

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце: МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИО: Силин Яков Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.06.2026 09:54:45
Уникальный программный ключ:
24f866be2aca16484036a8cbb5c509a9551e64d

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Одобрена
на заседании кафедры

05.12.2025 г.
протокол № 4
Зав. кафедрой Чугунова О.В.

Утверждена
Советом по учебно-методическим
вопросам и качеству образования

16 декабря 2025 г.

протокол № 4

Председатель  Карх Д.А.

(подпись)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Валеология
Направление подготовки	19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
Профиль	Организация и управление предприятиями в сфере индустрии питания
Форма обучения	заочная
Год набора	2026
Разработана:	
Доцент, к.т.н.	
Кокорева Л.А.	

Екатеринбург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	3
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	3
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП	3
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	7
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ	8
7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	13
9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	13
11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	14

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования- бакалавриат по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020г. № 1047)
---------	--

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины «Валеология» является формирование компетенций, направленных на владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов оздоровления и самовоспитания для укрепления здоровья, рационального питания, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (поуч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 6					
Зачет	72	4	4	64	2

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии с ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
технологический	

<p>ПК-1 Организация ведения технологического процесса в рамках принятой в организации технологии производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов</p>	<p>ИД-1.ПК-1 Знать: состав, функции и возможности использования информационных и телекоммуникационных технологий для автоматизированной обработки информации с использованием персональных электронно-вычислительных машин и вычислительных систем, применяемых в автоматизированных технологических линиях производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов;</p> <p>методы и средства сбора, обработки, хранения, передачи и накопления информации с использованием базового системного программного обеспечения и пакетов прикладных программ в процессе производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов;</p> <p>технологии производства и организации производственных и технологических процессов продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов;</p> <p>сменные показатели производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов;</p> <p>технологии бизнес-планирования производственной, финансовой и инвестиционной деятельности производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов;</p> <p>требования к качеству выполнения технологических операций производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов</p>
---	--

<p>ПК-1 Организация ведения технологического процесса в рамках принятой организации технологии производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов</p>	<p>ИД-2.ПК-1 Знать: методы технохимического и лабораторного контроля качества сырья, полуфабрикатов и продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов;</p> <p>методы планирования, контроля и оценки качества выполнения технологических операций производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов в соответствии с технологическими инструкциями;</p> <p>факторы, влияющие на качество выполнения технологических операций производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов в соответствии с технологическими инструкциями;</p> <p>основные методы и приемы обеспечения информационной безопасности в процессе производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов;</p> <p>виды, формы и методы мотивации персонала производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов, включая материальное и нематериальное стимулирование;</p> <p>правила первичного документооборота, учета и отчетности при производстве продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов, в том числе в электронном виде;</p> <p>требования охраны труда, санитарной и пожарной безопасности при техническом обслуживании и эксплуатации технологического оборудования, систем безопасности и сигнализации, контрольно-измерительных приборов и автоматики производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов; методики расчета и подбора технологического оборудования для организации и проведения эксперимента по этапам внедрения новых технологических процессов в производство продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов;</p> <p>методы расчета экономической эффективности разработки и внедрения новой продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов</p>
---	---

<p>ПК-1 Организация ведения технологического процесса в рамках принятой в организации технологии производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов</p>	<p>ИД-3.ПК-1 Уметь: рассчитывать плановые показатели выполнения технологических операций производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов; применять методы подбора и эксплуатации технологического оборудования при производстве продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов; пользоваться методами контроля качества выполнения технологических операций производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов; применять методы математического моделирования и оптимизации технологических процессов производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов на базе стандартных пакетов прикладных программ; определять технологическую эффективность работы оборудования для производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов; применять способы организации производства и эффективной работы трудового коллектива на основе современных методов управления производством продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов;</p>
---	---

