

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богдалова Елена Викторовна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 23.12.2025 12:05:39
Уникальный программный ключ:
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования
«Российский государственный
университет социальных технологий»
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.В.01 НУТРИЦИОЛОГИЯ

наименование дисциплины

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

шифр и наименование направления подготовки

Адаптивное физическое воспитание
направленность (профиль)

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....
2. Перечень оценочных средств.....
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.....
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций.....
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.....

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Нутрициология».

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПК-1.	Способен проектировать элементы образовательной программы и формулировать дидактические цели и задачи обучения адаптивной физической культуре, технологиям воспитательной деятельности в адаптивной физической культуре, планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы и обосновывать выбор методов в процессе обучения. Способен планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов	ПК-1.1. Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса обучения адаптивной физической культуре, технологиям воспитательной деятельности в адаптивной физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса по адаптивной физической культуре в общеобразовательном учреждении и организациях дополнительного образования, подходы к планированию образовательной деятельности; современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения адаптивной физической культуре. Знает закономерности организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов. ПК-1.2. Умеет: планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов ПК-1.3. Владеет технологией организации групповых и

		индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.
--	--	---

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения(табл. 2).

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Устный опрос	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
	Дискуссия	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола (дискуссии, полемики, диспута, дебатов)
2	Тестирование	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем выбора им одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимся короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.	Тестовые задания

3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине Алгебра и геометрия осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 3.

Таблица 3.

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий ¹ , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций ²	Контролируемые разделы и темы дисциплины ³	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции ⁴
ПК-1	Знает				
	Недостаточный	ПК-1.1. Студент не знает:	Лекционные и	Тема 1. Предмет и задачи	Текущий контроль –

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

² Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

³ Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

⁴ Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:

«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест...

«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая) игра, портфолио.

	уровень, Оценка «неудовлетворительно», концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса обучения адаптивной физической культуре, технологиям воспитательной деятельности в адаптивной физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса по адаптивной физической культуре в общеобразовательном учреждении и организациях дополнительного образования, подходы к планированию образовательной деятельности; современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения адаптивной физической культуре. Знает закономерности организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая	практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	дисциплины "Нутрициология" Тема 2. Основы физиологии человека. Роль питания в жизнедеятельности человека. Тема 3. Физиологические системы, связанные с функцией питания. Тема 4. Пищевые вещества и их значение в питании. Тема 5. Токсические и защитные компоненты пищи. Тема 6. Дифференцированное питание различных групп населения Тема 7. Общие принципы диетического и лечебно-профилактического питания.	опрос, контрольная работа.
--	--	--	---	-----------------------------------

		инвалидов.			
	Базовый уровень, Оценка - «удовлетворительно»	ПК-1.1. Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса обучения адаптивной физической культуре, технологиям воспитательной деятельности в адаптивной физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса по адаптивной физической культуре в общеобразовательном учреждении и организациях дополнительного образования, подходы к планированию образовательной деятельности; современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения адаптивной физической культуре. Знает закономерности организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

		состоянии здоровья, включая инвалидов.			
	Средний уровень, Оценка «хорошо»	ПК-1.1. Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса обучения адаптивной физической культуре, технологиям воспитательной деятельности в адаптивной физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса по адаптивной физической культуре в общеобразовательном учреждении и организациях дополнительного образования, подходы к планированию образовательной деятельности; современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

		методик обучения адаптивной физической культуре. Знает закономерности организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.			
	Высокий уровень, Оценка «отлично»	ПК-1.1. Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса обучения адаптивной физической культуре, технологиям воспитательной деятельности в адаптивной физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса по адаптивной физической культуре в общеобразовательном учреждении и организациях	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

		дополнительного образования, подходы к планированию образовательной деятельности; современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения адаптивной физической культуре. Знает закономерности организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.			
	Умеет				
Недостаточный уровень, Оценка «неудовлетворительно»	ПК-1.2. Студент не умеет: планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и	Тема 1. Предмет и задачи дисциплины "Нутрициология" Тема 2. Основы физиологии человека. Роль питания в жизнедеятельности человека. Тема 3. Физиологические	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.	

