

Общество с ограниченной ответственностью
«Учебный Центр «Первая Помощь»
(ООО «УЦ «Первая Помощь»)

УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор

ООО «УЦ «Первая Помощь»

Н. А. Журавская

Приказ № 01-по от 09.03.2023 г.

М.П.

**Дополнительная профессиональная программа – программа повышения
квалификации**

«Продвижение фитнес-услуг»

Трудоемкость программы – 24 ак. часа

г. Санкт-Петербург

2023 г.

Содержание

1.	Общая характеристика программы (цель, планируемые результаты обучения)	3
2.	Содержание программы (учебный план, календарный учебный график)	6
3.	Организационно-педагогические условия реализации программы	8
4.	Оценка качества освоения программы (формы аттестации, контроля, оценочные материалы и иные компоненты)	10
5.	Список используемой литературы	14
	Приложение № 1. Рабочие программы модулей	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ (цель, планируемые результаты обучения)

Нормативные правовые основания разработки программы.

Нормативную правовую основу разработки программы повышения квалификации составляют:

– Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г;

– Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

Перечень документов, с учетом которых создана программа:

– Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 950н.

1.1. Категория обучающихся.

К освоению программы допускаются фитнес-тренеры, тренеры по индивидуальным фитнес-программам, имеющие высшее среднее профессиональное образование.

1.2. Форма обучения – при реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации применяется *исключительно электронное обучение и дистанционные образовательные технологии без отрыва от работы.*

1.3. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения.

Цель: формирование/совершенствование профессиональных компетенций фитнес-тренеров, тренеров по индивидуальным фитнес-программам для овладения знаниями, умениями и навыками в области нутрициологии.

Характеристика профессиональной деятельности выпускника.

Выпускник готовится к выполнению следующего вида деятельности:

Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам (В/6).

Планируемые результаты обучения.

Результатами освоения обучающимися программы являются приобретенные (усовершенствованные) выпускником компетенции, выраженные в способности применять полученные знания и умения при решении профессиональных задач.

Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы:

ВД 1. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам (В/6) (по ПС Специалист по продвижению фитнес-услуг)

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)

ПК Сопровождение внедрения индивидуальных программ фитнесу (В/02.6)	1.	З 1. Физиологические основы питания. 3 2. Физиология человека	У 1. Использовать методы позитивной мотивации населения	ПО 1. Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния человека
--	----	--	---	---

1.4. Общая трудоемкость программы.

Один (1) академический час равен **45 минут.**

Общая трудоемкость освоения программы повышения квалификации составляет 24 академических часа за весь период обучения.

Лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу повышения квалификации и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации: удостоверение о повышении квалификации.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(учебный план, календарный учебный график)

2.1. Учебный план программы

№ п/п	Наименование модулей	Общая трудоемкость, в акад. час.	Лекции	Тестирование и практические задания	Формы промежуточной и итоговой аттестации
1	Рациональное питание	6	0,7	5,3	Тест
2	Теоретические основы нутрицевтики	4	0,5	3,5	Тест
3	Гормональная регуляция метаболизма	4	0,7	3,3	Тест
4	Основы детокса	2	0,5	1,5	Тест
5	Физиология детоксикации	2	0,7	1,3	Тест
6	Психология пищевого поведения и техники работы с клиентом	2	0,3	1,7	Тест
7	Основы и принципы питания Аюрведе	2	0,2	1,8	Тест
Итоговая аттестация		2			Тест

ИТОГО	24
--------------	-----------

2.2. Календарный учебный график

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	наименование модуля	всего, ак. час	учебные недели			
			I	II	III	IV
			количество ак. часов в неделю			
1.	Рациональное питание	6	2	2	2	
2.	Теоретические основы нутрицевтики	4	2	2		
3.	Гормональная регуляция метаболизма	4	2	2		
4.	Основы детокса	2			2	
5.	Физиология детоксикации	2			2	
6.	Психология пищевого поведения и техники работы с клиентом	2				2
7.	Основы и принципы питания Аюрведе	2				2
8.	Итоговая аттестация	2				2
Итого:		24	6	6	6	6

2.3. Рабочие программы модулей представлены в Приложении № 1

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения занятий с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются:

- система дистанционного обучения BIZON
<https://start.bizon365.ru/kursy/146353/>

- Ультрабук Irbis NB99 Intel Core m3-6Y30 2 x 0.9 ГГц, RAM 8 ГБ, SSD 240 Гб, Intel HD 515, операционная система – Windows 10, видеокарта, поддержка технологии Wi-Fi, Bluetooth, встроенные веб-камера, микрофон) – 1 шт.

- Мышь Logitech M90, оптическая, проводная – 1 шт.

- Абонентский терминал Eltex NTU-1 №GP293448530 – 1 шт.

- Двухдиапазонный Wi-Fi роутер TP-Link Archer №C-20 2185208001658 – 1 шт.

- доступ к сети Интернет.

3.2 Методическое обеспечение программы

Методические материалы, используемые для обучения по программе повышения квалификации:

1. планы занятий, раскрывающие содержание каждой темы, которые рассматриваются на лекциях;

2. зачет, проводимый по окончании изучения каждого модуля программы повышения квалификации для отслеживания результатов по промежуточной аттестации;

3. итоговое тестирование, проводимое по окончании изучения всех модулей программы повышения квалификации для отслеживания результатов по итоговой аттестации.

Обучение проходит как в форме лекций, так и в форме выполнения практических заданий. Также в работе используются дидактические материалы такие, как:

- тесты.

Взаимосвязь этих форм дает учащимся возможность освоить программу повышения квалификации.

3.3. Кадровое обеспечение программы.

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (формы аттестации, контроля, оценочные материалы и иные компоненты)

4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В процессе обучения используется наблюдение как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации является тестирование. Для получения отметки по промежуточной аттестации обучающийся должен набрать определенное количество баллов согласно системе оценивания.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение теста в электронном виде. Промежуточная аттестация входит в период (время изучения) учебного модуля и проводится в форме, указанной в учебном плане. Время, отводимое на промежуточную аттестацию, заложено в каждом модуле программы (столбец практические занятия и тестирование).

Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения каждого модуля программы.