<p>ПК-1 Организация ведения технологического процесса в рамках принятой в организации технологии производства продукции общественного питания массового изготовления специализированных пищевых продуктов</p>	<p>ИД-5.ПК-1 Иметь практический опыт: разработки планов размещения оборудования, технического оснащения и организации рабочих мест в рамках принятой в организации технологии производства продукции общественного питания массового изготовления специализированных пищевых продуктов; разработки технологической и эксплуатационной документации поведению технологического процесса и техническому обслуживанию оборудования для реализации принятой в организации технологии производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов; разработку технически обоснованных норм времени (выработки), линейных и сетевых графиков производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов в целях оптимизации технологического процесса производства; проводить лабораторные исследования безопасности и качества сырья, полуфабрикатов и готовой продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов, включая микробиологический, химико-бактериологический, спектральный, полярографический, пробирный, химический и физико-химический анализ, органолептические исследования, в соответствии с регламентами, стандартными (аттестованными) методиками, требованиями нормативно-технической документации, требованиями охраны труда и экологической безопасности; расчета нормативов материальных затрат (норм расхода сырья, полуфабрикатов, материалов, инструментов, технологического топлива, энергии) из экономической эффективности технологических процессов производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов; оформление изменений в технической и технологической документации при корректировке технологических процессов и режимов производства продукции общественного питания массового изготовления специализированных пищевых продуктов; разработки технических заданий на проектирование и производство специальной оснастки, инструмента и приспособлений, нестандартного оборудования, средств автоматизации и механизации, предусмотренных технологией производства продукции общественного питания массового изготовления и</p>
---	--

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 6		68					
Тема 1.	Валеология как новое направление науки	10,5			0,5	10	
Тема 2.	Определение физического	10,5			0,5	10	
Тема 3.	Определение психологического	10,5			0,5	10	
Тема 4.	Питание, как основа здоровья	10,5			0,5	10	

Тема 5.	Новые функционально значимые продукты питания из растительного сырья (ПК-1)	1,5			0,5	1	
Тема 6.	Режим труда и отдыха. Нормы физиологических потребностей	15,5			0,5	15	
Тема 7.	Ведение технологического процесса при использовании рецептов с новым пищевым сырьем из растительного сырья. Правила составления новых рецептов, сводной таблицы рецептов, технологических и аппаратно-технологических схем. Подбор оборудования (ПК-1)	5,5			0,5	5	
Тема 8.	Разработка технико-технологических карт на новую продукцию из растительного сырья. Расчет пищевой ценности. (ПК-1)	1,5			0,5	1	
Тема 9.	Составление недельного рациона питания с использованием новых продуктов. (ПК-1)	1				1	
Тема 10	Современные научные теории и концепции питания. Нетрадиционное и диетическое питание. (ПК-1)	1				1	

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
Тема 5	Тест №1	Количество вопросов – 10. По 0,5-баллу за каждый верный ответ	до 5 баллов
Тема 10	Тест №2	Количество вопросов – 10 По 0,5-баллу за каждый верный ответ	до 5 баллов
Тема 6	Презентация	Понимание вопроса, аргументированность ответа, авторская	до 5 баллов
Тема 9	Презентация	Понимание вопроса, аргументированность ответа, авторская	до 5 баллов
Темы 1 - 10	Проблемная дискуссия	Оценивается полнота и достоверность изложения материала, использование дополнительных источников информации по данной теме, умение грамотно, четко, структурировано излагать свои мысли, выслушать товарищей, сделать выводы по вопросу	до 5 баллов
Промежуточная аттестация (Приложение 5)			

6 семестр (За)	Билеты к зачету	2 теоретических вопроса. Теоретические знания: понимание сущности вопроса, умение логично изложить теоретическое содержание, владение терминологией дисциплины 1 практический вопрос. Оценивается правильное понимание грамотное формулирование проблемы, применение понятийного аппарата обоснование выбора метода и собственное решение, правильность интерпретации результата	Зачет
----------------	-----------------	--	-------

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущий контроль. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течение семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущего контроля, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончании дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончании формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответаи т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

Тема 1. Валеология как новое направление науки о здоровье человека (ПК-1)
Валеология как область научного знания. Предмет и методы валеологии. Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». Сущность, факторы, уровни, виды здоровья. Качество-количество здоровья. Здоровье и болезнь. Сущность здорового образа жизни. Его компоненты и их взаимосвязь.

Тема 2. Определение физического состояния здоровья (ПК-1)
Физическое развитие и здоровье. Наследственность и здоровье. Адаптация и здоровье. Типы телосложений. Понятие о гармоничном телосложении. Оценка функционального состояния организма.

Тема 3. Определение психологического и социального состояния здоровья (ПК-1)
Различные подходы в понимании психического здоровья и нездоровья. Психические функции: характеристика, диагностика, развитие. Понятие основных психических функций. Поведение, характер. Акцентуации. Самовоспитание, самопознание и саморегуляция.

Тема 4. Питание, как основа здоровья человека. Основы рационального питания (ПК-1)
Затраты энергии и ее возмещение. Сбалансированность питания первого порядка. Сбалансированность питания второго порядка. Белки, жиры, углеводы в питании человека. Макроэлементы, микроэлементы и витамины в питании человека.

Тема 5. Новые функционально значимые продукты питания из растительного сырья (ПК-1)
Поиск и выбор функционально значимых продуктов питания.

