

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

Е.В. Суханова

«25 » июня 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Организация питания в туристском походе»

Направление подготовки:

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):

«Спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:


Очная 4 курс 8 семестр



Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:

«Кафедра медико-биологических, естественно-научных
и математических дисциплин»

Воронеж 2024

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании кафедры Медико-
биологических, естественно-научных и
математических дисциплин
протокол № 9
от «09» апреля 2024 г.
Заведующий кафедрой
 И.Е. Попова
Руководитель ОПОП ВО
 И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО
на заседании учебно-методического совета
протокол № 5
от «20» июня 2024 г.
Начальник учебного отдела
 В.Б. Маркина
Заведующая библиотекой
 А.В. Утицких

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Организация питания в туристском походе» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Авторы:

Черных Анна Витальевна – к.м.н., доцент кафедры «Медико-биологических, естественнонаучных и математических дисциплин»

Рецензенты:

Седоченко Светлана Владимировна – к.п.н., доцент кафедры «Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии».

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
4. Содержание дисциплины	6
5. Фонд оценочных средств	9
6. Перечень основной и дополнительной литературы	16
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	17
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).	17
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	17

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ПК-1, ПК-3.

ПК-1. Способен разрабатывать и реализовывать образовательно-оздоровительные программы.

ПК-3. Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, двигательную рекреацию, правильное питание.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания:	
– содержание и методику образовательно-оздоровительных программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы реализации	ПК-1
– общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом оздоровительной направленности – методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;	ПК-3
Умения:	
– определять цели и задачи планирования занятий и (или) циклов занятий, направленных на реализацию дополнительной общеобразовательной программы, физическому воспитанию населения; – планировать и проводить оздоровительные программы и мероприятия	ПК-1
– планировать особенностей питания, приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности;	ПК-3
Навык и\или опыт деятельности:	
– планирования и проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания	ПК-1
– владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; – составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; – соблюдения специальных санитарно-гигиенических требований, соблюдения правил техники безопасности при проведении занятий.	ПК-3

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Организация питания в туристском походе» (Б1.В.ДВ.02.02) относится к дисциплинам по выбору 2 Блока 1 «Дисциплины (модули)», часть, формируемая участниками образовательных отношений. В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Очное обучение	
		Семестры	
		7	8
Контактная работа преподавателя с обучающимися:			30
В том числе:			
Лекции (Л)			10
Лабораторные занятия (ЛЗ)			-
Практические занятия (ПЗ)			20
Вид промежуточной аттестации			зачет
Самостоятельная работа студента (СРС)			38
Контроль (К)			4
Всего часов (семестр)			72
Зачетные единицы (семестр)			2
Общая трудоемкость дисциплины:	Всего часов:	72	
	Всего зачетных единиц:	2	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Конт- роль
1.	Общие принципы питания	2		4	38	4
2.	Обеспечение продуктами питания. Использование продуктов в походе	2		4		
3.	Туристский набор. Подготовка продуктов к походу	2		4		
4.	Вода и жидкости, используемые в походе	2		4		
5.	Посуда для приготовления пищи в походе	2		4		
Всего часов по видам занятий		10		20	38	4
ИТОГО часов		72				

4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1	Общие принципы питания	Понятие о достаточном, сбалансированном и здоровом питании. Принципы рационального питания. Принципы построения	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей.

		сбалансированного питания. Пирамида питания. Нормативные документы по организации питания.	3. Реферат.
2.	Обеспечение продуктами питания. Использование продуктов в походе	Требования к продуктам питания, используемым при проведении туристских мероприятий. Использование хлебобулочных, мясных, масло-молочных, макаронных изделий, круп, овощей, сахара и кондитерских изделий. Определение рационов, меню и режима питания.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Разбор и анализ практического занятия.
3.	Туристский набор. Подготовка продуктов к походу	Суточные нормы обеспечения продуктами. Запас продуктов с учетом длительности похода и сезона года. Подготовка продуктов к походу и их упаковка. Хранение продуктов в походе, причины и признаки порчи продуктов. Учет и транспортировка продуктов в походе.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Разбор и анализ практического занятия.
4.	Вода и жидкости, используемые в походе	Водно-солевой режим. Соблюдение питьевого режима. Рекомендации по поддержанию баланса воды и солей в организме у разных групп населения. Запас воды и способы его пополнения. Обогащение напитков дарами природы.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Разбор и анализ практического занятия.
5.	Посуда для приготовления пищи в походе	Способы приготовления пищи. Виды посуды, применимые в походных условиях. Организация походной кухни. Туристские печки.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Разбор и анализ практического занятия.

