РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА
Казанский филиал

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора КФ РМАТ
Пономарева С.И..
«____» _____2021 г.

Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А

По дисциплине Б1.УОО.ДВ.03.02 **«Основы рационального питания»**

Направление подготовки 38.03.02 **« Менеджмент»**

Профиль подготовки **«Менеджмент туризма, гостиничных и ресторанных предприятий»**

Квалификация (степень) выпускника **БАКАЛАВР**

Кафедра-разработчик рабочей программы: **менеджмента, гуманитарных и естественно-научных дисциплин**

Курс 2 семестр 3

	Очная форма обучения		Очно-заочная форма обучения	
	Часы	Зачетные единицы	Часы	Зачетные единицы
Лекции	16		10	
Практические занятия	16		20	
Семинарские занятия				
Лабораторные занятия				
ГК	2		2	
ПАконт	2		2	
Самостоятельная работа	34		36	
Форма аттестации	Экзамен -2		Зачет-2	
Всего	72	2	72	2

Казань, 2021 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 38.03.02 «Менеджмент» (Приказ МОН РФ №970 от 12 августа 2020 г.

Разработчик программы: _____ Андрианова Ю.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол от ___31 августа 2021 г. № __1__

Зав. кафедрой _____ Хуснутдинов Р.А..

1. Цели освоения дисциплины

Целью курса «Основы рационального питания» является формирование основных представлений о питании как области знания, связанной с важнейшей стороной существования человека; изучение количественных и качественных сторон питания человека, включая различные диеты; формирование знаний о биологической ценности составляющих пищевых продуктов: белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных элементов; продовольственного сырья по таким параметрам как нитраты, пестициды, микотоксины, радионуклиды, тяжелые металлы и пищевые добавки; раскрытие сущности процессов, происходящих в пищеварительной системе человека; формирование представлений об особенностях национальных кухонь народов мира.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
ПК-2 Способен управлять текущей деятельностью департаментов и сотрудников служб, отделов предприятий питания.	ПК-2.1 Способен управлять материальными ресурсами и персоналом департаментов (служб, отделов) предприятия питания. ПК 2.2. Способен оценивать эффективность деятельности департаментов (служб, отделов) предприятия питания	Знать: - принципы и основные «заповеди» рационального питания сущность процессов, происходящих в пищеварительной системе человека; иметь представления об особенностях национальных кухонь народов мира; принципы финансового учета при анализе сбалансированности основных рационов питания; Уметь: - оценивать пищевой рацион с точки зрения сбалансированного рационального питания; оценивать национальные пристрастия туристов к особенностям рациона и составлять соответствующие меню для гостей; применять лечебные и модные диеты для разгрузочных дней; применять принципы финансового учета при анализе сбалансированности основных рационов питания; Владеть: - основными принципами рационального питания для составления сбалансированного меню; способами оценки пищевой

		ценности и калорийности основных продуктов питания; представлениями о распознании антропогенных загрязнений пищевых продуктов; навыками управления затратами и принятия решений на основе данных управленческого учета по сбалансированности рациона

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Основы рационального питания» относится к дисциплине части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений. Компетенции, формируемые дисциплиной «Основы рационального питания», также формируется и на других этапах в соответствии с учебным планом.

4. *Структура и содержание дисциплины «Основы рационального питания»*

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа, из них на контактную форма обучения выделено 36 часов, на самостоятельную работу студентов выделено 34 часа.

№	**Раздел дисциплины**	Лекции	Практические занятия	СРС	**Формы текущего контроля**
1	Белки, роль в организме человека. Биологическая ценность. Суточная потребность, содержание в продуктах. *ПК-2*	2	2	5	*Опрос, Тесты, реферат, доклад, контрольная работа*
2	Жиры, роль в организме человека. Состав жиров. Животные и растительные жиры. Потребность организма в жирах и содержание в продуктах.	2	2	5	*Опрос, Тесты, реферат, доклад, контрольна*

	ПК-2				*я работа*
3	Углеводы. Роль в организме. Простые и сложные углеводы. Пектины и клетчатка. Источники углеводов. Последствия недостатка и избытка углеводов. *ПК-2*	2	2	5	*Опрос, Тесты, реферат, доклад, контрольна я работа*
4	Витамины. Водорастворимые и жирорастворимые. Механизмы действия. Макро- и микроэлементы. Содержание в продуктах. *ПК-2*	2	2	5	*Опрос, реферат, доклад*
5	Механизмы переваривания пищи у человека. *ПК-2*	2	2	4	*Опрос, реферат, доклад*
6	Пищевая безопасность. Классификация факторов. Пищевые добавки. *ПК-2*	2	2	4	*Опрос, реферат, доклад*
7	Диеты. Лечебные и модные. Вегетарианство. *ПК-2*	2	2	4	*Опрос, реферат, доклад*
8	Особенности кухни различных народов мира. *ПК-2*	2	2	4	*Опрос, реферат, доклад*
	Итого	16	16	34	*Зачет*

Очно-заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, всего 72часа

№ п/п	**Раздел дисциплины**	**Виды учебной работы (в часах)**			**Формы текущего контроля успеваемости**
		Лекции	Семинары	СРС	
1	Белки, роль в организме человека. Биологическая ценность. Суточная потребность, содержание в продуктах.	2	3	5	*Опрос, Реферат. Тесты.*