Варианты оценочных материалов представлены в Рабочих программах модулей.

Системы оценивания.

По результатам промежуточной аттестации выставляются отметки по стобалльной и двухбалльной системам оценивания.

Соответствие балльных систем оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по двухбалльной системе
51-100	«зачтено»

Менее 51	«незачтено»
----------	-------------

Оценка результатов освоения обучающимся образовательной программы или ее части осуществляется в соответствии со следующими критериями:

отметка «зачтено» ставится обучающемуся, успешно освоившему учебный модуль и не имеющему задолженностей по результатам текущего контроля успеваемости;

отметка «не зачтено» ставится обучающемуся, имеющему задолженности по результатам текущего контроля успеваемости по модулю.

4.2. Итоговая аттестация.

4.2.1. Общие положения

Дополнительной профессиональной программой повышения квалификации предусмотрена итоговая аттестация обучающихся, которая проводится после успешного освоения всех модулей образовательной программы в полном объеме. Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования (Рабочие программы модулей в Приложении №1). Итоговая аттестация входит в период (время изучения) образовательной программы и проводится в форме, указанной в учебном плане отдельной строкой.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения курса обучения.

Итоговая аттестация предназначена для определения уровня полученных знаний обучающихся.

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки по стобалльной системе и четырехбалльной.

4.2.2. Содержание итоговой аттестации

Итоговая аттестация включает вопросы следующих модулей: «Рациональное питание», «Теоретические основы нутрицевтики», «Гормональная регуляция», «Основы детокса», «Физиология детоксикации», «Психология пищевого поведения и техники работы с клиентом», «Основы и принципы питания Аюрведе».

4.2.3. Критерии оценки результатов освоения образовательной программы.

Соответствие балльных систем оценивания:

Количество баллов по сто балльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
81-100	«отлично»
61-80	«хорошо»
51-60	«удовлетворительно»
менее 51	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения программы осуществляется в соответствии со следующими критериями:

отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков), предусмотренных программой; допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков), предусмотренных программой; сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков), предусмотренных

программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков), всестороннее и глубокое изучение литературы.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Позняковский, В. М. Физиология питания / В. М. Позняковский, Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 432 с.
2. Теплов, В. И. Физиология питания: учебное пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. — 4-е изд. — Москва: Дашков и К, 2020. — 456 с.

Дополнительная литература

1. Мустафина, И. Г. Основы патологии. Практикум / И. Г. Мустафина. — 3-е изд, стер. (полноцветная печать). — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 376 с.
2. Обожина, Д. А. Особенности маркетинга в спорте: учебное пособие / Д. А. Обожина. — Екатеринбург: УрФУ, 2017. — 75 с.

Информационные ресурсы:

1. Электронная библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com/>
2. Проект Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание»
<https://здоровое-питание.рф/>

Приложение № 1
к дополнительной
профессиональной программе – программе
повышения квалификации
«Продвижение фитнес-услуг»

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ

**Рабочая программа модуля
«Рациональное питание»**

1. Цель освоения модуля: приобретение знаний по вопросам изучения рационального питания.

2. Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы:

ВД 1. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам (В/6) (по ПС Специалист по продвижению фитнес-услуг)

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
ПК 1. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу (В/02.6)	З 1. Физиологические основы питания.	У 1. Использовать методы позитивной мотивации населения	ПО 1. Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния человека

3. Структура и содержание модуля.

Объем модуля и виды учебной деятельности.

Общая трудоемкость модуля «Рациональное питание» составляет 6 академических часов.

Разделы модуля и виды занятий.

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость,	Лекции	Тестирование и

		в акад. час.		практические задания
1	Физиология питания	2	0,2	1,8
2	Белки и их назначение	2	0,3	1,7
3	Жиры и их назначение	2	0,2	1,8
ИТОГО		6	0,7	5,3

Методические материалы (тематическое содержание модуля).

Тема 1. Физиология питания

Система нейрогуморальной регуляции. Железы внутренней секреции.

Практические задания после изучения темы:

1. Раскройте понятие о питании.
2. Опишите систему питания.
3. Назовите теории питания.
4. Раскройте режим питания.
5. Дайте оценку питания.

Тема 2. Белки и их назначение

Определение. Классификация белков.

Практические задания после изучения темы:

1. Дайте определение «белки» в организме человека.
2. Назовите основную классификацию белков.
3. В чем заключается важное значение белков в организме человека.

Тема 3. Жиры и их назначение

Понятие о жирах. Биологическая эффективность жиров.

Практические задания после изучения темы:

1. Дайте понятие «жиры» в организме человека.
2. В чем заключается значение жиров в организме человека.
3. В чем заключается биологическая эффективность жиров.

Форма промежуточной аттестации: тест (методические материалы).

Методические материалы (оценочные материалы) для промежуточной аттестации:

Тестирование

Тестирование предусматривает ответы на поставленные вопросы теста, которое показывает знания, умения и навыки приобретенные в процессе изучения тем модуля. Тестирование может проводиться как после каждой темы (частично), так и после всего модуля (полностью).

Примерный вариант теста

Вопрос № 1

СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ДИЕТЕ С ПОВЫШЕННЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА (ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ ДИЕТА) СОСТАВЛЯЕТ

- белков 85-90 г, жиров 70-80г, углеводов 300-350г
- белков 110-120 г, жиров 80-90г, углеводов 250-350г
- белков 20-60 г, жиров 80-90г, углеводов 350-400г
- белков 130-140 г, жиров 110-120г, углеводов 400-500г

Вопрос № 2

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, ПОСТУПАЮЩИЕ НА ПИЩЕБЛОК МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДОЛЖНЫ

- соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к продовольственному сырью и пищевым продуктам
- быть в порционных контейнерах
- быть свежими
- не имеет значения

Вопрос № 3

ДЛЯ УБОРКИ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ, СКЛАДСКИХ, ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ ПИЩЕБЛОКА ИСПОЛЬЗУЮТ

- инвентарь, который имеет сигнальную окраску и хранится отдельно
- уборочный инвентарь
- одноразовые салфетки и ветошь

- отдельный инвентарь, который хранится в специально отведенных местах, максимально приближенных к местам уборки

