

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущей и промежуточной аттестации

по учебной дисциплине

«Основы рационального питания»

для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы Профиль «Дошкольное образование»

год начала подготовки: 2013г., 2014г.,2015г.

1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Форма обучения - очно

Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Наименование дисциплины										
ОПК - 6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;										
Б 1.Б. 11 Безопасность жизнедеятельности	+									
Б1.В.ОД.3 Экология	+									
Б 1.В.ОД.5 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	+									
Б1.В.ОД.7.4 Возрастная анатомия и физиология			+							
Б1.В.ОД.7.5 Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста				+						
Б1.В.ДВ.3.2 Экологический фитодизайн		+								
Б1.В.ДВ.5.2 Экологический туризм			+							
Б1.В.ДВ.9.1 Педагогика здоровья				+						
Б1.В.ДВ9.2 Психология здоровья				+						
Б1.В.ДВ13.2 Здоровье без лекарств						+				
Б3.ГЭ Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена										
ПК 3 Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и в неучебной деятельности										
Б1.Б.10 Педагогика	+	+	+	+						
Б1.Б.12 Методика обучения и воспитания				+	+	+				
Б1.В.ОД.7.1 Дошкольная педагогика			+							
Б1.В.ОД.8.4 Теории и технологии развития математических представлений у детей					+					

дошкольного возраста										
Б1.В.ОД.8.5 Теории и технологии экологического образования детей дошкольного возраста						+				
Б1.В.ОД.8.6 Теории и технологии развития детского изобразительного творчества					+					
Б1.В.ОД.8.7 Теории и технологии организации продуктивной деятельности детей дошкольного возраста				+						
Б1.В.ОДВ.8.8 Теории и технологии музыкального воспитания детей раннего и дошкольного возраста							+			
Б1.В.ДВ.5.2 Экологический туризм			+							
Б1.В.ДВ.6.1 Живое слово педагога в воспитании и обучении детей			+							
Б1.В.ДВ.6.2 Шахматы как модель жизни			+							
Б1.В.ДВ.12.1 Особенности организации воспитательно-образовательного процесса в полиэтнических детских садах						+				
Б1.В.ДВ.13.1 Организация детского досуга в семье						+				
Б1.В.ДВ.13.2 Здоровье без лекарств						+				
Б1.В.ДВ.18.1 Театр в совместной деятельности взрослых и детей								+		
Б2.П.2 Педагогическая практика						+		+		
Б3.ГЭ Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена										
Этапы формирования компетенции	1	2	3	4	5	6	7	8		

* В качестве этапов формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определены семестры.

Форма обучения – заочно

Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Наименование дисциплины										
ОПК - 6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;										
Б 1.Б. 11 Безопасность жизнедеятельности	+									
Б1.В.ОД.3 Экология	+									
Б 1.В.ОД.5 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	+									
Б1.В.ОД.7.4 Возрастная анатомия и физиология			+							
Б1.В.ОД.7.5 Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста				+						
Б1.В.ДВ.3.2 Экологический фитодизайн		+								
Б1.В.ДВ.5.2 Экологический туризм			+							
Б1.В.ДВ.9.1 Педагогика здоровья				+						
Б1.В.ДВ9.2 Психология здоровья				+						
Б1.В.ДВ13.2 Здоровье без лекарств						+				
Б3.ГЭ Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена										
Этапы формирования компетенций	1	2	3	4		5				
ПК 3 Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и в неучебной деятельности										
Б1.Б.10 Педагогика	+	+	+	+						
Б1.Б.12 Методика обучения и воспитания (по профилю подготовки)				+	+	+	+			
Б1.В.ОД.7.1 Дошкольная педагогика						+				