2	Жиры, роль в организме человека. Состав жиров. Животные и растительные жиры. Потребность организма в жирах и содержание в продуктах.	2	3	5	*Опрос, Реферат, Тесты*
3	Углеводы. Роль в организме. Простые и сложные углеводы. Пектины и клетчатка. Источники углеводов. Последствия недостатка и избытка углеводов.	1	3	5	*Опрос, Реферат. Тесты*
4	Витамины. Водорастворимые и жирорастворимые. Механизмы действия. Макро- и микроэлементы. Содержание в продуктах.	1	3	5	*Опрос, Реферат. Тесты*
5	Механизмы переваривания пищи у человека.	1	2	4	*Опрос, Реферат. Тесты*
6	Пищевая безопасность. Классификация факторов. Пищевые добавки.	1	2	4	*Опрос, Реферат. Тесты*
7	Диеты. Лечебные и модные. Вегетарианство.	1	2	4	*Опрос, Реферат. Тесты*
8	Особенности кухни различных народов мира.	1	2	4	*Опрос, Реферат. Тесты*
	Итого	10	20	36	*Зачет-2*

5. Содержание лекционных занятий по темам.

Использовались технологии лекции, лекции – презентации, дискуссии.

Тема 1. Белки, роль в организме человека. Биологическая ценность. Суточная потребность, содержание в продуктах.

Белки – главная составляющая часть пищи. Функции белков (пластическая, воспроизводства, опорная, антитоксическая, транспортная). Важнейшая функция белков – каталитическая. Регуляторная роль ферментов в метаболизме клетки. Участие белков в процессе свёртывания крови. Энергетическая ценность белков. Химический состав белков. Аминокислоты. Биологическая ценность белков. Соотношение заменимых и незаменимых аминокислот в белках. Биологическая ценность незаменимых аминокислот. Азотистое равновесие – важнейшее условие рационального питания. Положительный и отрицательный азотистый баланс у человека. Источники биологически ценных белков. Животные и растительные белки, их полноценность и перевариваемость. Белки молока и молочных продуктов. Биологическая ценность белков растительного происхождения

(содержание белка в хлебе, крупах и бобовых). Атакуемость белков пищеварительными ферментами. Суточная потребность в белках (рекомендации ВОЗ). Белково-калорийная недостаточность. Последствия избыточного содержания белка в рационе. Новые разработки и применение белковых обогатителей и аналогов. Влияние способов технологической обработки.

Тема 2. Жиры, роль в организме человека. Состав жиров. Животные и растительные жиры. Потребность организма в жирах и содержание в продуктах.

Липиды их многообразная роль в организме. Процентное содержание липидов в вегетативных частях и семенах растений, а также в организме человека в норме и при нарушениях. Липиды основные источники энергии. Выделение эндогенной воды при окислении липидов. Сруктурно-пластическая роль липидов, фосфолипиды мембран клеток. Жиры как растворители витаминов. Липиды как составная часть нервных клеток. Защитная роль липидов. Виды жиров в организме человека: структурный (протоплазматический) и резервный (в жировых депо). Липопротеиновые комплексы. Пищевые жиры как эфиры глицерина и высших жирных кислот. Состав жиров, животные и растительные жиры. Жирные кислоты: насыщенные и ненасыщенные. Качество жиров, основные полиненасыщенные жирные кислоты. Важнейшая биологическая роль комплекса полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК). Жироподобные вещества: фосфолипиды, холестерин, жирорастворимые витамины. Роль липидов в регуляции обменных процессов в организме человека. Биологическая ценность пищевых липидов (показатели незаменимости, перевариваемости и всасываемости). Рекомендуемые нормы жиров в суточном рационе. Соотношение отдельных видов жиров в пище. Колебания суточной нормы жиров в зависимости от возраста, пола, уровня суточных энергозатрат и климатических условий. Содержание основных видов жиров в пищевых продуктах. Подразделение пищевых жиров на группы в зависимости от содержания ненасыщенных жирных кислот. Биологическая активность отдельных видов жиров. Физиологическая потребность в жирах, последствия нарушения норм потребления.

Тема 3. Углеводы. Роль в организме. Простые и сложные углеводы. Пектины и клетчатка. Источники углеводов. Последствия недостатка и избытка углеводов.

Углеводы как источники легко утилизируемой энергии. Фотосинтез и формирование углеводов в растениях. Запасные углеводы растений. Роль углеводов как пластического материала в организме человека. Регуляторные функции углеводов. Специализированные функции, защитные реакции. Физиологическое действие. Состав

углеводов в пищевых продуктах: моносахариды, олигосахариды, полисахариды. Крахмал, расщепление крахмала ферментами, переход глюкозы в кровь. Значение быстрого подъёма уровня глюкозы в крови. Фруктоза, обмен без участия инсулина. Шкала показателя сладости различных углеводов. Молочный сахар – лактоза. Гликоген - животный крахмал. Целлюлоза (клетчатка), значение для пищеварения. Пектиновые вещества. Заменители сахара – сорбит и ксилит. Рекомендуемые нормы углеводов в суточном рационе. Соотношение между содержанием в рационе белков, жиров и углеводов. Зависимость этого соотношения от возраста, физической нагрузки, преимущественного занятия умственным трудом и др. Последствия неумеренного потребления сахара и его недостатка.

Тема 4. Витамины. Водорастворимые и жирорастворимые. Механизмы действия. Макро- и микроэлементы. Содержание в продуктах.