Вопрос № 4

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДИЕТЫ С ПОВЫШЕННЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА (ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ ДИЕТА) _____ ККАЛ

- 2080-2690

- 1340-1550

- 2120-2650

- 2170-2480

Вопрос № 5

НОРМЫ ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКАМ И УГЛЕВОДАМ УТВЕРЖДЕНЫ

- приказом Минздрава РФ от 5 августа 2003 г. N 330 "О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации"

- письмом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 11 июля 2005 г. N 3237-ВС "О применении приказа Минздрава России от 05.08.2003 N 330 "О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации"

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 18.05.2010 N 58 (ред. от 10.06.2016) "Об утверждении СанПиН 2.1.3.2630-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность"

- в методическом руководстве «Стандарты лечебного питания» Год утверждения (частота пересмотра): 2017 ID: МР100

Вопрос № 6

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

- ЭТО ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ, ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС КОТОРОГО НЕ БОЛЕЕ

- 65

- 45

- 50

- 55

Вопрос № 7

В РЫБЕ, РАКООБРАЗНЫХ, МОЛЛЮСКАХ, ЗЕМНОВОДНЫХ, ПРЕСМЫКАЮЩИХСЯ И ПРОДУКТАХ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ

- изменение цвета продукта
- наличие видимых повреждений продукта
- наличие живых личинок паразитов, опасных для здоровья человека
- изменение вкуса продукта

Вопрос № 8

ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ РЕКОМЕНДУЮТСЯ ДИЕТИЧЕСКИЕ (ЛЕЧЕБНЫЕ) ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ С

- модификацией жирового компонента: продукты с пониженным содержанием жира, продукты с включением липотропных факторов, продукты с модифицированным жирнокислотным составом

- модификацией белкового компонента: продукты с частичной заменой животного белка, на растительный белок, продукты с пониженным содержанием белка и безбелковые продукты

- исключением компонентов пищи, вызывающих аллергические реакции

- исключением неметаболизируемых пищевых веществ (фенилаланина, глутена, лактозы и др.)

Вопрос № 9

ПОРЦИОННЫЕ БЛЮДА (КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, МЯСО, ПТИЦА И Т.Д.) ВЗВЕШИВАЮТСЯ

- в количестве 100 порций и устанавливается средний вес одной порции
- в количестве 1 порции (поштучно)
- в количестве 15 порций и устанавливается средний вес одной порции
- в количестве 10 порций и устанавливается средний вес одной порции

Вопрос № 10

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР ПРОВОДИТСЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

- ежемесячно
- ежедневно
- 2 раза в неделю
- 1 раз в неделю

Список используемой литературы

Основная литература

1. Позняковский, В. М. Физиология питания / В. М. Позняковский, Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 432 с.

Дополнительная литература

1. Мустафина, И. Г. Основы патологии. Практикум / И. Г. Мустафина. — 3-е изд, стер. (полноцветная печать). — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 376 с.

Информационные ресурсы:

1. Электронная библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com/>
2. Проект Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание» <https://здоровое-питание.рф/>

**Рабочая программа модуля
«Теоретические основы нутрицевтики»**

1. Цель освоения модуля: приобретение знаний по теоретическим основам нутрицевтики.

2. Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы:

ВД 1. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам (В/6) (по ПС Специалист по продвижению фитнес-услуг)

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
ПК 1. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу (В/02.6)	3 2. Физиология человека	У 1. Использовать методы позитивной мотивации населения	ПО 1. Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния человека

3. Структура и содержание модуля.

Объем модуля и виды учебной деятельности.

Общая трудоемкость модуля «Теоретические основы нутрицевтики» составляет 4 академических часа.

Разделы модуля и виды занятий.

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость, в акад. час.	Лекции	Тестирование и практические задания
1	Общие вопросы о биологически активных добавках	2	0,3	1,7

2	Жирорастворимые витамины	2	0,2	1,8
ИТОГО		4	0,5	3,5

Методические материалы (тематическое содержание модуля).

Тема 1. Общие вопросы о биологически активных добавках

Понятие о бадах. Группы БАДов в зависимости от целей применения.

Принципы использования БАДов.

Практические задания после изучения темы:

1. Раскройте понятие БАДы.
2. Перечислите группы БАДов в зависимости от целей применения.
3. Назовите принципы использования БАДов.

Тема 2. Жирорастворимые витамины

Понятие о витаминах. Группы витаминов.

Практические задания после изучения темы:

1. Раскройте понятие «витамины».
2. Назовите группы витаминов.

Форма промежуточной аттестации: тест (методические материалы).

Методические материалы (оценочные материалы) для промежуточной аттестации:

Тестирование

Тестирование предусматривает ответы на поставленные вопросы теста, которое показывает знания, умения и навыки приобретенные в процессе изучения тем модуля. Тестирование может проводиться как после каждой темы (частично), так и после всего модуля (полностью).

Примерный вариант теста

Вопрос № 1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ СУХИХ, КОНЦЕНТРИРОВАННЫХ ИЛИ РАЗВЕДЕННЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРОИЗВОДИТСЯ

- в пересчете на исходный продукт с учетом содержания сухих веществ в сырье и в конечном продукте

- в пересчете на исходный продукт

- с учетом содержания сухих веществ в сырье и в конечном продукте

- в пересчете готового продукта с учетом содержания сухих веществ в сырье

Вопрос № 2

ПОСУДУ С ТРЕЩИНАМИ, СКОЛАМИ, ОТБИТЫМИ КРАЯМИ, ДЕФОРМИРОВАННУЮ, С ПОВРЕЖДЕННОЙ ЭМАЛЬЮ

- можно использовать только для кратковременного хранения полуфабрикатов

- не используют

- можно использовать только для приготовления пищи

- можно использовать только для кратковременного хранения пищи

Вопрос № 3

РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ И НОЖИ ДЛЯ СЫРОЙ РЫБЫ
МАРКИРУЮТСЯ

