

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Мичуринский государственный аграрный университет»

Кафедра продуктов питания, товароведения и технологии переработки  
продукции животноводства

УТВЕРЖДЕНА  
решением учебно-методического совета  
университета  
(протокол №8 от 23 апреля 2025 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель учебно-методического  
совета университета  
Р.А. Чмир  
«23» апреля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация  
общественного питания

Направленность(профиль) - Технология и организация специальных видов  
питания

Квалификация - бакалавр

Мичуринск – 2025 г.

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Основы здорового питания» состоит в формировании обучающихся знаний и представлений об основных принципах сбалансированного и рационального питания, теоретических и практических знаний в области конструирования ассортимента продуктов для здорового питания.

В результате изучения курса обучающийся овладевает необходимыми теоретическими и практическими знаниями по вопросам основ здорового питания с дальнейшим использованием их в профессиональной деятельности.

При освоении данной дисциплины учитываются трудовые функции следующего профессионального стандарта:

22.005 Специалист по технологии продукции и организации общественного питания (утв. приказом Минтруда России от 15.06.2020. №329н)

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

Согласно учебному плану по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания дисциплина(модуль) «Основы здорового питания» относится к Факультативам ФТД.01.

Данный курс является важным в системе подготовки обучающихся, поскольку предприятия общественного питания играют важную роль в удовлетворении потребностей населения, а также в системе инфраструктуры национальной экономики как общественно-организованная форма удовлетворения потребностей людей в готовой пище.

Для освоения дисциплины обучающийся должен овладеть основными понятиями следующих дисциплин: «Научные и практические аспекты рационального питания», «История русской кухни», «Анатомия пищевого сырья».

Знания и навыки, полученные при освоении дисциплины (модуля) могут быть использованы при прохождении учебной технологической практики, производственной технологической практики, производственной преддипломной практики, а также при выполнении выпускной квалификационной работы.

## **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить трудовые функции:

Управление качеством, безопасностью и прослеживаемостью производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов (22.005 Специалист по технологии продукции и организации общественного питания. ТФ. – D/02.6)

трудовые действия:

22.005 Специалист по технологии продукции и организации общественного питания. ТФ. – D/02.6:

Контроль технологических параметров и режимов производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов на соответствие требованиям технологической и эксплуатационной документации

Контроль соблюдения технологической дисциплины в цехах и правильной эксплуатации технологического оборудования по производству продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов

Разработка системы мероприятий по повышению эффективности технологических процессов производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов (22.005 Специалист по технологии продукции и

организации общественного питания.ТФ. – D/03.6)

трудовые действия:

22.005 Специалист по технологии продукции и организации общественного питания. ТФ. – D/03.6:

Подготовка предложений по повышению эффективности производства и конкурентоспособности продукции, направленных на рациональное использование и сокращение расходов сырья, материалов, снижение трудоемкости производства продукции, повышение производительности труда, экономное расходование энергоресурсов в организации, внедрение безотходных и малоотходных технологий производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов

Подготовка предложений по повышению эффективности производства и конкурентоспособности продукции, направленных на рациональное использование и сокращение расходов сырья, материалов, снижение трудоемкости производства продукции, повышение производительности труда, экономное расходование энергоресурсов в организации, внедрение безотходных и малоотходных технологий производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-3 способен владеть правилами техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда; измерения и оценивания параметров производственного микроклимата, уровня запыленности и загазованности, шума, и вибрации, освещенности рабочих мест

ПК-4 способен устанавливать и определять приоритеты в сфере производства продукции питания, обосновывать принятие конкретного технологического решения при разработке новых технологических процессов производства продукции питания; выбирать технические средства и технологии с учетом экологических последствий их применения.

Планируемые результаты обучения (индикаторы достижения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения			
	Низкий (допороговый) компетенция не сформирована	Пороговый	Базовый	Продвинутый
ПК-3 ИД-1пк-3 – Владеет правилами техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда	Не владеет правилами техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда	Частично владеет правилами техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда	Хорошо владеет правилами техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда	Отлично владеет правилами техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда
ИД-2пк-3 – Использует измерения и оценивает параметры производственного микроклимата, уровня запыленности и загазованности, шума, и вибрации, освещенности рабочих мест	Не использует измерения и не оценивает параметры производственного микроклимата, уровня запыленности и загазованности, шума, и вибрации, освещенности рабочих мест	Частично использует измерения и удовлетворительно оценивает параметры производственного микроклимата, уровня запыленности и загазованности, шума, и вибрации, освещенности рабочих мест	Не в полном объеме использует измерения и оценивает параметры производственного микроклимата, уровня запыленности и загазованности, шума, и вибрации, освещенности рабочих мест	В полном объеме использует измерения и не оценивает параметры производственного микроклимата, уровня запыленности и загазованности, шума, и вибрации, освещенности рабочих мест