Роль витаминов в организме. Регуляторная функция витаминов. Гиповитаминозы, авитаминозы, гипервитаминозы. Первичные (экзогенные) и вторичные (эндогенные) гиповитаминозы. Классификация витаминов. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Наиболее дефицитные в рационе витамины. Характеристика важнейших витаминов, их источники и потребность. Витамин С (аскорбиновая кислота), признаки недостаточности, содержание в продуктах. Витамины группы В (тиамин, рибофлавин, пиридоксин). Витамин А (ретинол), признаки недостатка, содержание в пищевых продуктах. Витамин Е (витамин размножения), недостаточность, источники. Витамин К и другие витамины. Роль минеральных элементов в организме. Обеспечение постоянства осмотического давления. Минеральные элементы как составные части ферментов, гормонов, гемоглобина и др. Подразделение на макро- и микроэлементы. Значение и необходимое соотношение основных макроэлементов. Источники макроэлементов и рекомендуемые дозы употребления. Важнейшие микроэлементы, в том числе имеющие значение для кроветворения. Потребность в основных микроэлементах и их источники. Причины и последствия недостаточного и избыточного поступления минеральных веществ в организм. Кальций, фосфор, магний (признаки недостаточности и содержание в продуктах). Калий, натрий, хлор. Микроэлементы: железо, медь, йод, фтор.

Тема 5. Механизмы переваривания пищи у человека.

Пищеварительная система человека. Ферментативные процессы, происходящие в различных частях пищеварительной системы (ротовая полость, желудок, тонкий кишечник, толстый кишечник). «Дробление» основных пищевых составляющих

(белков, жиров и углеводов) на элементарные «кирпичики». Процессы всасывания в тонком кишечнике – переброска пищевых «кирпичиков» с одного конвейера (желудочно-кишечный тракт) на другой - (кровь). Роль печени и поджелудочной железы. Механизмы всасывания продуктов пищеварения в кровь. Процессы превращения жиров в крови. Регуляция апатита. Судьба всосавшихся питательных веществ (аминокислоты, сахара и жиры).

Тема 6. Пищевая безопасность. Классификация факторов. Пищевые добавки.

Характеристика опасных для здоровья людей компонентов, содержащихся в пищевых продуктах. Нитраты и нитриты, пестициды, продукты животноводства, содержащие регуляторы роста и гормоны, токсиканты эндогенного и экзогенного происхождения, микотоксины, тяжелые металлы, хлорорганические соединения и радионуклиды. Характер воздействия на организм человека. Связывание нитритами гемоглобина крови. Интоксикация нитратами. Механизм действия тяжелых металлов (ртуть, кадмий, свинец). Пищевой ботулизм, источники и признаки заболевания. Технологические приемы обработки пищи, позволяющие избежать поражения ботулотоксином. Вода для пищевых целей, возможные загрязнения и способы очистки. Пищевые добавки и генетически модифицированные растения. Европейская классификация пищевых добавок. Тестовые системы для получения разрешения на использование пищевой добавки. Работа исследовательских центров за рубежом с целью оповещения покупателей о вредных пищевых добавках. Методы получения генетически модифицированного материала. Продукты, содержащие генетически модифицированные растения. Опасность для здоровья. Мутационный процесс. Факторы его вызывающие и стабилизирующие. Канцерогенные соединения в продуктах питания, обладающие мутагенной активностью. Соматические и генетические мутации. Системы исправления мутаций в клетках человека (репарация).

Тема 7. Диеты. Лечебные и модные. Вегетарианство.

Лечебные диеты: разгрузочные диеты, диеты при различных заболеваниях. Вегетарианские диеты, сыроедение и сухоедение. Обмен белков в организме. Диеты по группе крови и по знакам зодиака. Диета с резким ограничением углеводов, «французская» диета, «очковая», макробиотическая, система американского диетолога Шелтона с раздельным питанием, система с использованием голодания.

Тема 8. Особенности кухни различных народов мира.

Особенности национальной кухни и набор блюд, которые можно предложить туристам из этих стран исходя из местного ассортимента: Англия, Германия, Италия, Нидерланды, Норвегия, Франция, Израиль, Китай, Корея. Кухня народов России: русская кухня, татарская кухня. Основные «заповеди» рационального сбалансированного питания: 1) соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энерготратам; 2) поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях, то есть сбалансированный рацион по основным компонентам пиши (белки, жиры, углеводы); 3) правильный режим питания; 4) разнообразие потребляемых пищевых продуктов; 5) умеренность в еде.

6. Содержание практических занятий с использованием инновационных образовательных технологий:

- семинары – дискуссии
- студенческие мини – конференции
- семинары в диалоговом режиме

Содержание занятий	Часы (очн)
Семинары-дискуссии с элементами круглого стола	7
Оценка сбалансированности пищевого рациона по белкам	1
Оценка сбалансированности пищевого рациона по углеводам	1
Оценка сбалансированности пищевого рациона по жирам	1
Оценка калорийности пищевого рациона для разных возрастных групп населения	1
Оценка калорийности и сбалансированности национальной кухни народов мира	1
Просмотр фильмов по теме «Пищевая безопасность»	1
Анализ маркировки пищевых продуктов на соответствие ГОСТ-у и наличие пищевых добавок	1
Выполнение заданий по теме «Гипо- и гипервитаминозы»	1
Решение задач по сбалансированности пищевых диет, в том числе вегетарианских.	1
ИТОГО	16

В процессе проведения практических занятий применяются следующие технологии обучения: традиционные технологии; совместное и индивидуальное решение, выполнение заданий.