- МГ

- СО

- ВМ

- СР

Вопрос № 4

КРИТЕРИЕМ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОВОДИМОЙ
ИСКУССТВЕННОЙ ВЕНТИЛЯЦИИ ЛЕГКИХ ЯВЛЯЕТСЯ

- экскурсия грудной клетки

- бледность кожных покровов

- появление пульса на сонной артерии

- вздутие эпигастральной области

Вопрос № 5

ВЕС НЕТТО - ЭТО ВЕС РЫНОЧНОГО ПРОДУКТА

- затребованный со склада для приготовления одной порции блюда
- освобожденного от несъедобных частей
- затребованный со склада для приготовления всех необходимых порций

блюда

- не освобожденного от несъедобных частей

Вопрос № 6

РАБОТНИКИ, ИМЕЮЩИЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ КОЖИ, А ТАКЖЕ АНГИНУ И КАТАРАЛЬНЫЕ ЯВЛЕНИЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

- не допускаются к работе, направляются на лечение, переводятся на другую работу

- им предоставляется отгул
- могут выполнять работу по уборке пищеблока и транспортировке еды
- должны работать только в одноразовых перчатках

Вопрос № 7

ЗАВТРАК ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРЕДСТАВЛЕН

- менее трудоемкими блюдами с точки зрения их приготовления, включая как холодную, так и термическую обработку продуктов
- блюдами не требующими термической обработки продуктов
- блюдами, приготовленными накануне и требующими только разогрева
- более трудоемкими блюдами с точки зрения их приготовления, включая как холодную, так и термическую обработку продуктов

Вопрос № 8

ЗАПЕКАНИЕ - ЭТО ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТА

- предварительно отваренного или сырого продукта в духовке, в жарочном шкафу, при температуре 150-250 С

- методом кратковременного обжаривания с небольшим количеством жира

- с помощью масла, воды и более плотных или кислых жидкостей (сметана, сок, уксус, сливки), соединенных вместе

- продуктов в кипящей жидкости (воде, молоке, сиропе, бульоне, отваре), кроме масла и сахаров, или в атмосфере водяного пара.

Вопрос № 9

СИЛЬНО ПОВЫШЕННЫЙ РИСК РАЗВИТИЯ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СУЩЕСТВУЕТ ПРИ

- ожирении I степени
- ожирении III степени
- ожирении II степени
- нормальной массе тела

Вопрос № 10

ОЦЕНКА И КОРРЕКЦИЯ НУТРИЦИОННОГО СТАТУСА БОЛЬНЫХ НЕОБХОДИМА ДЛЯ

- улучшения качества лечения больных, профилактики осложнений, для повышения качества их жизни
- увеличения продолжительности жизни и пропаганды здорового образа жизни
- профилактики осложнений и увеличения физической выносливости
- улучшения качества жизни больных и удешевления стоимости питания

Список используемой литературы

Основная литература

1. Позняковский, В. М. Физиология питания / В. М. Позняковский, Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 432 с.
2. Теплов, В. И. Физиология питания: учебное пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. — 4-е изд. — Москва: Дашков и К, 2020. — 456 с.

Информационные ресурсы:

1. Электронная библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com/>
2. Проект Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание»

**Рабочая программа модуля
«Гормональная регуляция метаболизма»**

1. Цель освоения модуля: приобретение знаний по гормональной регуляции метаболизма.

2. Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы:

ВД 1. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам (В/6) (по ПС Специалист по продвижению фитнес-услуг)

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
ПК 1. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу (В/02.6)	З 1. Физиологические основы питания.	У 1. Использовать методы позитивной мотивации населения	ПО 1. Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния человека

3. Структура и содержание модуля.

Объем модуля и виды учебной деятельности.

Общая трудоемкость модуля «Гормональная регуляция метаболизма» составляет 4 академических часа.

Разделы модуля и виды занятий.

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость, в акад. час.	Лекции	Тестирование и практические задания
1.	Энергетический обмен в норме и при патологиях	2	0,2	1,8
2.	Ожирение	2	0,5	1,5
ИТОГО		4	0,7	3,3

Методические материалы (тематическое содержание модуля).

Тема 1. Энергетический обмен в норме и при патологиях

Характеристика энергетического обмена в организме. Факторы, определяющие энергозатраты организма.

Практические задания после изучения темы:

1. Раскройте понятие «энергетический обмен».
2. Дайте характеристику энергетическому обмену в организме.
3. Перечислите факторы, определяющие энергозатраты организма.

Тема 2. Ожирение

Общие сведения. Причины ожирения. Классификация. Симптомы ожирения. Диагностика. Лечение ожирения. Прогноз и профилактика.

Практические задания после изучения темы:

1. Раскройте понятие «ожирение».
2. Назовите причины ожирения.
3. Назовите основную классификацию ожирения.
4. Перечислите симптомы ожирения.
5. Перечислите методы диагностики ожирения.

Форма промежуточной аттестации: тест (методические материалы).

Методические материалы (оценочные материалы) для промежуточной аттестации:

Тестирование

Тестирование предусматривает ответы на поставленные вопросы теста, которое показывает знания, умения и навыки приобретенные в процессе изучения тем модуля. Тестирование может проводиться как после каждой темы (частично), так и после всего модуля (полностью).

Примерный вариант теста

Вопрос № 1

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР ПРОВОДИТСЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ С ЦЕЛЬЮ ВЫЯВЛЕНИЯ

- признаков простудных заболеваний, повышенной температуры
- признаков алкогольного опьянения
- признаков повышенного артериального давления

- у работающих повреждений и гнойничковых заболеваний кожи рук, открытых частей тела, а также ангины, катаральных явлений верхних дыхательных путей, кариозных зубов

Вопрос № 2

НИЗКИЙ РИСК РАЗВИТИЯ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СУЩЕСТВУЕТ ПРИ

- ожирении I степени
- нормальной массе тела
- дефиците массы тела
- избыточной массе тела

Вопрос № 3

ПЕРВИЧНАЯ МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОМОЩЬ ВКЛЮЧАЕТ

- диагностику и лечение заболеваний, требующих срочного медицинского вмешательства
- санитарно-гигиеническое просвещение населения
- медицинскую эвакуацию
- диагностику и лечение заболеваний с применением специальных методов

Вопрос № 4

ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БРАКЕРАЖА НА ПИЩЕБЛОКЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В НАЛИЧИИ