		чих мест		
ПК-4 ИД-1пк-4 – Выбирает технические средства и технологии с учетом экологических последствий их применения в сфере производства продукции питания	Не умеет выбирать технические средства и технологии с учетом экологических последствий их применения в сфере производства продукции питания	Удовлетворительно умеет выбирать технические средства и технологии с учетом экологических последствий их применения в сфере производства продукции питания	Хорошо умеет выбирать технические средства и технологии с учетом экологических последствий их применения в сфере производства продукции питания	Отлично умеет выбирать технические средства и технологии с учетом экологических последствий их применения в сфере производства продукции питания
ИД-2пк-4 – Устанавливает и определяет приоритеты в сфере производства продукции питания	Не способен устанавливать и определять приоритеты в сфере производства продукции питания	С ошибками устанавливает и определяет приоритеты в сфере производства продукции питания	С небольшими неточностями разрабатывает проекты и устанавливает и определяет приоритеты в сфере производства продукции питания	Правильно устанавливает и определяет приоритеты в сфере производства продукции питания
ИД-3пк-4 – Обосновывает принятие конкретного технологического решения при разработке новых технологических процессов производства продукции питания	Не способен обосновывать принятие конкретного технологического решения при разработке новых технологических процессов производства продукции питания	Удовлетворительно обосновывает принятие конкретного технологического решения при разработке новых технологических процессов производства продукции питания	Хорошо обосновывает принятие конкретного технологического решения при разработке новых технологических процессов производства продукции питания	Отлично обосновывает принятие конкретного технологического решения при разработке новых технологических процессов производства продукции питания

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- существующие проблемы и стратегии развития в области питания;
- нормативную документацию по созданию продукции здорового питания;
- научные принципы создания продуктов для здорового питания;
- технологии организации процесса самообразования, приемы целеполагания во временной перспективе, способы планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности;

-принципы современные программного обеспечения, ресурсы Интернета для поиска необходимой информации; новейшие информационные технологии, основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации методы анализа научно-технической информации;

-правила применения отечественного и зарубежного опыта по производству продуктов питания

**Уметь:**

- применять на практике принципы конструирования продуктов для здорового питания и организовывать их производство в условиях пищевых предприятий;
- осуществлять оценку и корректировку меню с позиции принципов здорового питания;
- позиционировать здоровое питание в качестве ценности повседневной жизни, планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия реше-

ний с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения осуществления деятельности;

- использовать прикладные программные средства для создания документов и организации расчетов, а также создавать базы данных с использованием ресурсов Интернет, использовать стандартные программные средства, работать с информацией в глобальных компьютерных сетях;

- анализировать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания, необходимый для решения научно-исследовательских задач в области производства продуктов специальных видов питания

**Владеть:**

- навыками составления меню, а также по созданию продуктов питания исходя из индивидуальных особенностей потребителей; оценки полезных свойств продуктов для здорового питания;

- приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности;

- навыками практической работы на персональном компьютере, являющимися базисным инструментом функционирования информационных технологий;

- способностью изучать и анализировать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания.

### **3.1. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них профессиональных компетенций**

Темы, разделы дисциплины	Компетенции		Общее количество компетенций
	ПК-3	ПК-4	
Раздел 1. Характеристика питательных веществ, составляющих рацион человека – белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, пищевых волокон. Белки – как важнейшие питательные вещества	+	+	2
Раздел 2. Витамины и ферменты, классификация, их биологическая роль в питании. Пищевые волокна и их роль в обмене веществ	+	+	2
Раздел 3. Дикорастущие лекарственные растения. Фитотерапия. Рацион питания в период повышенных физических или умственных нагрузок	+	+	2

### **4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетная единица, 3бакад. часов.

#### **4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид занятий	Количество акад. часов	
	по очной форме обучения 4 семестр	по заочной форме обучения 2 курс
Общая трудоемкость дисциплины	36	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем, т.ч.	32	10
Аудиторные занятия, из них	32	10
лекции	16	4
практические занятия	16	6
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч.	4	22
проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)	1	6
подготовка к практическим занятиям, защите рефератов	1	6