		состоянии здоровья, включая инвалидов	сдача экзамена.	системы, связанные с функцией питания.	
	Базовый уровень, Оценка - «удовлетворительно»	ПК-1.2. Умеет: планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Тема 4. Пищевые вещества и их значение в питании. Тема 5. Токсические и защитные компоненты пищи. Тема 6. Дифференцированное питание различных групп населения	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
	Средний уровень, Оценка «хорошо»	ПК-1.2. Умеет: планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Тема 7. Общие принципы диетического и лечебно-профилактического питания.	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
	Высокий уровень, Оценка «отлично»	ПК-1.2. Умеет: планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
	Владеет				
	Недостаточный	ПК-1.3. Студент не владеет	Лекционные и практические занятия,	Тема 1. Предмет и задачи	Текущий контроль –

уровень, Оценка «неудовлетворительно»	технологией организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.	самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	дисциплины "Нутрициология" Тема 2. Основы физиологии человека. Роль питания в жизнедеятельности человека. Тема 3. Физиологические системы, связанные с функцией питания.	опрос, контрольная работа.
Базовый уровень, Оценка - «удовлетворительно»	ПК-1.3. Владеет технологией организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Тема 4. Пищевые вещества и их значение в питании. Тема 5. Токсические и защитные компоненты пищи. Тема 6. Дифференцированное питание различных групп населения	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
Средний уровень, Оценка «хорошо»	ПК-1.3. Владеет технологией организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Тема 7. Общие принципы диетического и лечебно-профилактического питания.	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
Высокий уровень, Оценка «отлично»	ПК-1.3. Владеет технологией организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

		культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.	подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		
--	--	---	---	--	--

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Одной из форм самостоятельной работы студентов является подготовка к устному опросу. Для подготовки к опросу студенту рекомендуется изучить лекционный материал, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов по соответствующей теме.

Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с научной и методической литературой. При подготовке к опросу студентам рекомендуется обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам.

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

По форме тестовые задания могут быть весьма разнообразны.

К первой группе относятся задания закрытой формы с единственным правильным ответом из нескольких представленных.

Вторую группу составляют задания открытой формы, где ответ вводится самостоятельно в поле ввода.

Третья группа представлена заданиями на установление соответствия, в которых элементом одного множества требуется поставить в соответствие элементы другого множества.

В четвертой группе тестов требуется установить правильную последовательность вычислений или каких-то действий, шагов, операций и т. п., используются задания на установление правильной последовательности.

При подготовке к тестированию студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- выяснить условия тестирования;
- внимательно прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов написать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания, что позволит максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;
- на трудный вопрос не тратить много времени, а переходить к следующему. К трудному вопросу можно вернуться позже;
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Дискуссия в процессе обучения

Подготовка и проведение дискуссии является значимым этапом освоения учебного материала, а также выступает одной из форм контроля выполнения студентом самостоятельной работы по конкретным разделам учебных дисциплин.

Дискуссия (от лат. *discussio* – «исследование») – это публичный диалог, в процессе которого сталкиваются различные, противоположные точки зрения. Целью дискуссии является выяснение и сопоставление позиций, поиск правильного решения, выявление истинного мнения. Учебная дискуссия отличается тем, что ее проблематика нова лишь для группы лиц, участвующих в дискуссии; ее ориентировочный результат известен организатору. Цель учебной дискуссии: овладение участниками методами ведения обсуждения, поиска и формулирования аргументов, их анализа. Грамотно организованная учебная дискуссия является фактором развития коммуникативных и аналитических способностей, позволяет выявить уровень представлений по определенной теме, проблеме.