- весы, пищевой термометр, чистая посуда
- весы, пищевой термометр, чайник с кипятком для ополаскивания приборов, линейка
- весы, пищевой термометр, чайник с кипятком для ополаскивания приборов, ложек, вилок, ножей, тарелка с указанием веса на обратной стороне, линейка
- одноразовые контейнеры, посуда, весы

Вопрос № 5

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА ДИЕТИЧЕСКАЯ ОБЯЗАНА
КОНТРОЛИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОТПУСКА БЛЮД

- с пищеблока в отделения в соответствии с "раздаточной ведомостью";
- со склада
- с пищеблока в отделения в соответствии с сводным меню
- с пищеблока в отделения в соответствии с меню-раскладкой

Вопрос № 6

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

- ЭТО ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ, ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС
КОТОРОГО НЕ БОЛЕЕ

- 65
- 45
- 50
- 55

Вопрос № 7

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ МАКРО-, МИКРОНУТРИЕНТАМИ И
МИНОРНЫМИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ В
УСЛОВИЯХ СНИЖЕНИЯ ЭНЕРГОТРАТ ПРОИСХОДИТ ПУТЕМ

- изменения технологии приготовления блюд и режима питания
- включения энтерального питания
- включения смесей белковых композитных сухих и повышения
пищевой плотности рационов питания
- замены традиционных пищевых продуктов в меню смесями белковыми
композитными сухими

Вопрос № 8

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ ВЫСОКОБЕЛКОВЫЙ - ЭТО ПИЩЕВОЙ
ПРОДУКТ, СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА В КОТОРОМ ОБЕСПЕЧИВАЕТ НЕ
МЕНЕЕ ___% ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТА

- 30
- 50

- 20

- 40

Вопрос № 9

ДИЕТИЧЕСКИЕ (ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ) ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ ЭНДЕМИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ДЕФИЦИТОМ НЕЗАМЕНИМЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ (ВИТАМИНОВ, МИКРОЭЛЕМЕНТОВ) ХАРАКТЕРИЗУЮТСЯ

- повышенным содержанием гемового и негемового железа, лактоферрина, повышенным содержанием витаминов (витамины С, В12, В2, фолиевая кислота)

- низким содержанием насыщенных жиров, высоким содержанием пищевых волокон, содержащие про- и пребиотики, повышенным содержанием витаминов-антиоксидантов (витамины С, Е, А, бета-каротин), повышенным содержанием цинка, селена

- повышенным содержанием растворимых и нерастворимых пищевых волокон, содержащие пробиотики, содержащие пребиотики, низко- и безлактозные, повышенным содержанием минеральных веществ, повышенным содержанием витаминов

- повышенным содержанием витаминов, повышенным содержанием микроэлементов (йод)

Вопрос № 10

ПРАВИЛЬНОСТЬ ОТПУСКА БЛЮД С ПИЩЕБЛОКА В ОТДЕЛЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С "РАЗДАТОЧНОЙ ВЕДОМОСТЬЮ" КОНТРОЛИРУЕТ

- медицинская сестра диетическая
- шеф повар
- врач-диетолог
- заведующий пищеблоком

Список используемой литературы

Основная литература

1. Теплов, В. И. Физиология питания: учебное пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. — 4-е изд. — Москва: Дашков и К, 2020. — 456 с.

Дополнительная литература

1. Мустафина, И. Г. Основы патологии. Практикум / И. Г. Мустафина. — 3-е изд, стер. (полноцветная печать). — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 376 с.

Информационные ресурсы:

1. Электронная библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com/>
2. Проект Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание»
<https://здоровое-питание.рф/>

Рабочая программа модуля

«Основы детокса»

1. **Цель освоения модуля:** приобретение знаний по основам детокса.
2. **Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы:**

ВД 1. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам (В/б) (по ПС Специалист по продвижению фитнес-услуг)

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
ПК 1. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу (В/02.6)	З 1. Физиологические основы питания.	У 1. Использовать методы позитивной мотивации населения	ПО 1. Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния человека

3. Структура и содержание модуля.

Объем модуля и виды учебной деятельности.

Общая трудоемкость модуля «Основы детокса» составляет 2 академических часа.

Разделы модуля и виды занятий.

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость, в акад. час.	Лекции	Тестирование и практические задания
1.	Токсины в натуральных продуктах	2	0,5	1,5
ИТОГО		2	0,5	1,5

Методические материалы (тематическое содержание модуля).

Тема 1. Токсины в натуральных продуктах

Вредные химические вещества естественного происхождения. Основные пути загрязнения продуктов питания и продовольственного сырья.

Практические задания после изучения темы:

1. Дайте понятие «вредные химические вещества».

2. Перечислите основные пути загрязнения продуктов питания и продовольственного сырья.

Форма промежуточной аттестации: тест (методические материалы).

Методические материалы (оценочные материалы) для промежуточной аттестации:

Тестирование

Тестирование предусматривает ответы на поставленные вопросы теста, которое показывает знания, умения и навыки приобретенные в процессе изучения тем модуля. Тестирование может проводиться как после каждой темы (частично), так и после всего модуля (полностью).

Примерный вариант теста

Вопрос № 1

АУТОЛИТИЧЕСКИМ ПИЩЕВАРЕНИЕМ НАЗЫВАЕТСЯ

- пищеварение при котором гидролиз пищевых веществ происходит под действием ферментов источником которых являются симбионты (бактерии, простейшие) населяющие кишечник данного макроорганизма

- пищеварение при котором гидролиз пищевых веществ сопряжен с последующим транспортом в кровь и лимфу мономеров – продуктов гидролиза

- пищеварение при котором продуцируемые секреторными клетками ферменты выделяются во внеклеточную среду, где реализуется их гидролитический эффект

- переваривание пищевых объектов (тканей животных, растения, микроорганизмы) осуществляется ферментами, входящими в состав пищевых продуктов

Вопрос № 2

СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ ВО ВТОРОМ ВАРИАНТЕ ДИЕТЫ С ПОВЫШЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ СОСТАВЛЯЕТ

