

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической
работе С.Н. Титов

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Программа модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего
образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

(очная форма обучения)

Составитель: Чарыкова А.Ф., к.б.н,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета физической
культуры и спорта, протокол от «21» мая 2024 г. № 9.

Ульяновск, 2024

1. Общая характеристика модуля

Цель освоения модуля: изучение дисциплин данного модуля направлено на освоение следующих компетенций: УК-7.

Модуль «Основы рационального питания» направлен на формирование у обучающихся базовых знаний о ключевых принципах рационального питания, роли питания в жизнедеятельности организма. Модуль «Основы рационального питания» играет особую роль в формировании у студентов целостного представления о качестве пищевых продуктов, требованиях и рекомендациях по их изготовлению, хранению и применению, направленные на улучшение здоровья населения.

Модуль объединяет дисциплины, которые направлены на приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области планирования, составления и использования рационов питания на различных этапах спортивной подготовки и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Место модуля в ОПОП: модуль входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений. Модуль изучается в 7 семестре.

2. Структура и объем модуля: общая трудоемкость модуля – 7 з.е.

№ п/п	Наименование дисциплин, практик	Семестр	Кол-во зачетных единиц	Форма контроля	Компетенции
1	Безопасность пищевых продуктов	7	2	зачет	УК-7
2	Национальная кухня	7	2	зачет	УК-7
3	Основы здорового питания	7	3	экзамен	УК-7
	Итого		7		

Образовательные технологии. В образовательном процессе применяются методы проблемного, проектного обучения, а также личностно-ориентированные технологии. Задания для контактной и самостоятельной работы предусматривают решение учебных кейсов, ситуационных задач.

Форма промежуточной аттестации по модулю – не предусмотрена. Итогом изучения модуля является совокупность результатов обучения по дисциплинам и практикам, входящим в состав учебного модуля, определяемых соответствующими оценочными средствами.

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляется в рамках реализации программ дисциплин и практик, входящих в структуру модуля.

3. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по модулю.

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Главный корпус			
1	Аудитория № 217 для лекционных занятий	Посадочные места – 72; Комплект учебной мебели – 2 шт; Кафедра – 1 шт; Стул ученический – 2 шт; Стол под кафедру – 1 шт; Стол однотумбовый - 1шт; Стол двухтумбовый - 1шт; Доска ДК11Э2010-1шт; Жалюзи – 2 шт; Комплект мультимедийного оборудования: Ноутбук hp ProDook 4740s C4Z69EA#ACB с пред. программным обеспечением - 1 шт; Проектор BenQ DLP 1024*768,2200 Lumen - 1шт; Экран на штативе RoqverScreen MW 203*203 матовый - 1шт. Интерактивный комплекс EDFLAT ED75CT (BA0000011243) - 1шт.	Windows 10 Pro, Контракт № 0368100013822000052, (25.11.2021г.) - Офисный пакет программ Microsoft Office ProPlus 2013, Гражданско-правовой договор 0368100013813000026-0003977-02 от 17.06.2013 г., действующая лицензия. Яндекс Браузер, свободно распространяемое программное обеспечение. Архиватор 7-Zip, свободно распространяемое программное обеспечение. Adobe Acrobat, свободно распространяемое программное обеспечение. Яндекс.Телемост, свободно распространяемое программное обеспечение.
2	Аудитория № 127-а	Посадочные места – 18 Стол ученический – 10 шт; Стул ученический – 20 шт; Доска настенная 3-элементная для письма мелом ДА-31 (з) Размер 2032x750 – 1 шт; Экран проекционный Lumien, матовый настенный 153x203 см – 1 шт; Тренажер «Максим-1» - 1 шт; Мультимедийный проектор BenQ MX – 1 шт; Ноутбук Lenovo G560 с пред. програм.обеспеч. – 1 шт. экран проекционный Lumien, матовый настенный 153x203 см – 1 шт. (BA0000003991), Тренажер «Максим-1» (BA0000002631), Мультимедийный проектор BenQ MX (BA0000004095), Ноутбук Lenovo G560 с пред. програм.обеспеч.	Ноутбук Lenovo G560 Лицензионные программы * Операционная система Windows 7 Pro, контракт № 15-11 оаз ГК «07» ноября 2011 г., действующая лицензия * Программа Microsoft Office Professional Plus 2010, контракт № 15-11 оаз ГК «07» ноября 2011 г., действующая лицензия * Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.

		(BA0000004087).	<ul style="list-style-type: none"> * Яндекс Браузер, свободно распространяемое программное обеспечение. * Пакет офисных программ Apache OpenOffice, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано * Медиаплеер Media Player Classic - Home Cinema открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано * Медиаплеер VLC media player открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано * Медиаплеер The KMPlayer открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано
3	Аудитория № 124 Аудитория для семинарских, лабораторных и практических занятий	Посадочные места – 28. Стол ученический – 14 шт; Стул ученический – 28 шт; Стол преподавателя с 3 ящиками – 1 шт; Стул ИЗО черный - 2 шт; Трибуна - 1 шт; Шкаф книжный со стеклом – 1 шт; Жалюзи бежевые – 3 шт; Мультимедийный класс в составе: интерактивная система SMART Boaro SB685. Ноутбук HP Pavilion g6-2364/ мышь, кабель-коммутатор D-Link – 1 комплект. Мультимедийный класс в составе: интерактивная система SMART Boaro SB685. Ноутбук HP Pavilion g6-2364/ мышь, кабель-коммутатор D-Link (BA0000005373).	Лицензионные программы <ul style="list-style-type: none"> * Архиватор 7-Zip, свободно распространяемое программное обеспечение. * Операционная система Windows Pro 8 OEM, Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Офисный пакет программ Microsoft Office ProPlus 2013 OLP NL Academic, Open License: 62135981, Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Учебное программное обеспечение Smart, Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Яндекс Браузер, свободно распространяемое программное обеспечение.