выполнение индивидуальных заданий	1	6
подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов)	1	4
Контроль	–	4
Вид итогового контроля	Зачет	Зачет

## 4.2 Лекции

№	Раздел дисциплины (модуля), темы лекций и их содержание	Объем в акад. часах		Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
1	Характеристика питательных веществ, составляющих рацион человека – белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, пищевых волокон. Белки – как важнейшие питательные вещества.	6	2	ПК-3, ПК-4
2	Витамины и ферменты, классификация, их биологическая роль в питании Пищевые волокна и их роль в обмене веществ.			ПК-3, ПК-4
3	Дикорастущие лекарственные растения. Фитотерапия. Рацион питания в период повышенных физических или умственных нагрузок.	6	2	ПК-3, ПК-4
ИТОГО		16	4	

## 4.3 Лабораторные работы –не предусмотрены

## 4.4 Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объем в акад. часах		Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
3	Принципы рационального питания. Суточный рацион.	8	4	ПК-3, ПК-4
3	Определение ИМТ.	8	2	ПК-3, ПК-4
ИТОГО		16	6	-

## 4.5 Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины (тема)	Вид самостоятельной работы	Объем акад. часов	
		очная форма обучения	заочная форма обучения
Раздел 1	проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)	0,5	2
	подготовка к практическим занятиям, защите рефератов	0,5	2
	выполнение индивидуальных заданий	0,5	2
	подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов)	0,5	1
Раздел 2	проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)	0,25	2
	подготовка к практическим занятиям, защите рефератов	0,25	2
	выполнение индивидуальных заданий	0,25	2
	подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов)	0,25	1

Раздел 3	проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов)	0,25	2
	подготовка к практическим занятиям, защите рефератов	0,25	2
	выполнение индивидуальных заданий	0,25	2
	подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов)	0,25	2
	ИТОГО	4	22

#### 4.4 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1. Характеристика питательных веществ, составляющих рацион человека – белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, пищевых волокон. Белки – как важнейшие питательные вещества.**

Роль питательных веществ в организме человека – белков, жиров, углеводов, витаминов, пищевых волокон и их состав в продуктах питания. Поиск, хранение, обработка и анализ информации из различных источников и баз данных о питательных веществах, в требуемом формате с использованием информационных, компьютерных и сетевых технологий. Биологическая роль, состав, строение, функции белков.

**Раздел 2. Витамины и ферменты, классификация, их биологическая роль в питании. Пищевые волокна и их роль в обмене веществ.**

Общая характеристика, номенклатура и классификация витаминов. Основные жиро- и водорастворимые витамины. Биологическая роль витаминов. Авитаминозы и гиповитаминозы, и их причины. Влияние характера питания на витаминную недостаточность. Изучение и анализ научно-технической информации, отечественного и зарубежного опыта по производству продуктов питания.

**Раздел 3. Дикорастущие лекарственные растения. Фитотерапия. Рацион питания в период повышенных физических или умственных нагрузок.**

Лекарственные растения и их использование в пищу. Приготовление отваров, настоек и их использование. Фитотерапия, ее роль для здоровья человека. Технологии организации процесса самообразования и самоорганизации. Роль белков, углеводов и жиров в период повышенных физических и умственных нагрузок. Изучение и анализ научно-технической информации, отечественного и зарубежного опыта по производству продуктов питания в период повышенных физических и умственных нагрузок. Составление дневного рациона. Энергетическая ценность рациона на покрытие энергозатрат организма.

### 5. Образовательные технологии

В целях реализации лекционного цикла, практических занятий и самостоятельной работы будут использованы личностно-ориентированные, деятельный подход дифференцированного обучения с использованием методов активного и интерактивного обучения.

Вид учебной работы	Образовательные технологии
Лекции	Традиционная форма
Практические занятия	Традиционная форма
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов), подготовка к практическим занятиям и защите реферата, выполнение индивидуальных заданий, подготовка к сдаче дисциплины

Для освоения дисциплины «Основы здорового питания» используются различные образовательные методы и технологии для реализации компетенций. Преподавание дисциплины предусматривает лекции, практические занятия, устные опросы, тестирование, применение активных и интерактивных форм проведения занятий (разбор конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профес-

сиональных навыков обучающегося. Самостоятельная работа предусматривает подготовку к лекциям, практическим занятиям и итоговому испытанию.