- белков 20-60 г, жиров 80-90г, углеводов 350-400г

- белков 60-80 г, жиров 40-50г, углеводов 130-200
- белков 85-90 г, жиров 70-80г, углеводов 300-350г
- белков 130-140 г, жиров 110-120г, углеводов 400-500г

Вопрос № 3

СЫРЬЕ ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ХОЛОДНЫХ ЗАКУСОК БЕЗ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- выдерживать в холодной воде с последующим ополаскиванием проточной водой
- выдерживать в 3-процентном растворе уксусной кислоты в течение 15 мин. с последующим ополаскиванием проточной водой
- выдерживать в 10-процентном растворе поваренной соли в течение 15 мин. с последующим ополаскиванием проточной водой
- выдерживать в 3-процентном растворе уксусной кислоты или 10-процентном растворе поваренной соли в течение 10 мин. с последующим ополаскиванием проточной водой

Вопрос № 4

К АВАРИЙНО ХИМИЧЕСКИ ОПАСНОМУ ВЕЩЕСТВУ (АХОВ) УДУШАЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ОТНОСИТСЯ

- оксид углерода II (угарный газ)
- хлор
- карбофос
- аммиак

Вопрос № 5

ПРАВИЛЬНОСТЬ ОТПУСКА БЛЮД С ПИЩЕБЛОКА В ОТДЕЛЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С "РАЗДАТОЧНОЙ ВЕДОМОСТЬЮ" КОНТРОЛИРУЕТ

- медицинская сестра диетическая
- шеф повар
- врач-диетолог

- заведующий пищеблоком

Вопрос № 6

ДЛЯ УБОРКИ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ, СКЛАДСКИХ, ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ ПИЩЕБЛОКА ИСПОЛЬЗУЮТ

- инвентарь, который имеет сигнальную окраску и хранится отдельно
- уборочный инвентарь
- одноразовые салфетки и ветошь
- отдельный инвентарь, который хранится в специально отведенных местах, максимально приближенных к местам уборки

Вопрос № 7

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР ПРОВОДИТСЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

- ежемесячно
- ежедневно
- 2 раза в неделю
- 1 раз в неделю

Вопрос № 8

КАРТОТЕКУ БЛЮД СОСТАВЛЯЕТ

- врач-диетолог
- врач-диетолог, совместно с медицинской сестрой диетической и заведующим производством (шеф-поваром)
- заведующий производством
- заведующий пищеблоком

Вопрос № 9

ЗАВТРАК ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРЕДСТАВЛЕН

- менее трудоемкими блюдами с точки зрения их приготовления, включая как холодную, так и термическую обработку продуктов
- блюдами не требующими термической обработки продуктов
- блюдами, приготовленными накануне и требующими только разогрева

- более трудоемкими блюдами с точки зрения их приготовления, включая как холодную, так и термическую обработку продуктов

Вопрос № 10

СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ДИЕТЕ С ПОВЫШЕННЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА (ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ ДИЕТА) СОСТАВЛЯЕТ

- белков 85-90 г, жиров 70-80г, углеводов 300-350г
- белков 110-120 г, жиров 80-90г, углеводов 250-350г
- белков 20-60 г, жиров 80-90г, углеводов 350-400г
- белков 130-140 г, жиров 110-120г, углеводов 400-500г

Список используемой литературы

Основная литература

1. Теплов, В. И. Физиология питания: учебное пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. — 4-е изд. — Москва: Дашков и К, 2020. — 456 с.

Дополнительная литература

1. Обожина, Д. А. Особенности маркетинга в спорте: учебное пособие / Д. А. Обожина. — Екатеринбург: УрФУ, 2017. — 75 с.

Информационные ресурсы:

1. Электронная библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com/>
2. Проект Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание»
<https://здоровое-питание.рф/>

**Рабочая программа модуля
«Физиология детоксикации»**

1. Цель освоения модуля: приобретение знаний по физиологии детоксикации.

2. Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы:

ВД 1. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам (В/6) (по ПС Специалист по продвижению фитнес-услуг)

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
ПК 1. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу (В/02.6)	3 2. Физиология человека	У 1. Использовать методы позитивной мотивации населения	ПО 1. Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния человека

3. Структура и содержание модуля.

Объем модуля и виды учебной деятельности.

Общая трудоемкость модуля «Физиология детоксикации» составляет 2 академических часа.

Разделы модуля и виды занятий.

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость, в акад. час.	Лекции	Тестирование и практические задания
1.	Современные методы детоксикации	2	0,7	1,3
ИТОГО		2	0,7	1,3

Методические материалы (тематическое содержание модуля).

Тема 1. Современные методы детоксикации

Определение интоксикации. Синдром эндогенной интоксикации. Этиология и патогенез синдрома эндогенной интоксикации. Клинические проявления синдрома эндогенной интоксикации. Механизмы естественной биологической детоксикации. Экстракорпоральные методы лечения эндогенной интоксикации.

Практические задания после изучения темы:

1. Раскройте понятие «интоксикация».
2. В чем заключается синдром эндогенной интоксикации.
3. В чем заключается этиология и патогенез синдрома эндогенной интоксикации.
4. Назовите клинические проявления синдрома эндогенной интоксикации.
5. Перечислите механизмы естественной биологической детоксикации.
6. Назовите экстракорпоральные методы лечения эндогенной интоксикации.

Форма промежуточной аттестации: тест (методические материалы).

Методические материалы (оценочные материалы) для промежуточной аттестации:

Оценочные материалы для промежуточной аттестации:

Тестирование

Тестирование предусматривает ответы на поставленные вопросы теста, которое показывает знания, умения и навыки приобретенные в процессе изучения тем модуля. Тестирование может проводиться как после каждой темы (частично), так и после всего модуля (полностью).

Примерный вариант теста

Вопрос № 1

ЗАПЕКАНИЕ - ЭТО ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТА

- предварительно отваренного или сырого продукта в духовке, в жарочном шкафу, при температуре 150-250 С
- методом кратковременного обжаривания с небольшим количеством жира
- с помощью масла, воды и более плотных или кислых жидкостей (сметана, сок, уксус, сливки), соединенных вместе
- продуктов в кипящей жидкости (воде, молоке, сиропе, бульоне, отваре), кроме масла и сахаров, или в атмосфере водяного пара.