Б1.В.ОД.8.4 Теории и технологии развития математических представлений у детей дошкольного возраста								+		
Б1.В.ОД.8.5 Теории и технологии экологического образования детей дошкольного возраста								+		
Б1.В.ОД.8.6 Теории и технологии развития детского изобразительного творчества					+					
Б1.В.ОД.8.7 Теории и технологии организации продуктивной деятельности детей дошкольного возраста								+		
Б1.В.ОДВ.8.8 Теории и технологии музыкального воспитания детей раннего и дошкольного возраста									+	
Б1.В.ДВ.5.2 Экологический туризм			+							
Б1.В.ДВ.6.1 Живое слово педагога в воспитании и обучении детей			+							
Б1.В.ДВ.6.2 Шахматы как модель жизни			+							
Б1.В.ДВ.12.1 Особенности организации воспитательно-образовательного процесса в полиэтнических детских садах						+				
Б1.В.ДВ.13.1 Организация детского досуга в семье						+				
Б1.В.ДВ.13.2 Здоровье без лекарств						+				
Б1.В.ДВ.18.1 Театр в совместной деятельности взрослых и детей								+		
Б2.П.2 Педагогическая практика								+	+	
Б3.ГЭ Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена										
Этапы формирования компетенции	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

<i>Индекс</i>	<i>Компетенция</i>	<i>Компоненты</i>
ОПК 6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	1)использует знания о здоровье, видах здоровья, методах сохранения здоровья
		2) применяет методы по сохранению здоровья и профилактике заболеваний
		3) применяет методы лабораторные, статистические, метод наблюдения для проведения исследований.
ПК 3	способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	1) основные задачи, методы, принципы организации обучения в общеобразовательных учреждениях; 2) содержание основных направлений технологий обучения по воспитанию духовно-нравственного развития; 3)владеет навыками здорового питания, соблюдения правил личной гигиены в вопросах питания.

В рамках данной дисциплины формируется первый компонент компетенции ОПК 6, ПК 3.

2.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования (промежуточная аттестация)

Компетенции	Показатели	Критерии в соответствии с уровнем освоения ОП			Оценочное средство (промежуточн
		пороговый (удовлетворительно) 55-69 баллов	стандартный (хорошо) 70-84 балла	эталонный (отлично) 85-100 баллов	
		<p>1) значимость для современного человека сохранения здоровья особенности развития учащихся;</p> <p>2) базовые термины здоровья и здоровьесбережения;</p> <p>3) основные факторы формирования здоровья индивида;</p>	<p>1) терминологическую систему здорового образа жизни;</p> <p>2) специфику трех подсистем формирования здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспроизводство собственного здоровья индивида; - воспитание нравственного, интеллектуального, духовного, психологического и этического благополучия. 	<p>1) соответствие и взаимосвязи между анатомо-физиологическими особенностями питания человека;</p> <p>2) основные теоретические положения нормативно-правовых документов касающихся рационального питания детей и подростков с целью сохранения и укрепления их здоровья;</p>	
ОПК 6; ПК 3	Знать	<p>4) основные методы и средства получения, хранения и переработки научной информации по укреплению и сохранению здоровья человека;</p>	<p>3) значение, общественного здоровья для воспитания ребенка;</p> <p>4) использование профилактической медицины при обучении и воспитании детей;</p>	<p>3) новейшие теории, методы и технологии обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся;</p> <p>4) показатели состояния здоровья учащихся, наиболее часто встречающиеся заболевания и функциональные отклонения связанные с неправильной организацией питания;</p> <p>5) фундаментальные концепции физического развития и состояния здоровья детского и подросткового контингента;</p>	Тестирование (задания с единственным и множественным выбором ответа)

		<p>1) репродуцировать имеющуюся информацию по медико-биологической подготовке учащихся;</p> <p>2) излагать основные положения по формированию здорового образа жизни;</p> <p>3) иллюстрировать принципы гигиены и санитарии на примере технологий составления программ по рациональному питанию;</p> <p>4) работать в локальной и глобально сети интернет, находить необходимую здоровьесберегающую и гигиеническую информацию;</p>	<p>1) выявлять различать состояние «здоровье-нездоровье-болезнь»;</p> <p>2) разделять детей на возрастные группы и группы о физкультуре;</p> <p>3) анализировать влияние климатических факторов, влияющих на процессы пищеварения в возрастные периоды;</p> <p>4) анализировать и оценивать достоверность естественнонаучной информации, предоставляемой СМИ;</p> <p>5) устанавливать междисциплинарные связи;</p>	<p>1) оценивать и интерпретировать различные физиологические параметры и константы, их соответствие возрастному этапу с учетом расчета обмена веществ;</p> <p>2) оценивать свое здоровье по физиологическим и психологическим тестам по оценке рационального питания и подбирать необходимые мероприятия для его улучшения;</p> <p>3) оценивать факторы, формирующие здоровье населения: фактор питания, образ жизни, эпидемиологические факторы, группы по организации питания;</p>	<p>Тестирование (задания на сопоставление и установление соответствия)</p>
--	--	---	--	--	--

