 10, 1 этаж - 150 посадочных мест, 3 этаж - на 150 посадочных мест.

- ФБУН «УфНИИ МТ и ЭЧ», ул. Кувыкина, 94, тел. 255-18-12 - конференц-зал на 1 этаже основного корпуса - на 120 посадочных мест.

Практические занятия проводятся на кафедре терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ, расположенной на базе ФБУН «УфНИИ Медицины Труда и Экологии Человека» ул. Кувыкина, 94 - 91,7 кв. м;

Таблица 13

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с пе-	Фактических адрес учебных кабинетов и объектов
----------	--	--

	<b>речнем основного оборудования</b>	
1	Практические занятия по здоровому питанию для 1 курса обучающихся Медицинская биохимия Каб.221 ( терапевтическое-профпатологическое отделение) - Компьютер – 1 шт. - Мультимедийная установка: ноутбук, блок питания - Экран, лазерная указка.	ФБУН УфНИИ МТ и ЭЧ 450106 г. Уфа, ул. Кувыкина, 94.
2	каб. № 5 - Компьютер – 3шт.	УфНИИ МТ и ЭЧ 450106 г. Уфа, ул. Кувыкина, 94.
3	г. Уфа, ул. Кувыкина,94, конференц – зал, отдел медицинской экологии, отдел гигиены и физиологии труда, отдел токсикологии с экспериментальной клиникой лабораторных животных, иммуно-бактериологическая лаборатория.	УфНИИ МТ и ЭЧ 450106 г. Уфа, ул. Кувыкина, 94.
	Технические средства обучения кафедры на практических занятиях: Мультимедийный комплект: ноутбук, блок питания экран, указка лазерная	УфНИИ МТ и ЭЧ 450106 г. Уфа, ул. Кувыкина, 94.

### **3.11. Образовательные технологии**

При использовании образовательных технологий для изучения дисциплины «Основы здорового питания» 30% отводит занятиям в интерактивной форме от объема контактной работы.

В учебном процессе используются активные и интерактивные форм проведения занятий, разбор конкретных ситуаций, решение ситуационных задач, групповых дискуссий, создание мультимедийных презентаций, участие в научно-практических конференциях, подготовка и защита рефератов) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков у обучающихся.

*Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:*

- 1. Иммитационные технологии-** освоение практических навыков по методике обследования калорийности питания в зависимости от энергозатрат организма.
- 2. Неиммитационные технологии** - актуальные лекции с мультимедийным сопровождением и ее дискуссией: гигиенические подходы к формированию здорового питания. Виды и формы санитарно-просветительной работы по формированию здорового питания, их характеристика.

### **3.12. Разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами**

№ п/п	Наименование последующих дисциплин	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Организация медицинской профилактики и гигиеническое воспитание	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Общая гигиена	+	-	-	+	+	-	+	+	+
3.	Гигиенические основы формирования здоровья	-	+	-	-	-	-	+	+	+
4.	Внутренние болезни	-	+	+	+	+	+	+	+	+

#### 4. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Обучение складывается из контактной работы (49 часов), включающей (15 часов) лекционный курс, (излагаются основные теоретические положения, новые научные достижения и перспективы развития дисциплины), практические занятия (34 часов), которые включают устный опрос, решение ситуационных задач и тестов и самостоятельной работы под руководством преподавателя (23 часов). Основное учебное время выделяется на практическую работу по формированию профессиональных компетенций.

При изучении учебной дисциплины «Основы здорового питания» используются современные компьютерные информационные технологии, наглядные пособия, что позволяет в полной мере освоить практические умения в виде оказания медицинской помощи взрослому населению.

Практические занятия проводятся в виде собеседования с использованием наглядных пособий (таблиц/мультимедийных наглядных материалов по различным разделам дисциплины, видеофильмы), с решением ситуационных задач и тестовых заданий по изучаемым темам.

В соответствии с требованием ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (*примеры интерактивных форм и методов проведения занятий*):

Имитационные технологии- освоение практических навыков по методике обследования калорийности питания в зависимости от энергозатрат организма.

Неимитационные технологии - актуальные лекции с мультимедийным сопровождением и ее дискуссией: гигиенические подходы к формированию здорового питания.

Виды и формы санитарно-просветительной работы по формированию здорового питания, их характеристика. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 30% от контактной работы.

Самостоятельная работа обучающихся подразумевает подготовку профессиональных компетенций и проводится под руководством преподавателя, являясь одной из форм учебной работы. Она предназначена для изучения нового материала, его практического закрепления, расширения знаний, умений по изучаемой дисциплине, а также формированию самостоятельного (индивидуального) выполнения заданий.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Основы здорового питания» и выполняется в пределах часов, отводимых на ее изучение (в разделе СРО).

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета и кафедры.

По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для обучающихся по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия и методические указания для преподавателей.

Работа обучающихся в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

Исходный уровень знаний обучающихся определяется тестированием, текущий контроль усвоения предмета определяется устным опросом в ходе практических занятий, при решении типовых ситуационных задач и ответах на тестовые задания.

В конце изучения учебной дисциплины проводится промежуточный контроль знаний с использованием тестового контроля, с проверкой практических умений и решением ситуационных задач.

### 5. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины «Основы здорового питания» с другими дисциплинами специальности 30.05.01 Медицинская биохимия

Наименование предшествующей кафедры	Наименование предшествующей учебной дисциплины	Знания, полученные при изучении предшествующей дисциплины	Умения, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Навыки, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Компетенции, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Подпись заведующего предшествующей кафедрой
1	2	3	4	5	6	7
1.Кафедра биологической химии	Биологическая химия	Знать: -основные биохимические реакции, происходящие в организме человека.	Уметь -определять основные биохимические показатели в крови и других биосубстратах.	Владеть интерпретацией нормальных показателей крови и в других биосубстратах.	УК-1, ОПК-1, ОПК-2	Зав. кафедрой биологической химии, д.м.н., профессор Галимов Ш.Н.

2. Кафедра физической культуры	Физическая культура и спорт	Знать: - особенности функциональных систем организма молодого человека	Уметь: -использовать методы физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни.	Владеть: разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности	ПК-13	Заведующий кафедрой физической культуры, к.б.н., доцент Гайнуллин Р.А.
3.Кафедра философии	Юридические основы деятельности врача	Знать: нормативно-правовые акты профессиональной медицинской деятельности.	Уметь: использовать юридические механизмы для защиты своих прав, давать оценку неправомерному поведению и предвидеть его юридические последствия.	Владеть: применять нормативно-методическую литературу, кодексы и иные нормативно-правовые акты.	ОПК-1, ОПК-2, ПК-2, ПК-13, ПК-14	Зав. кафедрой философии, д.ф.н., профессор Иванова О.М.

**6. Протоколы утверждения** заседания кафедры, ЦМК, УМС (см. приложения)

**7. Рецензии** (две из разных вузов, сканированные (оригиналы хранятся на кафедре), см. приложение.

**8. Лист актуализации** заполняется ежегодно при наличии изменений в названии учреждения, кафедры, пересмотра учебного плана, обновлений в списке литературы и др.

Перечень контролирующих материалов для проведения текущего и промежуточного контроля знаний обучающихся.

Наборы тестовых заданий по всем учебным темам для текущего контроля знаний (см.приложение).

Наборы ситуационных задач по всем учебным темам (см.приложение).

Комплект ситуационных задач для промежуточного контроля (см.приложение).

Аттестационные педагогические измерительные материалы ФОСы составленные

---

для контроля выживаемости знаний по дисциплине « Основы здорового питания » у обучающихся по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, составленных в бумажном и электронном вариантах.