Вопрос № 2

ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ РЕКОМЕНДУЮТСЯ ДИЕТИЧЕСКИЕ (ЛЕЧЕБНЫЕ) ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ С

- модификацией жирового компонента: продукты с пониженным содержанием жира, продукты с включением липотропных факторов, продукты с модифицированным жирнокислотным составом

- модификацией белкового компонента: продукты с частичной заменой животного белка, на растительный белок, продукты с пониженным содержанием белка и безбелковые продукты

- исключением компонентов пищи, вызывающих аллергические реакции

- исключением неметаболизируемых пищевых веществ (фенилаланина, глютена, лактозы и др.)

Вопрос № 3

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ ВЫСОКОБЕЛКОВЫЙ - ЭТО ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ, СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА В КОТОРОМ ОБЕСПЕЧИВАЕТ НЕ МЕНЕЕ ___% ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТА

- 30

- 50

- 20

- 40

Вопрос № 4

ОЦЕНКА И КОРРЕКЦИЯ НУТРИЦИОННОГО СТАТУСА БОЛЬНЫХ НЕОБХОДИМА ДЛЯ

- улучшения качества лечения больных, профилактики осложнений, для повышения качества их жизни

- увеличения продолжительности жизни и пропаганды здорового образа жизни

- профилактики осложнений и увеличения физической выносливости

- улучшения качества жизни больных и удешевления стоимости питания

Вопрос № 5

ДИЕТИЧЕСКИЕ (ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ) ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ ЭНДЕМИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ДЕФИЦИТОМ НЕЗАМЕНИМЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ (ВИТАМИНОВ, МИКРОЭЛЕМЕНТОВ) ХАРАКТЕРИЗУЮТСЯ

- повышенным содержанием гемового и негемового железа, лактоферрина, повышенным содержанием витаминов (витамины С, В12, В2, фолиевая кислота)

- низким содержанием насыщенных жиров, высоким содержанием пищевых волокон, содержащие про- и пребиотики, повышенным содержанием витаминов-антиоксидантов(витамины С, Е, А, бета-каротин), повышенным содержанием цинка, селена

- повышенным содержанием растворимых и нерастворимых пищевых волокон, содержащие пробиотики, содержащие пребиотики, низко- и безлактозные, повышенным содержанием минеральных веществ, повышенным содержанием витаминов

- повышенным содержанием витаминов, повышенным содержанием микроэлементов (йод)

Вопрос № 6

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВЯЗКИХ КАШ НЕОБХОДИМО СООТНОШЕНИЕ НА 1 КГ ____ (ЛИТР) ЖИДКОСТИ

- 4,2-5,7

- 3,2-3,7

- 1,2-2,5

- 1,2-1,7

Вопрос № 7

"ВЕДОМОСТЬ НА ОТПУСК ОТДЕЛЕНИЯМ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ" ФОРМА №23 МЗ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОВОДИТЬ МОНИТОРИНГ

- пациентов разных возрастных групп, которые находятся в том или ином отделении

- количества блюд, которое было выделено (по наименованиям), вес каждой порции и общий вес

- пациентов, которые находятся в том или ином отделении, сколько блюд было выделено (по наименованиям), какой вес каждой порции и общий вес

- количества продуктов, которое необходимо заказать на складе (кладовой)

Вопрос № 8

В КАРТОЧКЕ-РАСКЛАДКЕ ПЕРЕЧИСЛЯЮТСЯ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ЗАКЛАДЫВАТЬСЯ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ДАННОГО БЛЮДА, ОНИ ОПРЕДЕЛЯЮТ

- вид обработки продуктов
- вид термической обработки
- эстетичность внешнего вида блюда
- пищевую ценность готового блюда

Вопрос № 9

НА ПИЩЕБЛОКЕ МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАПРЕЩЕНО ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- паровых котлет
- блинчиков с повидлом
- сырников
- яичницы-глазуньи

Вопрос № 10

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ СУХИХ, КОНЦЕНТРИРОВАННЫХ ИЛИ РАЗВЕДЕННЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРОИЗВОДИТСЯ

- в пересчете на исходный продукт с учетом содержания сухих веществ в сырье и в конечном продукте
- в пересчете на исходный продукт

- с учетом содержания сухих веществ в сырье и в конечном продукте
- в пересчете готового продукта с учетом содержания сухих веществ в сырье

Список используемой литературы

Дополнительная литература

1. Мустафина, И. Г. Основы патологии. Практикум / И. Г. Мустафина. — 3-е изд, стер. (полноцветная печать). — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 376 с.
2. Обожина, Д. А. Особенности маркетинга в спорте: учебное пособие / Д. А. Обожина. — Екатеринбург: УрФУ, 2017. — 75 с.

Информационные ресурсы:

1. Электронная библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com/>
2. Проект Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание»
<https://здоровое-питание.рф/>

**Рабочая программа модуля
«Психология пищевого поведения и техники работы с клиентом»**

1. Цель освоения модуля: приобретение знаний по психологии пищевого поведения и техники работы с клиентом.

2. Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы:

ВД 1. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам (В/б) (по ПС Специалист по продвижению фитнес-услуг)

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
ПК 1. Сопровождение внедрения индивидуальных	З 1. Физиологические основы питания. З	У 1. Использовать методы позитивной мотивации населения	ПО 1. Оценка объективных и субъективных показателей

программ по фитнесу (В/02.6)			физического состояния человека
------------------------------	--	--	--------------------------------

3. Структура и содержание модуля.

Объем модуля и виды учебной деятельности.

Общая трудоемкость модуля «Психология пищевого поведения и техники работы с клиентом» составляет 2 академических часа.

Разделы модуля и виды занятий.

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость, в акад. час.	Лекции	Тестирование и практические задания
1.	Психология пищевых расстройств и их диагностика	2	0,3	1,7
ИТОГО		2	0,3	1,7

Методические материалы (тематическое содержание модуля).

Тема 1. Психология пищевых расстройств и их диагностика

Что такое расстройство пищевого поведения? Определение болезни. Причины заболевания. Симптомы расстройства пищевого поведения. Симптомы отдельных подтипов РПП. Патогенез расстройства пищевого поведения. Классификация и стадии развития расстройства пищевого поведения. Осложнения расстройства пищевого поведения.