	Уметь		<p>б) самостоятельно получать и расширять санитарно-гигиенические знания, пользоваться различными источниками информации</p>	<p>5) подбирать комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на повышение резистентности организма неспецифическими средствами; б) использовать факторы укрепляющие здоровье для обеспечения максимального комфорта при организации питания в коллективах; 7) выполнять проекты и презентовать результаты проектной деятельности</p>	
--	-------	--	--	--	--

		<p>1) демонстрировать понимание основных понятий, принципов, по сохранению и укреплению здоровья обучающихся;</p> <p>2) использовать знания по рациональному питанию для реабилитации организма человека;</p> <p>3) ориентироваться в нормативно-правовых документах по санитарно-гигиеническим нормам и правилам;</p> <p>4) демонстрировать самостоятельность в процессе обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний;</p> <p>5) к работе в команде, выполнению проектной деятельности</p>	<p>1) демонстрировать применение навыков проведения санитарно-гигиенической оценки школьной мебели, микроклимата класса, оценки школьного расписания;</p> <p>2) оценивать организацию питания в детских коллективах и выделять детей и подростков в группы «риска»;</p> <p>3) исследовать функциональное состояние детей и подростков с учетом региональных особенностей;</p> <p>4) оценивать собственный рацион питания, последствия влияния диет, избыточного и недостаточного питания на состояние здоровья, изменения в своем организме;</p>	<p>1) критически осмысливать факторы ухудшающие здоровье связанные с питанием;</p> <p>2) использовать разнообразные методы для выявления отклонений в состоянии здоровья детей и подростков с нерациональной организацией питания;</p> <p>3) использовать эмпирические и теоретические методы исследований, методы обработки экспериментальных данных;</p> <p>4) демонстрировать возможность различных интерпретаций полученных результатов;</p>	<p>Решение кейса</p>
--	--	--	--	--	----------------------

	Владеть		<p>5) использовать возможности информационных технологий для решения исследовательских задач, самообразования;</p> <p>6) навыками оценки режима дня питания школьника, составления меню.</p>	<p>5) составлять и разрабатывать правильные коррекционные и здоровьесберегающие мероприятия;</p> <p>6) навыками здорового питания, соблюдения правил личной гигиены в вопросах питания;</p> <p>7) методами коррекции питания для улучшения функционального состояния школьников;</p> <p>9) навыками поиска необходимой информации в данной области с помощью компьютерных средств.</p>	
--	---------	--	--	--	--

2.2. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования компетенций, стимулирования учебной работы обучаемых и совершенствования методики освоения новых знаний. Он обеспечивается проведением семинаров, оцениванием контрольных заданий, проверкой конспектов лекций, выполнением индивидуальных и творческих заданий, периодическим опросом обучающихся на занятиях. Контролируемые разделы (темы) дисциплины, компетенции и оценочные средства представлены в таблице.