Темы семинаров – дискуссий с элементами круглого стола.

1. Тема мини-конференции - Роль белков в организме человека. «Содержание основных пищевых составляющих – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов в молоке и молочных продуктах»

Вопросы для обсуждения в формате круглого стола:

1. Роль белков в организме человека
2. Биологическая ценность молока и молочных продуктов
3. Суточная потребность, содержание в молочных продуктах**.**

2. Тема мини-конференции - Роль липидов в организме человека. «Содержание основных пищевых составляющих – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов в мясе и продуктах его переработки»

Вопросы для обсуждения:

1. Липиды их многообразная роль в организме.
2. Виды жиров в организме человека. Липопротеиновые комплексы.
3. Пищевые жиры. Состав жиров в мясных продуктах, животные и растительные жиры.
4. Физиологическая потребность в жирах, последствия нарушения норм потребления.

3. Тема мини-конференции - Роль углеводов в организме человека. «Содержание углеводов в пищевых продуктах».

Вопросы для обсуждения:

1. Углеводы как источники легко утилизируемой энергии.
2. Состав углеводов в пищевых продуктах: моносахариды, олигосахариды, полисахариды.
3. Значение быстрого подъёма уровня глюкозы в крови. Фруктоза, обмен без участия инсулина. Шкала показателя сладости различных углеводов.
4. Рекомендуемые нормы углеводов в суточном рационе.

4. **Тема мини-конференции - «Механизмы действия витаминов в организме человека»**

Вопросы для обсуждения:

1. Регуляторная функция витаминов.

2. Наиболее дефицитные в рационе витамины. Характеристика важнейших витаминов, их источники и потребность.
3. Минеральные элементы как составные части ферментов, гормонов, гемоглобина и др. Подразделение на макро- и микроэлементы.

5. Тема мини-конференции - «Пищеварительная система человека»

Вопросы для обсуждения:

1. Ферментативные процессы, происходящие в различных частях пищеварительной системы.
2. Процессы всасывания в тонком кишечнике – переброска пищевых «кирпичиков» с одного конвейера (желудочно-кишечный тракт) на другой - кровь.
3. Судьба всосавшихся питательных веществ (аминокислоты, сахара и жиры).

6. Тема мини-конференции - «Пищевая безопасность. Классификация факторов. Пищевые добавки.

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика опасных для здоровья людей компонентов, содержащихся в пищевых продуктах. Нитраты и нитриты, пестициды и др.
2. Пищевой ботулизм, источники и признаки заболевания. Технологические приемы обработки пищи, позволяющие избежать поражения ботулотоксином.
3. Пищевые добавки и генетически модифицированные растения. Европейская классификация пищевых добавок.

7. Тема мини-конференции - «Диеты. Лечебные и модные. Вегетарианство

Вопросы для обсуждения:

1. Диеты при различных заболеваниях.
2. Вегетарианские диеты, сыроедение и сухоедение.
3. Диеты по группе крови и по знакам зодиака.
4. Диета с резким ограничением углеводов, «французская» диета, «очковая», макробиотическая, система американского диетолога Шелтона с раздельным питанием.
5. Система с использованием голодания.

8. Тема мини-конференции Особенности кухни различных народов мира

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности национальной кухни народов мира.
2. Кухня народов России.
3. Основные «заповеди» рационального сбалансированного питания.

Рекомендуемая литература для подготовки к семинарам и конференциям:

1. Менеджмент в индустрии гостеприимства (гостиницы и рестораны): Управление предприятием гостиничного и ресторанного бизнеса: учеб.по. - Спб.: Питер, 2017.- 234с.
2. Омаров, Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 78 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-2501-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=277403&sr=1
3. Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - М.: Прометей, 2016. - 168 с. : табл. - Библиогр.: с. 120-121. - ISBN 978-5-9907123-8-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=437354&sr=1
4. Богушева, В.И. Технология приготовления пищи : учебно-методическое пособие / В.И. Богушева. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. - 376 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-222-30345-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486037(06.07.2018).

7. Самостоятельная работа бакалавра

Самостоятельная работа по данному курсу состоит из двух частей:

7.1. Изучение теоретических основ курса, используя источники, данные в списке литературы.

Контроль осуществляется с помощью:

- обсуждения доклада по подготовленному реферату
- выполнения контрольных работ
- ответов на вопросы теста
- ответов на вопросы к зачету .

7.2. Подготовки к практическим занятиям в соответствии с тематическим планом их проведения.

Контроль осуществляется во время проведения практического занятия, при этом в конце каждого семинара студент получает оценку за выполнение индивидуальной самостоятельной работы.

Задания и темы, выносимые на самостоятельную работу	Время на подготовку, час	Форма СРС	Форма контроля	Литература (номера источников)
1. Белки, роль в организме человека. Биологическая ценность. Суточная потребность, содержание в продуктах.	7	Изучение литературы Подготовка реферата	Контрольная работа Доклад	№2,3
2. Жиры, роль в организме человека. Состав жиров. Животные и растительные жиры. Потребность организма в жирах и содержание в продуктах.	7	Изучение литературы Подготовка реферата	Контрольная работа доклад	№2,3
3. Углеводы. Роль в организме. Простые и сложные углеводы. Пектины и клетчатка. Источники углеводов. Последствия недостатка и избытка углеводов.	7	Изучение литературы Подготовка реферата	Контрольная работа доклад	№2,3
4. Витамины. Водорастворимые и жирорастворимые. Механизмы действия. Макро- и микроэлементы. Содержание в продуктах.	7	Изучение литературы Подготовка реферата	Контрольная работа доклад	№1,2,3
5. Особенности кухни различных народов мира.	6	Изучение литературы Подготовка реферата	доклад	№1,4,5
Всего	34			

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Термин «самостоятельная работа» в настоящее время приобретает более широкое толкование и понимается как деятельность, направленная на усвоение, закрепление, расширение и углубление знаний, умений и навыков, получаемых как на занятиях под руководством преподавателей, так и в часы самостоятельной подготовки.