4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

В процессе обучения студент должен усвоить материал, освещающий основные принципы рационального и сбалансированного питания, особенности пищевых рационов при организации питания лиц разных возрастных групп, получить достаточную информацию о способах расчета запаса питания в туристском походе, вопросах комплектования, хранения и безопасности продуктов питания, способах кулинарной обработки продуктов.

Учебная работа проводится в форме лекций и практических занятий, самостоятельной работы.

На лекциях студентам освещаются основные вопросы программы и сообщаются современные данные, отсутствующие в учебнике. Посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала является обязательным условием. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее

прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение конкретной темы.

При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. В случае пропуска лекции изучение материала по теме лекции проводить по рекомендованной литературе с составлением конспекта изучаемого материала, но при этом значительно увеличивается время самоподготовки.

При изучении каждого раздела рекомендуется выделять ключевые положения, запоминать основные определения, сопоставлять общие положения курса с тем, что уже известно из других дисциплин.

Выполнение практических заданий по дисциплине дает студенту правильное понимание взаимосвязи между теорией и практическим использованием различных пищевых компонентов, закрепляет теоретические знания и прививает практические навыки в составлении рационов питания.

Перед каждым практическим занятием следует изучить относящийся к ним теоретический материал, тогда занятия будут полезными и продуктивными. Результаты работ следует аккуратно оформлять в рабочей тетради в соответствии с рекомендуемой схемой.

В рамках занятия составляется конспект к разделам изучаемой дисциплины, в котором фиксируются особенности пищевых рационов, решаемые задачи и предполагаемые результаты, данные оформляются в виде вывода или таблицы; фиксируются письменные ответы на вопросы, предлагаемые для самостоятельной работы.

Практические занятия способствуют активному изучению теоретического материала, предполагают выработать у студентов определенные навыки практического применения правильного питания.

Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания.

Работа студентов над освоением курса, помимо обязательных занятий (под контролем преподавателя), предполагает самостоятельное изучение всего программного материала, рекомендованной основной и дополнительной учебной литературы, и других литературных источников, овладение необходимыми умениями и навыками.

Самоподготовка может осуществляться в форме выполнения домашних заданий, составления конспектов, написания реферативных работ, проведения учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы, анализа составленных меню-раскладок и решения ситуационных задач.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
ПК-1	<p>01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых</p> <p>05.005 Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и методику образовательно-оздоровительных программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы реализации. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять цели и задачи планирования занятий и (или) циклов занятий, направленных на реализацию дополнительной общеобразовательной программы, физическому воспитанию населения; – планировать и проводить оздоровительные программы и мероприятия; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планирования и проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания
ПК-3	<p>01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых</p> <p>05.005 Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении рекреационных мероприятий с учетом оздоровительной направленности; – методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать особенностей питания, приема витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; – составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания;

		– соблюдения специальных санитарно-гигиенических требований, соблюдения правил техники безопасности при проведении занятий.
--	--	---

5.2. Типовые задания для текущего контроля

Примерные темы практических работ

1. Тема: Общие принципы питания.
Роль макро- и микронутриентов, витаминов в питании человека.
Интерактивное занятие (Case-study — анализ конкретных практических ситуаций).
Разбор ситуационных задач.
2. Тема: Обеспечение продуктами питания. Использование продуктов в походе.
Составить рабочую таблицу рациона питания и недельную меню-раскладку для похода. Решение ситуационных задач.
3. Туристский набор. Подготовка продуктов к походу.
Определение срока годности продуктов и консервов.
4. Тема: Вода и жидкости, используемые в походе.
Проведение расчета необходимого запаса воды в походе, для представителей разных возрастных групп. Определение режима применения горячих и холодных напитков, в соответствии с условиями похода.
5. Тема: Посуда для приготовления пищи в походе.
Составление плана организации походной кухни.

Примерные варианты ситуационных задач

Ситуационная задача

Ребенок, 8 лет, (рост - ..., вес - ...), обучается в МОУ, 3 класс, отправляется в трехдневный поход в лесистую местность. Рассчитайте примерную калорийность меню необходимого для ребенка.

Ситуационная задача

Юноша, 19 лет, (рост - ..., вес - ...), в походе 4-й день. Оцените рацион питания, при необходимости внесите коррективы.

Завтрак: Рыба жареная с тушеной капустой, чай с сахаром, хлеб.