Форма дискуссии представляет собой обмен мнениями во всех его формах. Соответствующий метод обучения заключается в проведении обсуждений по конкретной проблеме.

Последовательность этапов дискуссии включает:

- поиск и определение проблемы (затруднения), решаемые групповыми методами (путем выработки общего подхода, достижения согласия);
- формулировка проблемы в ходе группового анализа, обсуждения; анализ проблемы;
- попытки найти решение проблемы (они могут представлять собой процесс, включающий обсуждение, сбор данных, привлечение дополнительных источников информации и т.д.; группа делает предварительные выводы, проводит сбор мнений и т.д., продвигаясь к согласию).

На первом этапе осуществляется выбор темы. Тема может быть предложена преподавателем, подсказана конкретной ситуацией/событием или определена на основе предварительной беседы. Для обеспечения результативности дискуссии предполагается глубокое изучение вопроса, который будет обсуждаться.

Второй этап – это собственно проведение дискуссии. Дискуссия открывается вступительным словом ведущего. Он объявляет тему, дает ее обоснование, выделяет предмет спора — положения и суждения, подлежащие обсуждению. Участники дискуссии должны четко представлять, что является пунктом разногласий, а также убедиться, что нет терминологической путаницы, что они в одинаковых значениях используют слова. Поэтому ведущий определяет основные понятия через дефиницию, контрастные явления, конкретизаторы (примеры), синонимы и т.п. Стороны аргументируют защищаемый тезис, а также возражения по существу изложенных точек зрения, задают вопросы разных типов.

Успех дискуссии во многом зависит от ведущего, которому необходимо:

- заинтересовать участников дискуссии, настроить их на полемический лад, создать обстановку, при которой каждый студент не только не стеснялся бы высказывать свое мнение, но и стремился его отстаивать;
- не препятствовать желающим выступить, но и не принуждать к выступлению, стараться, чтобы сформировалась атмосфера искренности и откровенности;
- стимулировать активность участников, задавать острые, активизирующие вопросы, если спор начинает гаснуть.

В этом помогают следующие приемы: парадокс, неожиданное суждение, своеобразное мнение, резко расходящееся с общепринятым, даже противоречащее на первый взгляд здравому смыслу; неожиданный вопрос; реплика – краткое возражение, замечание с места, которое тоже настраивает на дискуссию, свидетельствует об активности слушателя, его желании уяснить вопрос, проверить свою точку зрения. сопоставить различные точки зрения, обобщить их с тем, чтобы позиции участников дискуссии были представлены как можно отчетливее, направлять дискуссию в русло намеченной цели; не исправлять заблуждающихся, предоставлять такую возможность слушателям; когда это целесообразно, вопрос, адресованный ведущему, переадресовать слушателям; корректировать, направлять дискуссионный диалог на соответствие его цели,

теме, подчеркивая то общее, что есть во фразах спорящих; выбрать подходящий момент для окончания дискуссии, не нарушая логику развития спора.

Любой спор, даже идущий по всем правилам логики, может погубить одно обстоятельство: если участники дискуссии забывают об этике спора.

Для студентов крайне важно помнить о правилах спора, к которым относятся следующие:

- прежде чем выступать, следует определить, какова необходимость вступить в спор;
- необходимо тщательно продумать то, о чем будете говорить;
- краткое и ясное изложение своей точки зрения: речь должна быть весома и убедительна;
- лучшим доказательством или способом опровержения являются точные и бесспорные факты; если доказана ошибочность мнения, следует признать правоту своего «противника»;
- начинайте возражать только тогда, когда вы уверены, что мнение собеседника действительно противоречит вашему;
- вначале приводите только сильные доводы, а о слабых говорите после и как бы вскользь;
- следите за тем, чтобы в ваших рассуждениях не было логических ошибок;
- необходимо помнить о культуре общения, уметь выслушать другого, уловить его позицию, не повышать голос, не прерывать выступающего, не делать замечаний, касающихся личных качеств участников обсуждения, избегать поспешных выводов; не следует вступать в пререкания с ведущим по ходу проведения дискуссии, в процессе спора старайтесь убедить, а не уязвить оппонента.