В течение лекции, чтобы воспринять, понять и усвоить преподносимый материал, вы не только слушаете и созерцаете, а должны провести известную самостоятельную работу: осмыслить сказанное преподавателем; записать своими словами, перенести

рисунки, схемы в свой конспект; уяснить логику и основные идеи, проблемы и методы их разрешения.

На семинарах, групповых и практических занятиях доля вашей самостоятельной работы увеличивается. вам приходится самостоятельно готовиться к занятиям, а на занятиях самостоятельно решать задачи, ставить и решать определенные вопросы, выступать, оперировать понятиями и определениями, проводить анализ, формулировать решения.

На занятиях в форме деловых и ролевых игр вы работаете практически самостоятельно, играя определенную роль. На этих занятиях в полной мере проявляется не только усвоенный объем знаний, но и темперамент, и характер, и, самое главное, образ мышления, способность к самостоятельной деятельности.

Кроме занятий в аудиториях под руководством преподавателей, вы самостоятельно работаете с учебниками и научной литературой, конспектируете первоисточники, готовитесь к семинарам, практическим и лабораторным занятиям, выполняете домашние задания различного рода, курсовые работы, готовите рефераты, ведете научные исследования и т. д.

В ходе самостоятельной работы реализуются главные функции обучения – закрепление знаний и переработка их в устойчивые умения и навыки. Одновременно с этим развивается ваше творческое мышление, приобретаются навыки работы с научной литературой и навыки самостоятельного поиска знаний.

По форме самостоятельная работа может быть аудиторной под руководством преподавателя и внеаудиторной с участием преподавателя и без него.

Аудиторная самостоятельная работа, как правило, осуществляется на лекции, практических, лабораторных, семинарских занятиях и представляет собой форму самостоятельной продуктивной в учебном отношении деятельности студентов: совместные рассуждения, расшифровка тезиса, «включение в дискуссию» с обоснованием своей точки зрения, выполнение определенного объема задания, тематические диктанты, контрольные работы и т.п.

Внеаудиторная самостоятельная работа предусматривает изучение научной и специальной литературы, подготовку к занятиям, выполнение контрольных работ, написание рефератов, докладов, выполнение заданий по темам, вынесенным на самостоятельное изучение. Она обычно корректируется, контролируется и оценивается преподавателем или самим студентом через тесты, вопросы для самоконтроля.

По цели это может быть проработка материала, выполнение учебно-исследовательских заданий и исследовательская работа.

Текущая проработка материала включает выполнение задания по предмету, работу с конспектами лекций, конспектирование первоисточников, подготовку к семинарам, лабораторным работам и т.п.

Учебно-исследовательская работа (УИР) предполагает выполнение проблемно-поисковых и творческих заданий, написание докладов, рефератов, выполнение курсовых и дипломных работ, педагогических проектов. Результаты различных типов исследовательской работы могут быть представлены Вами на научно-практических конференциях.

Конспект – это последовательное, связное изложение материала книги или статьи в соответствии с ее логической структурой. Основную ткань конспекта составляют тезисы, но к ним добавляются и доказательства, факты и выписки, схемы и таблицы, а также

заметки самого читателя по поводу прочитанного. Если конспект состоит из одних выписок, он носит название текстуальный конспект. Это самый «неразвивающий» вид конспекта, так как при его составлении ваша мысль практически выключается из работы и все дело сводится к механическому переписыванию текста. Если содержание прочитанного представлено в основном в форме изложения, пересказа — это свободный конспект. Если из прочитанного в качестве основных выделяются лишь одна или несколько проблем, относящихся к теме, но не все содержание книги — тематический конспект.

Практические или творческие задания для самостоятельной работы. Такие задания могут быть направлены как на углубленную проработку теоретического материала, так и на формирование определенных профессиональных умений, профессионально значимых личностных качеств. Задания предлагаются в виде практикума или могут быть даны преподавателем непосредственно на занятии. Каждое задание сопровождается рекомендациями по его выполнению, схемой анализа проделанной работы.

Доклад – вид самостоятельной работы, используется в учебной и внеучебной деятельности, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает к научному мышлению.

При подготовке доклада по заданной теме следует составить план, подобрать основные источники. Работая с источниками, важно систематизировать полученные сведения, сделать выводы и обобщения. К докладу по крупной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

Структура любого доклада может быть представлена следующим образом:

- постановка проблемы;
- систематизированное изложение основных результатов ее изучения (направления исследований, основные положения теорий, основные научные результаты (достижения) в изучении феноменов, процессов, явлений в рамках излагаемой проблемы, спорные или неизученные аспекты);
- выводы и обобщение (резюме).

Используйте для иллюстрации сообщения компьютерный проектор.

Реферат (от латинского refero – «сообщаю») – это краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов, литературы по теме. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где раскрывается суть исследуемой студентом проблемы.