Обед: Борщ со сметаной, котлета говяжья с макаронами, кефир с сахаром, хлеб

Полдник: Творог, фрукты (апельсин, банан и виноград)

Ужин: Рагу овощное с яйцом, молоко, хлеб

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который: оформил работу в полном объеме, правильно без замечаний; знает цель и задачи проводимой работы; знает теоретический материал и способен реализовать практические навыки, дает правильные ответы на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

«4» балла – выставляется студенту, который оформил работу с незначительными ошибками и замечаниями; знает цель и задачи проводимой работы; знает теоретический материал и способен частично реализовать практические навыки, допускает неточности и ошибки при ответе на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

«3» балла - выставляется студенту, который оформил работу с ошибками и замечаниями, которые устраняет после указаний преподавателя; имеет представление о цели и задачах проводимой работы; частично владеет теоретическим материалом; способен реализовать ограниченный набор практических навыков, допускает неточности и ошибки при ответе на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

«2» балла - выставляется студенту, который не оформил работу; допускает грубые ошибки при ответе и после дополнительной подготовки не может их исправить или не явился на занятие (без основательных причин).

Примерные темы устных, письменных опросов

1. Понятие рационального и сбалансированного питания.
2. Витамины, минеральные вещества.
3. Значение основных питательных веществ в рационе.
4. Рекомендации по поддержанию баланса воды и солей в организме.
5. Микронутриенты.
6. Принципы построения сбалансированного питания.
7. Пирамида питания, этажи и порции пирамиды питания.

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

Примерные тестовые задания

Источником энергии и пищевых веществ является

1. вода
2. пищевые жиры и масла
3. пища

Пищевая ценность белка зависит от содержания

1. в нём заменимых аминокислот
2. в нём незаменимых аминокислот
3. и сбалансированности в нём незаменимых аминокислот
4. и сбалансированности в нём заменимых аминокислот

Какие жиры из перечисленных ниже имеют самую низкую усвояемость организмом человека?

1. свиной жир
2. говяжий жир
3. рыбий жир

Клетчатка в организме

1. стимулирует перистальтику кишок
2. растворяется в воде и полностью усваивается организмом
3. создаёт условия для подавления развития полезных бактерий

Найдите ошибку: С целью сохранения витамина С при кулинарной обработке овощи и плоды

1. следует варить в небольшом количестве воды или бульона
2. варить нужно при закрытой крышке, равномерном кипении, не допуская переваривания
3. следует чаще варить на пару

Магний влияет на нервную, мышечную, сердечную деятельность. Всего больше его содержится

1. в мясе
2. в рыбе
3. в хлебе

К десертным овощам относят

1. ревень, спаржу, артишоки
2. салат, шпинат, щавель
3. лук-порей, лук-шалот

Обмен веществ и энергии – это

1. процесс ассимиляции
2. процесс диссимиляции
3. процессы ассимиляции и диссимиляции, протекающие одновременно

Режим питания – это

1. распределение пищи по калорийности и объёму
2. распределение пищи по времени, калорийности и объёму
3. распределение пищи по времени и объёму

Рациональное сбалансированное питание – это

1. распределение пищи в течение дня по времени, калорийности и объёму
2. питание, назначаемое больному в целях лечения того или иного заболевания
3. питание, соответствующее физиологическим потребностям организма с учётом условий труда, климата, возраста, пола, массы тела, состояния здоровья.

Источником полноценных (содержащих все незаменимые аминокислоты) белков являются

1. макаронные изделия
2. масло сливочное
3. молоко

Наибольшее количество фосфора содержится в

1. хлебе
2. сыре
3. икре

Указать ошибку: Усвояемости пищи способствует

1. кулинарная обработка пищи

2. внешний вид, вкус, запах
3. отсутствие режима питания

Суточный расход энергии определяют

1. для обеспечения человека витаминами
2. для обеспечения человека пищей, соответствующей его энергетическим затратам и пластическим процессам
3. для научных целей

По сбалансированным нормам потребления пищевых веществ соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять

1. 1:1:4
2. 1:2:1
3. 1:1:1

Критерии оценки:

- «5» баллов – 27-30 правильных ответов
- «4» балла – 21-26 правильных ответов
- «3» балла – 15-20 правильных ответов и т.д.
- «2» балла – менее 15 правильных ответов.

Примерные темы рефератов

1. Физиологическая роль белков.
2. Физиологическая роль жиров.
3. Физиологическая роль углеводов.
4. Физиологическая роль витаминов.
5. Физиологическая роль минеральных веществ.
6. Особенности питания разных возрастных групп населения.
7. Планирование рациона.

Критерии оценки:

«5» баллов - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

Требования к написанию рефератов:

План составления реферата: Структура должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы реферата. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием работы.