В учебном процессе широко применяются компьютерные технологии. Лекции проводятся в аудитории с интерактивной доской и проектором обеспечены демонстрационными материалами (электронными презентациями, видеофильмами), с помощью которых можно визуализировать излагаемый материал.

## **6. Оценочные средства дисциплины**

Основными видами дисциплинарных оценочных средств при функционировании модульно-рейтинговой системы обучения являются: на стадии рубежного рейтинга, формируемого по результатам модульного компьютерного тестирования – тестовые задания; на стадии поощрительного рейтинга, формируемого по результатам написания и защиты рефератов по актуальной проблематике – рефераты; на стадии промежуточного рейтинга, определяемого по результатам сдачи зачета – теоретические вопросы, контролирующие теоретическое содержание учебного материала, контролирующие практические навыки из различных видов профессиональной деятельности обучающегося по ОПОП данного направления, формируемые при изучении дисциплины.

### **6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) «Основы здорового питания»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Характеристика питательных веществ, составляющих рацион человека – белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, пищевых волокон. Белки – как важнейшие питательные вещества.	ПК-3, ПК-4	Тестовые задания Реферат Вопросы для зачета	20 4 15
2	Витамины и ферменты, классификация, их биологическая роль в питании Пищевые волокна и их роль в обмене веществ.	ПК-3, ПК-4	Тестовые задания Реферат Вопросы для зачета	30 4 16
3	Дикорастущие лекарственные растения. Фитотерапия. Рацион питания в период повышенных физических или умственных нагрузок.	ПК-3, ПК-4	Тестовые задания Вопросы для зачета	50 15

### **6.2 Перечень вопросов для зачета**

1. Строение и функции пищеварительного тракта (ПК-3, ПК-4)
2. Решение проблемы питания в процессе развития цивилизации (ПК-3, ПК-4)
3. Современный взгляд на питание. Вегетарианское, видовое, естественное, раздельное и другие виды питания (ПК-3, ПК-4)
4. Работы ученых по проблемам питания (ПК-3, ПК-4)
5. Принципы рационального питания: умеренность, сбалансированность, разнообразие, биологическая ценность (ПК-3, ПК-4)
6. Понятие о рациональном питании (сыроедение, вегетарианство или энергетическое питание) (ПК-3, ПК-4)
7. Проблемы смешанного и раздельного питания (ПК-3, ПК-4)
8. Правила сочетания пищевых продуктов (ПК-3, ПК-4)
9. Относительная польза диетического питания (ПК-3, ПК-4)
10. Состав пищи. Пластический и энергетический обмен веществ в организме (ПК-3, ПК-4)