Перед началом работы над рефератом следует наметить план и подобрать литературу. Прежде всего, желательно пользоваться литературой, рекомендованной учебной программой, а затем расширить список источников, включая и использование специальных журналов, где имеется новейшая научная информация.

При подготовке к написанию реферата прочитать необходимо всю книгу или другой источник, но при этом главы, разделы, параграфы, непосредственно касающиеся темы работы, требуют более тщательной проработки, а второстепенные главы – беглого ознакомления, чтобы не терять логику рассуждений и доказательств автора. Особенно внимательно следует делать выписки. Рекомендуется два практически оправдавших себя способа: в тетрадях или на отдельных листах (карточках).

Записи в тетрадях дают возможность последовательно излагать материал, но при таком способе его труднее систематизировать и распределять по плану работы. Записи на отдельных листах или карточках выгодно отличаются тем, что на каждой из них делается

одна выписка по конкретному вопросу, и затем их можно легко разложить по конвертам (в соответствии с планом работы). Тетрадные листы в дальнейшем потребуется разрезать.

Учитывая это, записи необходимо делать с одной стороны листа и не переносить часть текста на другую.

Для реферата (или курсовой работы) выписок будет немного, и может быть применен любой из названных способов. Однако с учетом того, что выполненная работа может впоследствии перерасти в выпускную, было бы целесообразнее делать выписки на отдельных карточках, при этом точно указывая фамилию и инициалы автора работы, ее полное название, издательство, год и место издания, страницу выписанного положения или цитаты. Это позволит при написании текста выпускной работы правильно использовать изученный материал и существенно сэкономить время для оформления сносок и библиографии.

Своеобразным фактическим материалом являются цитаты.

Цитата – это дословная выдержка из какого-либо текста. Она приводится в кавычках и обязательно должна иметь точное указание, ссылку, откуда она взята. Ссылка должна содержать фамилию и инициалы автора, название книги (или статьи), место издания, издательство, страницу. Если цитируется статья из сборника или журнала, то сначала указывается автор и название статьи, затем название сборника или журнала, его выходные данные и страница.

Иногда вместо дословной цитаты лучше привести ее краткое изложение. Это позволяет облегчить восприятие пересказываемого отрывка, более выпукло представить те аспекты, которые нужны автору для дальнейших рассуждений.

После изучения источников следует тезисно представить содержание работы.

Тезисы — это сжатое изложение основных положений прочитанного (или предстоящего выступления), утверждения, выводы. Они особенно нужны, когда приходится кратко и всесторонне характеризовать сложное явление или проблему. В тезисах мало или вовсе нет доказательств, пояснений, иллюстраций.

Когда материал собран, его необходимо систематизировать. Это позволит вести его изучение в определенной последовательности. Систематизация заключается в распределении материала в соответствии с рабочим планом.

Изложение материала должно носить проблемно-тематический характер, важно показать различные точки зрения, а также собственные взгляды на проблему. Содержание реферата должно быть логичным. Объем реферата, как правило, от 10 до 20 машинописных страниц.

Структура реферата:

1. Титульный лист.

2. Оглавление (сложный план, т.е. с главами и подглавами).

3. Введение (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата).

4. Основная часть (состоит из глав и подглав, которые раскрывают отдельную проблему или одну из ее сторон и логически является продолжением друг друга). Допускается включение таблиц, графиков, схем, как в основном тексте в случаи необходимости, так и в качестве приложений.

5. Заключение (подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата, делаются рекомендации).

6. Список литературы.

СЕМИНАР, ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Подготовку к семинару целесообразно проводить в четыре этапа.

На первом этапе необходимо по плану семинара уяснить тему, цель и вопросы, вынесенные на семинар. На основе этого необходимо:

- определить свою роль и задачу на семинаре (подготовка реферата, выступления и т. д.),
- объем и порядок работы,
- предусмотреть какие и когда потребуются источники по каждому вопросу семинара,
- когда, к какому сроку и в какой форме необходимо составить конспект первоисточников,
- какой материал подготовить для обоснования,
- какие дополнительные материалы можно будет привлечь,
- где их найти.

Как правило, вся работа выполняется за 1—2 вечера и оформляется в виде краткой записи в рабочей тетради.

Второй этап подготовки к семинару включает сбор и ознакомление с литературой путем беглого ее просмотра. Беглое ознакомление с книгами требует определенных навыков, приобретаемых во время учебы.

Третий этап подготовки к семинару включает глубокое изучение источников, конспектирование и одновременно смысловую группировку материала в соответствии с планом семинара, т. е. выделение смысловых опорных пунктов, аргументов, необходимых для ответа на вопросы, поставленные в плане семинара. Целесообразно представление материала в виде записей или опорного конспекта (графических моделей, структурно-логических схем, таблиц или графиков). Особенно важно, чтобы в итоге изучения этого материала была выработана по данному вопросу своя точка зрения.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы. Они помогают понять построение изучаемой книги, выделить основные положения, проследить их логику и тем самым проникнуть в творческую лабораторию автора. Можно указать следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы, конспект.

Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. У человека, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие у читателя при самостоятельной работе над произведением.

Четвертый, заключительный этап подготовки к семинару включает углубленную работу с конспектом. Следует еще раз внимательно прочесть конспект, произвести его разметку (подчеркнуть заголовки, выделить наиболее важные цитаты и т. д.), составить план выступления и провести репетицию.

Подготовка к семинару — это творческая работа, требующая предельной последовательности и настойчивости. Нельзя и не нужно заучивать материал.