			*Libro Office 4L открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия *программа проигрыватель видео и аудио файлов KMPlayer, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия
4	Аудитория № 125 Аудитория для семинарских, лабораторных и практических занятий	Посадочные места – 26. Стол ученический – 14 шт; Стул ученический – 28 шт; Доска аудиторная зеленая -1шт; Доска магнитно-маркерная BOARDSYS двусторонняя, 100*150 см – 1 шт; Мойка – 1 шт; Ноутбук ACER E1-571G (3230M/4Gb/500Gb/W8 15) – 1 шт; Ноутбук HP 17- f105nr – 1 шт; Мультимедийный проектор BenQ MX – 1 шт. Интерактивный комплекс EDFLAT ED75CT (BA0000011248) - 1шт.	Windows 10 Pro, Контракт № 0368100013822000052, (25.11.2021г.) - Офисный пакет программ Microsoft Office ProPlus 2013, Гражданско-правовой договор 0368100013813000026-0003977-02 от 17.06.2013 г., действующая лицензия. Яндекс Браузер, свободно распространяемое программное обеспечение. Архиватор 7-Zip, свободно распространяемое программное обеспечение. Adobe Acrobat, свободно распространяемое программное обеспечение. Яндекс.Телемост, свободно распространяемое программное обеспечение.
5	Аудитория № 121 для семинарских и практических занятий	Посадочные места – 24; Стол ученический двухместный– 12 шт; Стул ученический – 26 шт; Доска меловая 3-х ств.- 1 шт; Доска магнитно-маркерная- 1 шт; Жалюзи – 2 шт.	

**Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает
«УлГПУ им. И.Н. Ульянова» в модуль**

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей	Ссылка на ЭБС
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 836 от 23.05.2023 Договор № 334 от 19.04.2024	с 01.06.2023 по 31.05.2024 с 1.06.2024 по 31.05.2025	8 000	https://znanium.com/
2	ЭБС «Университетская»	Договор	с 22.11.2023 по	8 000	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks

	библиотека онлайн» (+коллекция Мультимедиа- Аудиокниги для инклюзивного образования)	№ 1362 от 14.11.2023	21.11.2024		&view=main_ub
3	ЭБС «ЮРАЙТ» коллекция «Легендарные книги» Коллекция СПО	Договор № 2816 от 27.11.2019 Договор № 1304 от 24.10.2023	с 27.11.2019 с последующей пролонгацией на каждый последующий год с 01.11.2023 по 31.10.2024	100% 78	https://urait.ru/ https://urait.ru/
4	ЭБС «Лань» коллекции (+произведения для лиц с проблемами зрения)	Договор № 178 от 20.03.2024	с 20.03.2024 по 20.03.2025	100%	https://e.lanbook.com/
5	ООО «Издательство Лань» Сетевой педагогический университет	Договор № ЭБ СПУ 1678 от 31.05.2018	с 31.05.2018 с последующей пролонгацией на каждый последующий год	100%	https://e.lanbook.com/
6	Национальная электронная библиотека	Договор № 101/НЭБ/6623 от 25.02.2020	С 25.02.2020 по 25.02.2025 с последующей пролонгацией на следующие 5 лет	100%	https://rusneb.ru/
7	ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» ЭБС IPR SMART Доступ к произведениям НОП «Открытое педагогическое образование» (научно- образовательной платформы ЭБС)	Соглашение № 2325 от 16.11.2021	С 16.11.2021 с последующей пролонгацией на каждый последующий год	100%	https://www.iprbookshop.ru/

8	ООО «ИВИС»	Контракт № 342/2023 от 12.12.2023	С 01.01.2024 по 31.12.2024	100%	http://www.eivis.ru/
9	Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина	Соглашение № 24/24-с от 25.01.2024 г.	бессрочно	100%	https://www.prlib.ru/

Лист согласования рабочей программы модуля

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профиль: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Рабочая программа модуля: Основы рационального питания

Составитель: А.Ф. Чарыкова – Ульяновск: УлГПУ, 2024.

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составители  А.Ф. Чарыкова

подпись

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности «14» мая 2024 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой



Л.И. Костюнина

14.05.2024 г.

личная подпись

расшифровка подписи

дата

Рабочая программа модуля согласована с библиотекой, центром информационных технологий, административно-хозяйственным отделом.

Директор библиотеки



Марсакова Ю.Б.

20.05.24

личная подпись

расшифровка подписи

дата

Директор центра информационных технологий



Шабанов Е.В.

20.05.24

личная подпись

расшифровка подписи

дата

Начальник административно-хозяйственного отдела



Кравченко Т.Б.

20.05.24

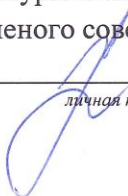
личная подпись

расшифровка подписи

дата

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта «21» мая 2024 г., протокол № 9

Председатель ученого совета факультета физической культуры и спорта



А.Н. Илькин

21.05.2024 г.

личная подпись

расшифровка подписи

дата