Тема 6. Режим труда и отдыха. Нормы физиологических потребностей (ПК-1)
Режим питания и отдыха студента. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации

Тема 7. Ведение технологического процесса при использовании рецептур с новым пищевым сырьем из растительного сырья. Правила составления новых рецептур, сводной таблицы рецептур, технологических и аппаратно-технологических схем. Подбор оборудования (ПК-1)
Разработка сводной таблицы рецептур блюд с выбранными продуктами функционального назначения. Составление технологических и аппаратно-технологических схем на данную продукцию.

Тема 8. Разработка технико-технологических карт на новую продукцию из растительного сырья. Расчет пищевой ценности. (ПК-1)
Правила разработки и составление ТТК, ТУ и ТИ на разработанные рецептуры по правилам действующих нормативных документов.

7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 2. Определение физического состояния здоровья (ПК-1)
Проблемная дискуссия

Тема 3. Определение психологического и социального состояния здоровья (ПК-1)
Проблемная дискуссия

Тема 4. Питание, как основа здоровья человека. Основы рационального питания (ПК-1)
Проблемная дискуссия

<p>Тема 5. Новые функционально значимые продукты питания из растительного сырья (ПК-1) Проблемная дискуссия. тест 1</p>
<p>Тема 6. Режим труда и отдыха. Нормы физиологических потребностей (ПК-1) Проблемная дискуссия. Тест №1 презентация</p>
<p>Тема 7. Ведение технологического процесса при использовании рецептур с новым пищевым сырьем из растительного сырья. Правила составления новых рецептур, сводной таблицы рецептур, технологических и аппаратно- технологических схем. Подбор оборудования (ПК-1) Проблемная дискуссия</p>
<p>Тема 8. Разработка технико-технологических карт на новую продукцию из растительного сырья. Расчет пищевой ценности. (ПК-1) Проблемная дискуссия</p>
<p>Тема 9. Составление недельного рациона питания с использованием новых продуктов. (ПК-1) Проблемная дискуссия. Тест №2 Презентация</p>
<p>Тема 10. Современные научные теории и концепции питания. Нетрадиционное и диетическое питание. (ПК-1) Проблемная дискуссия. тест 2</p>

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Приложение 1

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Приложение 2

7.3.3. Перечень курсовых работ
не предусмотрено

7.4. Электронное портфолио обучающегося
материалы не размещаются

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы
не предусмотрено

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы
не предусмотрено

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

По заявлению студента

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

Основная литература:

2. Прохорова Э. М. Валеология [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024. - 253 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/2131184>

Дополнительная литература:

2. Прохорова Э. М. Валеология: словарь терминов и понятий [Электронный ресурс]: справочная литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 110 – Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/product/1842540>

3. Абаскалова Н.П., Иашвили М. В. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 351 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1850673>

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Astra Linux Common Edition. Договор №0417-ПО/2019 от 08.05.2019, Акт №Sk000343 от 24.05.2019 и Контракт № 35-У/2018 от 13.06.2018, Акт № УТ213 от 17.12.2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии -без ограничения срока

Справочно-правовая система Консультант +. Договор № 143/223-У/2025 от 02.12.2025 Срок действия лицензии до 31.12.2026

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету

1. Что является предметом валеологии? Что понимается под здоровым образом жизни, факторами риска?
2. Что включает в себя понятие здоровья и какова связь между различными компонентами здоровья?
3. Каково состояние здоровья населения России и какие факторы окружающей среды оказывают на него наибольшее влияние?
4. Каков механизм отрицательного влияния курения на состояние здоровья человека?
5. Каков механизм отрицательного влияния злоупотребления алкоголем на состояние здоровья?
6. Что понимается под избыточной массой тела? Как можно выявить избыточную массу тела? Каковы механизмы влияния избыточной массы тела на состояние здоровья?
7. Что понимается под уровнем здоровья? Какие особенности организма человека определяют уровень его здоровья? Объясните, почему система аэробного энергообеспечения является индикаторной в отношении уровня здоровья.
8. Охарактеризуйте биологические и педагогические методы оценки уровня здоровья.
9. Какие изменения происходят в органах, тканях и функциональных системах, определяющие уровень здоровья, в период роста организма человека.
10. Какие изменения происходят на протяжении жизни в сердечно-сосудистой системе?
11. Как изменяется содержание холестерина и его фракций в крови на протяжении жизни? Что способствует более быстрому повышению содержания холестерина в крови?
12. Какое влияние оказывает повышенное содержания холестерина в крови на состояние сердечно-сосудистой системы?
13. Охарактеризуйте возрастные изменения позвоночника, суставов, костной и мышечной ткани.
14. Укажите основные пути укрепления и сохранения здоровья и дайте сравнительную характеристику их эффективности.
15. Основные принципы адекватного питания?
16. Основные компоненты сбалансированного питания?
17. Какие вещества классифицируются на макро – микро - ультрамикрорезультаты??
18. Охарактеризуйте основные параметры аэробных физических нагрузок, оказывающих эффективное воздействие на состояние здоровья лиц зрелого и пожилого возраста.
19. Какое воздействие оказывают упражнения аэробной направленности на сердечно-сосудистую систему организма, другие органы и ткани?
20. Дайте характеристику физическим упражнениям, способным оказать эффективное воздействие на состояние позвоночника у лиц зрелого и пожилого возраста.
21. Какие упражнения и как следует использовать для поддержания силовых показателей основных мышечных групп у лиц зрелого и пожилого возраста?
22. Как на практике следует реализовывать принцип постепенности при занятиях физическими упражнениями различной направленности с лицами зрелого и пожилого возраста?
23. Какие требования следует предъявлять к углеводному компоненту питания?