Рекомендованную литературу следует прочитать, осмыслить, законспектировать, проконсультироваться у преподавателя по поводу сложных и непонятных вопросов, продумать план своего выступления на занятии. Продумывание материала в соответствии

с поставленными в плане вопросами — главный этап самостоятельной работы и залог успешного выступления на семинаре.

На семинаре важно быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументирование.

В заключение преподаватель, как руководитель семинара, подведет итоги выступлений. Все, что будет сказано преподавателем, нужно обязательно отметить в своих конспектах и, если потребуется, внести в них исправления и дополнения.

Практические занятия, как и семинарские, ориентированы на закрепление изученного теоретического материала и формирование определенных профессиональных умений и навыков. Под руководством и контролем со стороны преподавателя студенты выполняют конкретные задания, упражнения, решают комплексы задач. Одни из них служат иллюстрацией теоретического материала и носят воспроизводящий характер, они выявляют качество понимания студентами теории. Другие представляют собой образцы задач и примеров, разобранных в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел показанными методами решения. Следующий вид заданий может содержать элементы творчества. Одни из них требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи.

Решение других требует дополнительных знаний, которые студент должен приобрести самостоятельно. Третьи предполагают наличие у студента некоторых исследовательских умений.

Практические занятия стимулируют мышление, сближают учебную деятельность с научным поиском и, безусловно, готовят к будущей практической деятельности.

- поиск дополнительного материала по изучаемому вопросу или углубленное изучение существа вопроса;
- поиск определений, понятий терминов, уяснение их существа;
- подбор доказательств и примеров, теоретических установок;
- изучение источника определенных проблем или практических задач;
- расширение и углубление знаний по определенной проблеме, вопросу.

Существуют общепринятые правила грамотного чтения учебной и научной литературы. Изучение литературы должно состоять их двух этапов.

1 этап. Предварительное знакомство с книгой. Работа с книгой начинается с общего ознакомления. Для этого рекомендуется прочитать титульный лист, аннотацию и оглавление, затем внимательно ознакомиться с предисловием, введением и заключением.

Прежде всего, читается заглавие, название книги. Название книги читают все, но подумать над ним забывают многие. Небезынтересно узнать кое-что об авторе данной

книги. Иногда научный авторитет автора не только заставляет прочитать, но и повышает интерес к книге. Общее ознакомление с книгой заканчивается просмотром имеющихся в ней приложений и другого справочного материала, с тем, чтобы можно было легко найти материал, если в нем возникает необходимость. После этого можно приступить к углубленному изучению книги.

2 этап. Чтение текста. Общепринятые правила чтения таковы:

- читать внимательно – т.е. возвращаться к непонятным местам.
- читать тщательно – т.е. ничего не пропускать.
- читать сосредоточенно – т.е. думать о том, что вы читаете.

- читать до логического конца – абзаца, параграфа, раздела, главы и т.д.

Анализ прочитанного и конспектирование – важнейшее средство запоминания и усвоения изучаемого произведения. Выбор формы записей зависит от ваших индивидуальных особенностей и от назначения записей: для самообразования, для реферата, выступления и т. п. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует наряду со зрительной и моторную память.

9.Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

- *Тесты*
- *Контрольные работы*
- *Рефераты и доклады по ним*
- *Выступления на семинарах*
- *Зачет*

п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Тема 1 Белки, роль в организме человека. Биологическая ценность. Суточная потребность, содержание в продуктах	ПК-2	Тесты, реферат, доклад, контрольная работа №1
2	Тема 2. Жиры, роль в организме человека. Состав жиров. Животные и растительные жиры. Потребность организма в жирах и содержание в продуктах.	ПК-2	Тесты, реферат, доклад, контрольная работа №2
3	Тема 3. Углеводы. Роль в организме. Простые и сложные углеводы. Пектины и клетчатка. Источники углеводов. Последствия недостатка и избытка углеводов.	ПК-2	Тесты, реферат, доклад, контрольная работа №3
4	Тема 4. Витамины. Водорастворимые и жирорастворимые. Механизмы действия. Макро- и микроэлементы. Содержание в продуктах.	ПК-2	Реферат, доклад
5	Тема 5. Механизмы переваривания пищи у человека.	ПК-2	Реферат, доклад
6	Тема 6. Пищевая безопасность. Классификация факторов. Пищевые добавки.	ПК-2	Реферат, доклад
7	Тема 7. Диеты. Лечебные и модные. Вегетарианство	ПК-2	Реферат, доклад

8	Тема 8. Особенности кухни различных народов мира.	ПК-2	Реферат, доклад

9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.

При оценке результатов деятельности студентов в рамках дисциплины «Основы рационального питания» используется рейтинговая система. Рейтинговая оценка формируется на основании текущего и промежуточного контроля.