Модуль	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Понятие о сбалансированном питании. Физиологические основы питания.	ОПК 6 ПК 3	<p>Проведение терминологической работы по теме Выступление с презентацией / Устное сообщение с предоставлением тезисов</p> <p>Составление обобщающей таблицы</p> <p>Контрольная работа</p>
2	Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных веществ в питании здорового человека	ОПК 6 ПК 3	<p>Выступление с презентацией Устное сообщение с предоставлением тезисов</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Организация работы с текстом по обобщению, систематизации и структурированию учебной информации</p>
3	Нормы питания. Режимы питания. Физиологическое значение режима питания. Распределение времени питания в зависимости от частоты приема пищи. Соотношение калорийности пищи в течение дня. Правильное сочетание пищевых продуктов	ОПК 6 ПК 3	<p>Выступление с презентацией</p> <p>Составление обобщающей таблицы</p> <p>Контрольная работа</p>
4	Пищевые отравления, их профилактика. Пищевая аллергия. Физиологические и гигиенические нормы питания людей, занимающихся умственным трудом, с учетом затрат энергии. Влияние питания на состояние нервной системы.	ОПК 6 ПК 3	<p>Выполнение творческого проекта</p> <p>Выступление с презентацией / Устное сообщение с предоставлением тезисов</p> <p>Заполнение обобщающей таблицы</p> <p>Контрольная работа</p>

Критерии и шкала оценивания выступления с презентацией

Понимание проблемы, стремление разъяснить ее суть с научных позиций	2 балла
Умение интересно подать материал, наличие личностного отношения к нему	2 балла
Грамотность и логичность изложения материала	1 балл
Общее восприятие презентации, эмоциональность, убедительность	1 балл
Максимальный балл	6 баллов

Критерии и шкала оценивания устного сообщения с предоставлением тезисов

Понимание проблемы, стремление разъяснить ее суть с научных позиций	2 балла
Умение интересно подать материал, наличие личностного отношения к нему	2 балла
Грамотность и логичность изложения материала.	1 балл
Предоставление тезисов заданного формата	1 балл
Максимальный балл	6 баллов

Критерии и шкала оценивания составления обобщающей таблицы

Качество и полнота включенной информации	1 балл
Грамотное выделение и отражение важнейших позиций	2 балла
Логичность структуры	1 балл
Подкрепление необходимыми комментариями, примерами и поясняющими цитатами, ссылками	1 балл
Максимальный балл	5 баллов

Критерии и шкала оценивания разработки творческого проекта

Соответствие подобранных научных и методических материалов тематике проекта	2 балла
Актуальность, оригинальность и самостоятельность выбора темы проекта и полнота ее обоснования в пояснительной записке	2 балла
Полнота раскрытия авторской позиции и ее состоятельность	1 балл
Форма предоставления результатов проекта, в т.ч. с использованием ИКТ	2 балл
Общее восприятие проекта, его эмоциональное воздействие, убедительность фактического материала	1 балл
Максимальный балл	8 баллов

Зачет - вид мероприятия промежуточной аттестации, в результате которого обучающий получает оценку в шкале «зачет» / «незачет». Дифференцированный зачет - вид зачета, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбальной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»). Зачет может приниматься как в устной форме (которая предполагает ответы студентов на теоретические вопросы), так и выставляться по результатам выполнения студентами установленных программой видов работ. Для разных обучающихся учебной группы могут быть определены разные формы сдачи зачета в зависимости от качества их работы в семестре (ах) изучения дисциплины. Вопросы к зачету, задания, которые должны выполнить студенты в семестре, (и форму его проведения) студенты получают на первом занятии по дисциплине в данном семестре.

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата (по сравнению с курсовой работой):

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок,
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Виды рефератов

По полноте изложения	Информативные (рефераты-конспекты).
	Индикативные (рефераты-резюме).
По количеству реферируемых источников	Монографические.
	Обзорные.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Структура контрольной работы должна способствовать раскрытию избранной темы. Структурными элементами контрольной работы являются:

1. Титульный лист;
2. Содержание;
3. Введение;
4. Основная часть (состоит из 1 главы);
5. Заключение;
6. Список использованной литературы;

Общий объем контрольной работы должен быть в пределах 20-25 страниц машинописного текста. В тексте КР не должно быть сокращений слов, за исключением общепринятых. Допускается рукописное написание контрольной работы разборчивым почерком. Все структурные элементы КР должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи.