11. Основные этапы переваривания пищи(ПК-3, ПК-4)
12. Симбиозное пищеварение(ПК-3, ПК-4)
13. Роль питательных веществ в организме человека – белков, жиров, углеводов, витаминов, пищевых волокон и их состав в продуктах питания. Поиск, хранение, обработка и анализ информации из различных источников и баз данных о питательных веществах, в требуемом формате с использованием информационных, компьютерных и сетевых технологий.(ПК-3, ПК-4)
14. Биологическая роль, состав, строение, функции белков(ПК-3, ПК-4)
15. Белковосодержащая пища, ее биологическая ценность(ПК-3, ПК-4)
16. Белковая недостаточность, ее причины и симптомы(ПК-3, ПК-4)
17. Несовместимость мясных и рыбных продуктов(ПК-3, ПК-4)
18. Вред, наносимый организму острой и жареной пищей(ПК-3, ПК-4)
19. Строение, свойства, классификация, биологическая роль липидов(ПК-3, ПК-4)
20. Биологическая ценность жиров(ПК-3, ПК-4)
21. Характеристика жиров пищевых продуктов, их энергетическая ценность(ПК-3, ПК-4)
22. Потребность в жирах людей разного возраста, пола, разного характера труда, разного местожительства(ПК-3, ПК-4)
23. Фосфолипиды, их биологическая ценность(ПК-3, ПК-4)
24. Холестерин. Причины нарушения обмена жиров в организме человека(ПК-3, ПК-4)
25. Проблема ожирения(ПК-3, ПК-4)
26. Строение, свойства, классификация углеводов(ПК-3, ПК-4)
27. Биологическая роль углеводов(ПК-3, ПК-4)
28. Биологическая ценность углеводной пищи, потребность в углеводной пище(ПК-3, ПК-4)
29. Характеристика углеводов пищевых продуктов(ПК-3, ПК-4)
30. Общая характеристика, номенклатура и классификация витаминов(ПК-3, ПК-4)
31. Основные жиро- и водорастворимые витамины(ПК-3, ПК-4)
32. Биологическая роль витаминов(ПК-3, ПК-4)
33. Авитаминозы и гиповитаминозы, и их причины(ПК-3, ПК-4)
34. Влияние характера питания на витаминную недостаточность. (ПК-3, ПК-4).
35. Понятие о рациональном питании (ПК-3, ПК-4)
36. Правила суточного распределения состава продуктов питания с учетом сбалансированности (белки, жиры, углеводы) (ПК-3, ПК-4)
37. Ожирение – проблема века (ПК-3, ПК-4)
38. Неправильное сбалансированное питание, переедание, несоответствие индивидуальных, возрастных особенностей организма в использовании продуктов питания – причина ожирения (ПК-3, ПК-4)
39. Продукты, содержание биологические активные вещества(ПК-3, ПК-4)
40. Влияние цивилизации и научно-технического прогресса на продукты питания, изменение их химического состава (ПК-3, ПК-4)
41. Альтернативные пути повышения уровня здоровья, продолжительности жизни, роль пищевых добавок для организма человека (ПК-3, ПК-4)
42. Лекарственные растения и их использование в пищу (ПК-3, ПК-4)
43. Приготовление отваров, настоек и их использование (ПК-3, ПК-4)
44. Фитотерапия, ее роль для здоровья человека (ПК-3, ПК-4)
45. Роль белков, углеводов и жиров в период повышенных физических и умственных нагрузок. Изучение и анализ научно-технической информации, отечественного и зарубежного опыта по производству продуктов питания в период повышенных физических и умственных нагрузок Составление дневного рациона (ПК-3, ПК-4)

46. Энергетическая ценность рациона на покрытие энергозатрат организма (ПК-3, ПК-4)

### 6.3Шкала оценочных средств зачета

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75-100 баллов) «зачтено»	-полное знание учебного материала из разных разделов дисциплины с раскрытием сущности основ здорового питания; -умение ясно, логично и грамотно излагать изученный материал, производить собственные размышления, делать умозаключения и выводы с добавлением комментариев, пояснений, обоснований, осуществлять поиск, хранение, обработку и анализ информации из различных источников и баз данных, представлять ее в требуемом формате с использованием информационных, компьютерных и сетевых технологий; -полное владение навыками определения тенденций изменения в основах здорового питания; способностью изучать и анализировать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания	Тестовые задания (31-40 баллов) Реферат (9-10 баллов) Вопросы для зачета (35-50 баллов)
Базовый (50-74 балла) – «зачтено»	-знание основных теоретических и методических положений по изученному материалу; -умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать практический материал для иллюстрации теоретических положений; -не достаточно полное владение навыками определения тенденций изменения основ здорового питания, способностью изучать и анализировать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания	Тестовые задания (18-32 баллов) Реферат (7-8 баллов) Вопросы для зачета (25-34 баллов)
Пороговый (35-49 баллов) – «зачтено»	-поверхностное знание сущности основ здорового питания; -умение осуществлять поиск информации по полученному заданию, сбор и частичный анализ данных при проведении конкретных расчетов; -поверхностное владение навыками определения тенденций изменения, способностью изучать и анализировать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания	Тестовые задания (12-19 балла) Реферат (5-6 баллов) Вопросы для зачета (18-24 баллов)
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «незачтено»	-незнание терминологии дисциплины; приблизительное представление о предмете и методах дисциплины; отрывочное, без логической последовательности изложение информации, косвенным образом затрагивающей некоторые аспекты программного материала	Тестовые задания (0-13 баллов) Реферат (0-4 баллов) Вопросы для зачета (0-17 баллов)

Все комплекты оценочных средств (контрольно-измерительных материалов) и шкалы их оценивания, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения

дисциплины (модуля) подробно представлены в документе «Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)».

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **7.1 Учебная литература**

1.Перфилова О.В.УМКД «Основы здорового питания» для направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, профиля – Технология и организация специальных видов питания/ О.В. Перфилова, 2025.