Максимальное количество баллов по предмету -100б

1. Посещение лекций – 18 баллов
2. Посещение семинаров –18баллов
3. Максимальное количество баллов за зачет –40б аллов
4. Максимальное количество баллов за реферат – 20б
5. Остальные баллы до 100 набираются за счет участия в работе семинаров и выполнения контрольных (тестовых) работ – 2б

   Оценке «отлично» соответствует 80-100 баллов, «хорошо» -60-80 баллов, «удовлетворительно» - 40-60 баллов

10.Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1.Основная литература

1. Омаров, Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 78 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-2501-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=277403&sr=1
2. Менеджмент в индустрии гостеприимства (гостиницы и рестораны): Управление предприятием гостиничного и ресторанного бизнеса: учеб.по. - Спб.: Питер, 2017.- 234с.
3. Богушева, В.И. Технология приготовления пищи : учебно-методическое пособие / В.И. Богушева. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. - 376 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-222-30345-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486037(06.07.2018).
4. Вайль П. Русская кухня в изгнании. / П. Вайль, А. Генис- М.: Колибри, 2007.- 243с

5. Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - М.: Прометей, 2016. - 168 с. : табл. - Библиогр.: с. 120-121. - ISBN 978-5-9907123-8-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=437354&sr=1
6. Иванов В.В. Гостиничный менеджмент./ В.В. Иванов - М.: Академия, 2007.- 234с.

10.2.Дополнительная литература

1. Армянская кухня / Сост. Ю.Феданова. - Ереван: Владис, РИПОЛ классик, 2008.- 453с.
2. Красичникова А.Г. Японская кухня./ А.Г. Красичникова - М.: Вече, 2007.- 356с.
3. Менеджмент в индустрии гостеприимства (гостиницы и рестораны): Управление предприятием гостиничного и ресторанного бизнеса: учеб.по. - Спб.: Питер, 2007.- 234с.
4. Омаров, Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 78 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-2501-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=277403&sr=1
5. Черникова Л.П. Санитария и гигиена в торговле и пищевой промышленности. / Л.П. Черникова- М.: Феникс, 2008.- 345с

10.3. Ежегодно обновляемое программное обеспечение дисциплины

1. **Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»** (Договор с ООО «Центропарк» №10809/2019 от 12.12.2018г.);
2. **Microsoft Windows 10** (Лицензионный сертификат. Лицензия № 87550328 от 30 января 2019г.; Сублицензионный договор с ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr000327736 от 16 января 2019г.; Акт предоставления прав от ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr008098 от 05.02.2019);
3. **Microsoft Office** (Сублицензионный договор с ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr000327736 от 16 января 2019г.; Акт предоставления прав от ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr008098 от 05.02.2019);
4. **Microsoft Project** (Сублицензионный договор с ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr000327736 от 16 января 2019г.; Акт предоставления прав от ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr008098 от 05.02.2019).

10.4.Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. www.elibrary.ru – научная электронная библиотека;
2. www.techlibrary.ru – техническая библиотека.
3. http://window.edu.ru – электронная библиотека. Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
4. http://www.twirpx.com – Все для студента
5. **Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»** (Договор с ООО «Центропарк» №10809/2019 от 12.12.2018г.);
6. http://zdobr.ru/
7. http://www.savehealth.ru/
8. http://www.imedica.ru/
9. http://www.amni.ru/
10. http://gim1.grodno.unibel.by/oursite/struktura/kafedry/fizkult/centr/

Электронно-библиотечная система: «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд. г. Казань, ул. Космонавтов д.39), имеющая специализированную мебель: рабочее место преподавателя, учебные места для обучающихся, доску. Демонстрационное оборудование: комплект для видео презентации (компьютер +телевизор), выход в Интернет.

Аудитории для самостоятельной работы студентов и курсового проектирования (выполнения курсовых работ) – ауд. №7, 8, имеющие учебные места с компьютерами с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду организации.

Лаборатория технологий гостеприимства и приготовления продукции общественного питания (Казань, ул. Космонавтов д.39, ауд №6), имеющая специализированную мебель и оборудование.

12. Методические указания для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися

Методическое обеспечение процесса воспитания обучающихся выступает одним из определяющих факторов высокого качества образования. Преподаватель вуза, демонстрируя высокий профессионализм, эрудицию, четкую гражданскую позицию, самодисциплину, творческий подход в решении профессиональных задач, в ходе образовательного процесса способствует формированию гармоничной личности.

При реализации дисциплины преподаватель может использовать следующие методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания личности (беседа, диспут, внушение, инструктаж, контроль, объяснение, пример, самоконтроль, рассказ, совет, убеждение и др.);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (задание, общественное мнение, педагогическое требование, поручение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение, и др.);

- методы мотивации деятельности и поведения (одобрение, поощрение социальной активности, порицание, создание ситуаций успеха, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний, соревнование и др.)

При реализации дисциплины преподаватель должен учитывать следующие направления воспитательной деятельности:

Гражданское и патриотическое воспитание:

- формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;

- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;

- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности; - формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;

- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, на традиционных культурных, духовных и нравственных основанной ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;

- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;

- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.
-

Духовно-нравственное воспитание:

- воспитание чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, людям старшего поколения;
- формирование принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о людях, находящихся в трудной жизненной ситуации;

формирование солидарности и чувства социальной ответственности по

- отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров по отношению к людям с ограниченными возможностями;
- формирование эмоционально насыщенного и духовно возвышенного отношения к миру, способности и умения передавать другим свой

эстетический опыт.

Культурно-просветительское воспитание:

- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;

- формирование эстетической картины мира;

- повышение познавательной активности обучающихся.

Научно-образовательное воспитание:

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;

- формирование умения получать знания;

- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

Физическое воспитание:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни;
- формирование культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, культуры здорового питания и трезвости.

Профессионально-трудовое воспитание:

- формирование добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;
- формирование навыков высокой работоспособности и самоорганизации, умение действовать самостоятельно, мобилизовать необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

Экологическое воспитание:

- формирование экологической культуры, бережного отношения к родной земле, экологической картины мира, развитие стремления беречь и охранять природу;