24. Как следует использовать в питании продукты, содержащие холестерин?
25. Какие требования следует предъявлять к белковому компоненту питания?
26. Как следует решать проблему обеспечения организма человека достаточным количеством витаминов и минеральных соединений?
27. Охарактеризуйте общие принципы закаливания организма человека. Каковы механизмы повышения устойчивости организма человека к холодному воздействию под влиянием закаливания?
28. Дайте характеристику простейшим приемам, позволяющим снять (ослабить) нервное напряжение.
29. Что понимается по «шлаками» организма человека, какова их природа и как они влияют на организм?
30. Дайте характеристику наиболее распространенным методам «чистки» организма (кишечника, печени и желчного пузыря, других органов и тканей).
31. Какое воздействие на организм человека оказывает парная баня?
32. Научные основы нетрадиционного питания.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету

Номер задания	Правильный ответ	Содержание задания	Компетенция
<i>Задания открытого типа</i>			
1		Разработка _____ необходима для предприятий пищевой промышленности, изготавливающих кулинарные блюда или продукты с новой рецептурой.	ПК-1
2		Технологическая _____ производства, позволяет поэтапное отображение последовательности технологических процессов по переработке растительного сырья в готовый продукт	ПК-1
3		Если продукция предусмотрена ГОСТом ТУ то не допускается писать _____ на данный вид продукции, т.к. получается фактическое дублирование ГОСТовской позиции.	ПК-1
4		Согласно, ГОСТ Р 55577-2013 «Продукты пищевые специализированные и функциональные. Информация об отличительных признаках и эффективности», каков процент содержания каждого пищевого или биологически активного вещества в 100 см или 100 г, или разовой порции пищевого продукта от уровня рекомендуемого суточного потребления	ПК-1
5		Установка оборудования должны обеспечивать: возможность осуществления _____ технологических операций, исключающей встречные или перекрестные потоки продовольственного (пищевого) сырья и пищевой продукции, загрязненного и чистого инвентаря; предупреждение или минимизацию загрязнения воздуха, используемого в процессе производства (изготовления) пищевой продукции	ПК-1
<i>Задания закрытого типа</i>			
1		Изменение физических и/или	ПК-1

		химических, и/или структурно-механических, и/или микробиологических, и/или органолептических свойств и характеристик сырья, компонентов, материалов при изготовлении продукции это: а) технологический процесс б) технологическая операция в) варка г) процесс механической обработки растительного сырья	
2		Технический документ, в котором изготовитель устанавливает требования к качеству, безопасности и сроку годности конкретной продукции (нескольких конкретных видов продукции), необходимые и достаточные для идентификации продукта, контроля его качества и безопасности при хранении, транспортировании: а) технико-технологическая карта б) технологическая инструкция в) стандарт предприятия г) техническое условие	ПК-1
3		Воздействие на пищевые продукты для придания им свойств, делающих их пригодными для дальнейшей обработки и/или употребления в пищу: а) кулинарная обработка растительного сырья б) механическая очистка растительного сырья в) тепловая обработка растительного сырья г) бланширование овощей	ПК-1
4		Отдельная часть технологического процесса называется: а) технологической линией б) технологической операцией в) тепловой обработкой продукции г) механической обработкой продукции	ПК-1
5		Документ, устанавливающий требования к процессам изготовления, хранения, транспортирования сырья, полуфабрикатов и готовых блюд (изделий) или доставке называется: а) технико-технологическая карта б) технологическая	ПК-1

		инструкция в) стандарт предприятия г) техническое условие	
		В каком действующем документе содержатся нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: а) МР 2.3.1.0253—21 б) МР 2.4.5.0128-18 в) МР 2.3.1.2432-08 г) ГОСТ 34099-2017	ПК-1