Список литературы. Реферат строиться на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

Требования к оформлению.

Реферат должен иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей работы является титульный лист. Контрольная работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

Методические указания по написанию реферата

Тема реферата выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем, выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) реферата.

Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные литературные источники. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов

Титульный лист реферата должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Реферат защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если он удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке работа возвращается для устранения недостатков. Исправленный реферат предоставляется на повторную проверку и собеседования.

5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации (Зачет)

Перечень вопросов для промежуточной аттестации соответствует индикаторам достижения компетенций в форме знаний.

1. Сущность теории сбалансированного питания.
2. Белки, их роль в организме человека.
3. Источники белков. Нормы. Значение в спортивных рационах.
4. Жиры, их роль в организме человека.
5. Источники жиров. Нормы. Значение в спортивных рационах.
6. Углеводы, роль простых и сложных углеводов для организма человека.
7. Источники углеводов. Нормы потребления.
8. Классификация витаминов. Водорастворимые витамины. Роль в организме человека.
9. Основные источники водорастворимых витаминов. Нормы. Их значение в рационе.
10. Жирорастворимые витамины. Их роль в организме человека.
11. Основные источники жирорастворимых витаминов. Нормы.
12. Минеральные элементы. Их роль в организме.
13. Основные источники минеральных веществ. Дозировка.
14. Вода в пищевом рационе человека.
15. Водно-солевой режим, условия для поддержания в походе.
16. Запас продуктов с учетом длительности похода и сезона года.
17. Подготовка продуктов к походу и их упаковка.
18. Хранение продуктов в походе, причины и признаки порчи продуктов.
19. Учет и транспортировка продуктов в походе.
20. Профилактика отравлений в походе.
21. Запас воды и способы его пополнения.
22. Способы приготовления пищи.
23. Виды кулинарной обработки продуктов в походных условиях.
24. Виды посуды, применимые в походных условиях.
25. Организация походной кухни.
26. Туристские печки.
27. Планирование рациона.
28. Пирамида здорового питания.

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

Оценка	Критерии
«зачтено»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный,

	развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
«не зачтено»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по дисциплине «Организация питания в туристском походе» формируется на основе оценки качества выполненных текущих заданий, наличие конспектов лекций, выполнение тестовых заданий.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература:

1. Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учеб. / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. – М.: Советский спорт, 2015. – 512 с.:ил.
2. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 304 с.
3. Соловьев С. С.Безопасный отдых и туризм : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / С. С. Соловьев. – М. : Академия, 2008. – 288 с. – ISBN 978-5-7695-4723-2. – Текст непосредственный.

Дополнительная литература:

1. Лыслгор Н.А. Питание туристов в походе / Н.А. Лысогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. – М.: Пищевая промышленность, 1980. – 96 с.
2. Шимановский В.Ф. Питание в туристском путешествии / В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский. – М.: Профиздат, 1986. – 176 с.
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – 7-е изд. доп. – М.: 2003 – 64с.
4. Куликов В.М. Школа туристских вожakov / В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн. – М., 1997. - 104 с.: ил.

5. Казакова, К.С. Пешеходный туризм : учеб. пособие / К.С. Казакова. — Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2022. — 117 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/323060> (дата обращения: 03.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

1. Министерство спорта Российской Федерации : Антидопинговое законодательство <https://minsport.gov.ru/sport/antidoping/dokumenty/30403>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
3. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
4. Интернет-ресурсы (сайт ВГАС) w.w.w.vgifk.ru
5. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
6. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link%20isexternal))
7. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link%20isexternal))
8. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>)
9. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
10. Научный портал <http://www.teoriya.ru>
11. Российская государственная библиотека <http://www.nlr.ru>

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта вуза, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения лекционных занятий по дисциплине «Организация питания в туристском походе» необходима специализированная проветриваемая аудитория с качественной акустикой и подвижной мебелью (перемещение ее при необходимости), оснащённая мультимедийными средствами (мультимедиа - видеокамера, компьютер, проектор «ACER», CD и DVD – диски), стенды, плакаты, учебные фильмы, тематические презентации. Для освоения лабораторных и практических занятий требуется материально-техническое обеспечение на базе лаборатории (биоимпедансометрия и т.д.) и учебных аудиторий вуза.

Использование оборудования на практических занятиях проводится с учётом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- **для слабослышащих студентов** – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;
- **для слабовидящих студентов** – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);
- **для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата** - используются все вышеуказанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины
(заполняется вручную)

[illegible]