2.3. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины. Для оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на 85% заданий. Правильно выполнил задания контрольной работы. Ответил на все дополнительные вопросы	Эталонный
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на 70% заданий. С небольшими неточностями выполнил задания контрольной работы. Ответил на большинство дополнительных вопросов	Стандартный
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на 60% заданий. С существенными неточностями выполнил задания контрольной работы. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	Пороговый
«не зачтено»	Обучающийся ответил менее, чем на 60% заданий. При выполнении заданий контрольной работы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	Компетенции не сформированы

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости

Темы для выступления с презентацией / устного сообщения, рефераты с представлением тезисов на семинарских и практических занятиях:

1. Потребность организма в энергетических и строительных веществах.
2. Изменение потребности организма в основных пищевых компонентах при физической нагрузке различной направленности.
3. Возможные нарушения в обмене веществ, связанные с дефицитом пищевых белков при физической нагрузке.
4. Незаменимые вещества. Биологическая роль незаменимых аминокислот и ненасыщенных жирных кислот, их содержание в продуктах питания. Суточная потребность в незаменимых веществах при занятиях спортом.
5. Жирорастворимые витамины. Биологическая роль, суточная потребность. Изменение потребности в жирорастворимых витаминах при спортивной нагрузке определенной направленности.
6. Водорастворимые витамины. Биологическая роль, суточная потребность. Изменение потребности в водорастворимых витаминах при спортивной нагрузке определенной направленности. Обезвоживание и его последствия.
7. Минеральные вещества. Суточная потребность в основных макро - и микроэлементах при физической нагрузке определенной направленности.
8. Витаминно-минеральные комплексы при занятиях спортом в зависимости от характера нагрузки.
9. Антиоксиданты. Биологическая роль. Содержание в пищевых продуктах. Применение антиоксидантов в спортивной практике.
10. Методы питания, приводящие к быстрому восстановлению.
11. Применение в спортивной практике продуктов повышенной биологической ценности в зависимости от характера физической нагрузки.
12. Питание при различных патологических состояниях в спорте (переутомление, травмы).
13. Коррекция массы тела с помощью питания.
14. Особенности спортивного питания юных спортсменов.
15. Питание пожилых людей, занимающихся физической нагрузкой.
16. Рациональное питание человека, занимающегося физкультурой.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Общие принципы питания. Что предполагает рациональное питание?
2. Формула сбалансированного питания.
3. Гигиенические требования к пище.
4. Основные задачи спортивного питания.
5. Белки, аминокислоты. Биологические функции белков. Незаменимые аминокислоты. Суточная потребность в белках; изменение потребности организма в белках в зависимости от физической нагрузки. Пищевые источники белков (растительные и животные)
6. Липиды: жиры, фосфолипиды, стероиды. Биологическая ценность липидов. Пищевые источники растительных и животных липидов. Потребность в различных липидах при физической нагрузке различной направленности
7. Углеводы. Простые и сложные сахара и их функции. Запасы углеводов в организме. Суточная потребность в углеводах при спортивной нагрузке различной направленности. Пищевые источники углеводов. Понятие гликемического индекса продуктов.