На третьем заключительном этапе подводятся итоги дискуссии.

В конце отмечается, достигнут ли результат, формируется вариант согласованной точки зрения или обозначаются выявленные противоположные позиции, их основная аргументация. Ведущий в заключительном слове характеризует состояние вопроса, а также отмечает наиболее конструктивные, убедительные выступления, тактичное поведение некоторых коммуникантов.

На данном этапе студентам предлагается оценить результативность дискуссии по следующим критериям:

- системность, точность и логичность изложенных аргументов;
- последовательность, ясность и полнота сделанных выводов;
- умение слушать оппонентов, принимать и оценивать их позицию;
- владение культурой речи, степень включенности в дискуссию каждого участника и проявления интереса к обсуждаемым вопросам.

Дискуссия требует строгого распределения времени. Время – чрезвычайно большая ценность. На каждое выступление в дискуссии отводится не более 3 минут. По истечении этого времени выступающему дается шанс кратко завершить свою мысль и аргументы, после чего он лишается слова. Для изложения мнения эксперта или программного выступления отводится от 5 до 15 минут.

5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Вопросы для проведения опроса

1. Предмет и задачи дисциплины "Нутрициология".
2. Теоретические и практические основы науки о питании.
3. История становления, связь с другими науками: гигиеной, санитарией, микробиологией, биохимией.
4. Современное состояние и перспективы развития.

5. Роль питания в жизнедеятельности человека.
6. Современные представления о количественных и качественных процессах, протекающих в организме человека в связи с поглощением им пищевых продуктов.
7. Рациональное питание здоровых групп населения.
8. Превентивное питание.
9. Нетрадиционное питание.
10. Рацион современного человека.
11. Рекомендуемые нормы потребления продуктов питания.
12. Биологическое действие пищи и разновидности традиционного питания.
13. Дисбаланс в питании и его последствия.
14. Физиологические системы, связанные с функцией питания.
15. Гуморальная система регуляции, значение пищевых веществ для обеспечения ее функций.
16. Роль пищеварительной системы в процессах жизнедеятельности организма.
17. Влияние пищевых веществ на системы кровообращения, дыхательную, а также выделительную
18. Процессы всасывания и усвоения пищевых веществ.
19. Значение различных нутриентов пищи для снабжения организма человека энергией.
20. Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов в организме.

Контролируемые компетенции: ПК-1.

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

Тестовые задания

1. Что такое нутрициология?

1. Наука о пищеварении
2. Наука о питании и пищевых веществах
3. Наука о приготовлении пищи
4. Наука о диетах для похудения

2. К макронутриентам относятся:

1. Витамины и минералы
2. Вода и клетчатка
3. Белки, жиры и углеводы
4. Антиоксиданты и ферменты

3. Основной источник энергии для организма человека – это:

1. Белки
2. Вода
3. Углеводы
4. Витамины

4. Какой витамин синтезируется в коже под воздействием солнечного света?

1. Витамин А
2. Витамин С
3. Витамин D
4. Витамин К

5. Какой минерал является основным компонентом гемоглобина?

1. Кальций
2. Йод
3. Железо
4. Калий

Контролируемые компетенции ПК-1.

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

Темы для дискуссий

1. Нутрициология и диетология: предмет, цели и задачи наук о питании.
2. Белки: строение, функции, понятие об идеальном и неполноценном белке, источники.
3. Углеводы: классификация (простые и сложные), гликемический индекс и нагрузка, их роль в современном питании.
4. Жиры (липиды): виды (НЖК, ПНЖК, МНЖК, трансжиры), функции, значение омега-3 и омега-6 кислот.
5. Пищевые волокна (клетчатка): виды (растворимые и нерастворимые), физиологическая роль, источники.

Контролируемые компетенции: ПК-1.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]