2. Магомедов М.Г. Производство плодоовощных консервов и продуктов здорового питания: Учебник / М.Г. Магомедов, изд. Лань-Трейд г. Санкт-Петербург- 2017 г.

### **7.2 Методические указания по освоению дисциплины**

1. Перфилова О.В, Сухарева Т.Н. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Основы здорового питания». – Мичуринск, 2025.

2. Перфилова О.В., Сухарева Т.Н. Методические указания для выполнения контрольных работ по дисциплине «Основы здорового питания» для обучающихся заочной формы обучения. – Мичуринск, 2025.

### **7.3 Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)**

Учебная дисциплина (модуль) предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины (модуля) ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

#### **7.3.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных**

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 03.04.2024 № б/н (Сетевая электронная библиотека)

2. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 09.04.2024 № 04-УТ/2024)

3.Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 26.04.2024 № 1901/БП22)

4. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 07.05.2024 № 6555)

5. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)

6. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 02.02.2024

№ 101/НЭБ/4712-п)

7. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскопечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

### **7.3.2 Информационные справочные системы**

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 28.02.2025 № 12413 /13900/ЭС).

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 28.02.2025 № 194-01/2025).

### **7.3.3 Современные профессиональные базы данных**

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 05.09.2024 № 512/2024)

2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>

3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>

4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>

5. Профессиональная база данных. Каталог ГОСТов <http://gostbase.ru/>.

6. Профессиональная база данных. ФГБУ Федеральный институт промышленной собственности [http://www1.fips.ru/wps/portal/IPS\\_Ru](http://www1.fips.ru/wps/portal/IPS_Ru).

7. Профессиональная база данных. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>

### **7.3.4 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	Microsoft Windows, OfficeProfessional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение KasperskyEndpointSecurity для биз-	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digit.al.gov.ru/reestr/366574/?phrase_id=415165">https://reestr.digit.al.gov.ru/reestr/366574/?phrase_id=415165</a>	Сублицензионный договор с ООО «Софтекс» от 09.12.2024 № б/н, срок дей-

	неса				ствия: с 09.12.2024 по 09.12.2025
3	МойОфисСтандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digit.al.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444">https://reestr.digit.al.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444</a>	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 03641000008190 00012 срок действия: бессрочно
4	Офисный пакет «P7-Офис» (десктопная версия)	АО «P7»	Лицензионное	<a href="https://reestr.digit.al.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041">https://reestr.digit.al.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041</a>	Контракт с ООО «Софтекс» от 24.10.2023 № 03641000008230 00007 срок действия: бессрочно
5	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Базальт свободное программное обеспечение"	Лицензионное	<a href="https://reestr.digit.al.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015">https://reestr.digit.al.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015</a>	Контракт с ООО «Софтекс» от 24.10.2023 № 03641000008230 00007 срок действия: бессрочно
6	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» ( <a href="https://docs.antiplagiaus.ru">https://docs.antiplagiaus.ru</a> )	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digit.al.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186">https://reestr.digit.al.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186</a>	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 23.05.2024 № 8151, срок действия: с 23.05.2024 по 22.05.2025
7	AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVU	AdobeSystems	Свободно распространяемое	-	-
8	FoxitReader - просмотр документов PDF, DjVU	FoxitCorporation	Свободно распространяемое	-	-

### 7.3.5 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOWiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>
2. www.garant.ru - справочно-правовая система «ГАРАНТ».
3. www.consultant.ru - справочно-правовая система «Консультант Плюс».

4. www.rg.ru – сайт Российской газеты.
5. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <http://e.lanbook.com>.
7. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум <http://www.rucont>.
8. Электронная библиотечная система Российского государственного аграрного заочного университета <http://ebs.rgazu.ru>.

### **7.3.6 Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе**

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Miro: [miro.com](https://miro.com)
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
5. Сервисы опросов: Яндекс.Формы, MyQuiz
6. Сервисы видеосвязи: Яндекс.Телемост, Webinar.ru
7. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello <http://www.trello.com>

### **7.3.7 Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины**

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции	ИДК
1.	Облачные технологии	Лекции Самостоятельная работа	ПК-4	ИДК-1
2.	Большие данные	Самостоятельная работа	ПК-4	ИДК-1

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (г. Мичуринск, ул. Герасимова, дом №130А, 5/26)

Оснащенность:

1. Колонки Micro (инв. № 2101041811);
2. Универсальное потолочное крепление (инв. № 2101041814)
3. Экран с электроприводом (инв. № 2101041810)
4. Проектор СТ - 180 С (инв. № 2101041808);
5. Компьютер Celeron E3300 OEM Монитор 18,5" LG W 1943 (инв. №1101047389).

Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС университета.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (лаборатория хлебопечения «Биодропродукт») (г. Мичуринск, ул. Герасимова, дом №130, 5/37)

Оснащенность:

1. Весы электронные (инв. № 2101040403);
2. Комбайн Braun (инв. № 2101061975);
3. Столы (инв. № 41013600015, 41013600016, 41013600017, 41013600018, 41013600019, 41013600020, 41013600013, 41013600014, 41013600012, 41013600011);
4. ХлебопечьLG (инв. № 2101061969);
5. Шкаф ЛМФ (инв. № 1101040612);
6. Электроплиты (инв. № 2101061983, 2101060593, 2101060592);
7. Тестомес Mecnosud AS18M (инв. № 21013400910);
8. Шкаф расстойный (стекл. дверцы) (инв. № 21013400911);
9. Печь хлебопекарная электрическая ХПЭ-750/500.41 (инв. 21013400912);
10. Установка смесительная СжН-1 «Воронеж-электро» (инв. № 21013400919);
11. Кофемолка MacapS.r.1 серии M5 C10 (инв. № 21013601300);
12. Облучатель бактерицидный ОБПе-300 (инв. № 21013400913);

13. Весы электронные настольные (инв. № 21013601302);
14. Весы электронные (инв. № 21013601301);
15. Кофемашина RoyalCappuccinoRedesing (инв. № 21013601303);
16. Миксерпланетарный J-30 BFXinheFoodMachineCo.LTD т.м. JEJU (инв. № 21013601304);
17. Электроподогреватель воды (инв. № 21013400915);
18. Картофелечистка МОК-150М (инв. № 21013400914);
19. Ванна моечная ВМЦ Э1 (инв. № 21013400916);
20. Ванны моечные ВМЦ Э2 (инв. № 21013400917, 21013400918);
21. Морозильная камера «Атлант» (инв. № 21013601305);
22. Диспенсер для сока EKSI 90212 (инв. № 21013601307).

3. Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, дом №101, 1/115)

Оснащенность:

1. Компьютер Celeron E3500 (инв. № 2101045275)
2. Компьютер Celeron E3500 (инв. № 2101045276)
3. Компьютер Celeron E3500 (инв. № 2101045277)
4. Компьютер Celeron E3500 (инв. № 2101045278)
5. Компьютер Celeron E3500 (инв. № 2101045279)
6. Компьютер Celeron E3500 (инв. № 2101045280)
7. Компьютер Celeron E3500 (инв. № 2101045281)
8. Компьютер Celeron E3500 (инв. № 2101045274)

Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Основы здорового питания» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриата по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 17 августа 2020 г. №1047

Авторы:

профессор кафедры продуктов питания, товароведения технологии переработки продукции животноводства, д.т.н. Перфилова О.В.

доцент кафедры продуктов питания, товароведения технологии переработки продукции животноводства, к.с.-х.н. Сухарева Т.Н.

Рецензент: доцент кафедры садоводства, биотехнологий и селекции сельскохозяйственных культур, к.с.-х.н. Кирина И.Б.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры технологии продуктов питания и товароведения, протокол № 10 от 13 апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодовоощного института имени И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ, протокол № 8 от 18 апреля 2022 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 8 от 21 апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры продуктов питания, товароведения и технологии переработки продукции животноводства, протокол № 10 от 9 июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института фундаментальных и прикладных агробиотехнологий им. И.В. Мичурина, протокол № 11 от 19 июня 2023г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 10 от 22июня 2023 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры продуктов питания, товароведения и технологии переработки продукции животноводства, протокол № 10 от 13 мая 2024 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института фундаментальных и прикладных агробиотехнологий им. И.В. Мичурина, протокол № 10 от 20 мая 2024г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 09 от 23 мая 2024 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры продуктов питания, товароведения и технологии переработки продукции животноводства, протокол № 8 от 08 апреля 2025 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института фундаментальных и прикладных агробиотехнологий им. И.В. Мичурина, протокол № 8 от 21апреля 2025.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 8 от 23апреля 2025 г

Оригинал документа хранится на кафедре продуктов питания, товароведения и технологии переработки продукции животноводства