8. Понятие о биологически активных веществах. Витамины, минеральные вещества, их роль в обмене веществ.
9. Группа водорастворимых витаминов. Их общая характеристика. Биологические функции витаминов: С, В1, В2, В3, В6, РР, В9, В12, суточная потребность организма в вышеперечисленных витаминах; изменение потребности организма в витаминах при физической нагрузке. Пищевые источники витаминов С и группы В. Симптомы гипо- и авитаминозов.
10. Группа жирорастворимых витаминов, их общая характеристика. Биологические функции витаминов: А (β-каротина), Е, D, К и Q суточная потребность в данных витаминах. Изменение потребности организма в витаминах при физической нагрузке. Пищевые источники жирорастворимых витаминов. Витаминные препараты. Симптомы гипо-, гипер- и авитаминозов.
11. Макроэлементы: Na, К, Р, Са, Cl, S. Их роль в обмене веществ. Пищевые источники. Суточная потребность в данных элементах, симптомы дефицита и передозировки макроэлементов. Изменение потребности в макроэлементах при занятиях спортом.
12. Важнейшие микроэлементы: Fe, Mg, Cu, Zn, I, Se, Si и некоторые др. Их роль в обмене веществ. Пищевые источники. Суточная потребность в данных элементах, симптомы дефицита и передозировки микроэлементов. Изменение потребности в микроэлементах при занятиях спортом.
13. Вода, ее биологическая роль. Водный обмен и его регуляция. Потребность организма в воде в зависимости от различных факторов: температурного режима, физической активности, питания. Обезвоживание и его последствия. Питьевой режим спортсменов различных видов спорта в соревновательный и тренировочный период.
14. Пищевые волокна. Пробиотики. Биологическая ценность данной группы продуктов.
15. Антиоксиданты. Содержание в пищевых продуктах. Биологическая роль.
16. Из чего складываются суточные энергозатраты спортсмена? Основной обмен, его регуляция. Регулируемые затраты, их изменение в связи с нагрузкой различной направленности. Энергетические расходы на переваривание пищи.
17. Рацион питания тренировочного периода при аэробных нагрузках.
18. Основные требования к рациону питания спортсменов в зависимости от характера нагрузки, периода тренировочного цикла, от специфических задач, педагогических задач.
19. Рацион питания тренировочного периода при анаэробных (скоростно-силовых) нагрузках.
20. Основные требования к рациону питания спортсмена в соревновательный период.
21. Особенности питания юных спортсменов.
22. Продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), биохимическое обоснование целесообразности их применения при физических нагрузках различной направленности.
23. Питание и коррекция массы тела.
24. Особенности рациона питания физкультурника.
25. Особенности рациона питания лиц пожилого возраста, занимающихся физической нагрузкой.

Контрольная работа

1. Предмет, методы, задачи науки о питании.
2. Значение рационального питания для здоровья и трудоспособности человека.
3. Физиологические основы питания, режим питания.
4. Значение белков в питании здорового человека.
5. Углеводы, их значение в питании.
6. Жиры, их значение в питании.
7. Энергетическая ценность питания.
8. Витамины, их виды, значение для здоровья.
9. Минеральные вещества, их значение в питании.

10. Понятие о пищевых добавках, их значение для здоровья.
11. Диетические продукты, их значение в лечении заболеваний.
12. Принципы регуляции пищеварительной деятельности желудочно-кишечного тракта.
13. Пищеварение в ротовой полости и желудке.
14. Пищеварение в тонком и толстом кишечнике.
15. Всасывательные моторные функции пищеварительного тракта.
16. Основные причины порчи продуктов, вредители пищевых продуктов, интоксикация пищевыми продуктами.
17. Обмен веществ и энергии при различных уровнях функциональной активности организма.
18. Пищевые отравления микробной этиологии.
19. Пищевые отравления немикробной этиологии.
20. Пищевые отравления продуктами, временно приобретшими ядовитые свойства.
21. Пищевые отравления примесями, попавшими в пищевые продукты.
22. Пищевые аллергены. Аллергические реакции немедленного и замедленного типа.
23. Сроки хранения приготовленных продуктов. Гигиенические и санитарные требования к приготовлению и хранению пищи.

Темы творческого проекта

1. Вкусовые продукты (чай, кофе, пряности, приправы, пищевые кислоты), их значение в питании.
2. Биогеохимические провинции Забайкалья.
3. Нормативно-правовые основы безопасности питания.
4. Диетические продукты, их значение в лечении заболеваний.
5. Особенности рациона питания физкультурника.
6. Рацион питания тренировочного периода при анаэробных (скоростно-силовых) нагрузках.

4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.1. Описание процедур проведения текущего контроля успеваемости студентов

В таблице представлено описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов, в соответствии с рабочей программой дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью запланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Выступление с презентацией / Устное сообщение с предоставлением тезисов	Индивидуальные творческие задания выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Преподаватель знакомит студентов с критериями оценивания. Индивидуальные творческие задания должны быть выполнены к занятию по изучению предлагаемой темы и в соответствии с требованиями к оформлению (подготовка выступления с презентацией или подготовка устного сообщения и написание тезисов). Выполненное задание предъявляется студентом на занятии по изучению предлагаемой темы.
Разработка творческого проекта	Преподаватель не менее, чем за неделю до срока разработки творческого проекта, доводит до сведения обучающихся предлагаемые темы проектов. На практическом занятии студенты распределяются по группам (4-6 человек) для выполнения задания. Преподаватель на занятии знакомит студентов с критериями оценивания. Разработанные и оформленные в соответствии с требованиями проекты в назначенный срок сдаются на проверку преподавателю
Организация работы с текстом по обобщению, систематизации и структурированию учебной информации	Текст предлагается студентам для работы с ним на практическом занятии или во внеучебное время. Тексты могут быть предложены студентам из научно-популярных журналов («Химия и жизнь», «В мире науки», «Наука и жизнь», «Вокруг света», «Знание - сила» и т.п.). Преподаватель на практическом занятии знакомит студентов с критериями оценивания. В назначенный срок студенты сдают выполненные задания на проверку
Написание итоговой контрольной работы	Преподаватель не менее, чем за неделю до срока написания итоговой контрольной работы, доводит до сведения обучающихся предлагаемые темы. На практическом занятии студенты выбирают темы. Преподаватель на занятии знакомит студентов с критериями оценивания. Написанные и оформленные в соответствии с требованиями контрольных работ в назначенный срок сдаются на проверку преподавателю

4.2. Критерии оценок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Методика оценки деятельности студента

Модуль	Тема (раздел)	Процедура оценивания*	Кол-во баллов	
			min	max
1	Понятие о сбалансированном питании. Физиологические основы питания.	Посещение занятий	2	4
		Конспект по темам	3	5
		Подготовить реферат-доклад	3	5
		Контрольная работа	3	5
		Отчет по работе	2	4
	Итого:		13	23
2	Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных веществ в питании здорового человека.	Посещение занятий	4	8
		Подготовка электронной презентации;		
		Выступление	3	5
		Контрольная работа	3	5
	Отчет по работе	2	4	
Итого:		10	18	
3	Нормы питания. Режимы питания. Физиологическое значение режима питания. Распределение времени питания в зависимости от частоты приема пищи. Соотношение калорийности пищи в течение дня. Правильное сочетание пищевых продуктов.	Посещение занятий	5	10
		Работа с электронными образовательными ресурсами		
		Контрольная работа	3	5
		Защита самостоятельной работы	5	10
	Выступление	3	5	
Итого:		16	30	
4	Анатомия, возрастная физиология и гигиена пищеварительной системы детей и подростков. Гигиена питания детей.	Посещение занятий	6	9
		Заключительное тестирование	5	10
	Составление обобщающей таблицы	5	10	
Итого:		16	29	
Итого			55	100

Все процедуры оценивания должны быть обеспечены фондами оценочных средств. Студенты должны быть ознакомлены с процедурами оценивания на первом занятии.

4.2. Описание процедур проведения промежуточной аттестации

Зачет

При определении уровня достижений обучающихся на зачете учитывается:

- знание программного материала дисциплины;
- знания, необходимые для решения типовых заданий, умение выполнять предусмотренные программой типовые задания;
- владение методологией дисциплины, умение применять теоретические знания в нестандартных ситуациях при решении творческих заданий, обосновывать свои действия.

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать индивидуальный балл студента по дисциплине по результатам текущего контроля, реализуемого в форме балльно-рейтинговой системы оценивания, т.к. оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Преподаватель высчитывает индивидуальный балл как сумму баллов текущего и итогового контроля.

A	10	94-100	зачтено
A-	9	90-94	
B+	8	85-89	
B	7	80-84	
B-	6	75-79	
C+	5	70-74	
C	4	65-69	
C-	3	60-64	
D	2	55-59	
F	1	50-54	не зачтено
F	0	0-49	

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета на основе балльно-рейтинговой системы оценивания, то обучающийся сдает зачет, который проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов, выполнения итогового теста. Перечень теоретических вопросов и типовых тестовых контрольных заданий обучающиеся получают в начале семестра.