Практические задания после изучения темы:

1. Сформулируйте понятия: диетические «лечебные» и «профилактические» продукты.

2. Расскажите о механизме лечебного действия пищи с позиции теории сбалансированного питания.
3. Назовите функциональные свойства пищевых продуктов и их значение в лечебном питании.
4. Дайте характеристику специализированных продуктов для лечебного питания.
5. Назовите общие требования к построению лечебного рациона.
6. Назовите источники макро- и микронутриентов в питании человека.
7. Назовите рекомендации по рациональному потреблению традиционных пищевых продуктов.
8. Специальные лечебные диеты. Расскажите о назначении и дайте характеристику.
9. Раскройте понятие о физиологии питания.
10. Назовите классификацию пищи.
11. Назовите понятие о неблагоприятно влияющих на организм компонентах пищи.
12. Раскройте понятие о физиологии пищеварения.
13. Назовите функции системы пищеварения.
14. Назовите типы пищеварения.
15. Что такое Регуляция функций пищеварительной системы (опишите).
16. Назовите закономерности деятельности пищеварительной системы.
17. Что такое всасывание? Регуляция всасывания (опишите).
18. Раскройте понятие о лечебном питании при заболеваниях почек.
19. Раскройте понятие о лечебном питании при болезнях обмена веществ, аллергиях.
20. Опишите лечебное питание при сахарном диабете
21. Опишите лечебное питание при анемии и туберкулезе.
22. Раскройте понятие о лечебном питании при ожирении. Разгрузочные диеты.

23. Раскройте понятие о лечебном питании у послеоперационных больных.

24. Раскройте понятие о лечебном питании больных при ожоговой болезни.

25. Аппетит: назовите понятие, виды.

26. Назовите основы рационального питания.

27. Что такое физиология пищеварения (опишите).

Форма промежуточной аттестации: тест (методические материалы).

Методические материалы (оценочные материалы) для промежуточной аттестации:

Тестирование

Тестирование предусматривает ответы на поставленные вопросы теста, которое показывает знания, умения и навыки приобретенные в процессе изучения тем модуля. Тестирование может проводиться как после каждой темы (частично), так и после всего модуля (полностью).

Примерный вариант теста

Вопрос № 1

РАСЩЕПЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОМ ТРАКТЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ

- химическими, ферментативными, микробиологическими процессами
- системой механических и микробиологических процессов
- системой механических, физико-химических, химических процессов
- действием соляной кислоты в желудке или поверхностно-активными веществами, в частности желчными кислотами в кишечнике

Вопрос № 2

В РЫБЕ, РАКООБРАЗНЫХ, МОЛЛЮСКАХ, ЗЕМНОВОДНЫХ, ПРЕСМЫКАЮЩИХСЯ И ПРОДУКТАХ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ

- изменение цвета продукта

- наличие видимых повреждений продукта
- наличие живых личинок паразитов, опасных для здоровья человека
- изменение вкуса продукта

Вопрос № 3

ЗАВТРАК ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРЕДСТАВЛЕН

- менее трудоемкими блюдами с точки зрения их приготовления, включая как холодную, так и термическую обработку продуктов
- блюдами не требующими термической обработки продуктов
- блюдами, приготовленными накануне и требующими только разогрева
- более трудоемкими блюдами с точки зрения их приготовления, включая как холодную, так и термическую обработку продуктов

Вопрос № 4

СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ДИЕТЕ С ПОВЫШЕННЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА (ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ ДИЕТА) СОСТАВЛЯЕТ

- белков 85-90 г, жиров 70-80г, углеводов 300-350г
- белков 110-120 г, жиров 80-90г, углеводов 250-350г
- белков 20-60 г, жиров 80-90г, углеводов 350-400г
- белков 130-140 г, жиров 110-120г, углеводов 400-500г

Вопрос № 5

МЕНЮ-РАСКЛАДКА СОСТАВЛЯЕТСЯ СОГЛАСНО

- сводного семидневного меню
- сводного ежедневного меню
- сводного ежедневного меню с учетом среднесуточного набора продуктов питания
- сводного семидневного меню с учетом среднесуточного набора продуктов питания

Вопрос № 6

ПРАВИЛЬНОСТЬ ОТПУСКА БЛЮД С ПИЩЕБЛОКА В ОТДЕЛЕНИЯ
В СООТВЕТСТВИИ С "РАЗДАТОЧНОЙ ВЕДОМОСТЬЮ"
КОНТРОЛИРУЕТ

- медицинская сестра диетическая
- шеф повар
- врач-диетолог
- заведующий пищеблоком

Вопрос № 7

РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ И НОЖИ ДЛЯ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ
МАРКИРУЮТСЯ

- СМ
- СО
- ВМ
- МГ

Вопрос № 8

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА ДИЕТИЧЕСКАЯ ОБЯЗАНА
КОНТРОЛИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОТПУСКА БЛЮД

- с пищеблока в отделения в соответствии с "раздаточной ведомостью";
- со склада
- с пищеблока в отделения в соответствии с сводным меню
- с пищеблока в отделения в соответствии с меню-раскладкой

Вопрос № 9

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ
- ЭТО ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ, ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС
КОТОРОГО НЕ БОЛЕЕ

- 65
- 45
- 50
- 55

Вопрос № 10

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР ПРОВОДИТСЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ С ЦЕЛЬЮ ВЫЯВЛЕНИЯ

- признаков простудных заболеваний, повышенной температуры
- признаков алкогольного опьянения
- признаков повышенного артериального давления
- у работающих повреждений и гнойничковых заболеваний кожи рук, открытых частей тела, а также ангины, катаральных явлений верхних дыхательных путей, кариозных зубов

Список используемой литературы

Основная литература

1. Позняковский, В. М. Физиология питания / В. М. Позняковский, Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 432 с.
2. Теплов, В. И. Физиология питания: учебное пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. — 4-е изд. — Москва: Дашков и К, 2020. — 456 с.

Информационные ресурсы:

1. Электронная библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com/>
2. Проект Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание»
<https://здоровое-питание.рф/>

**Рабочая программа модуля
«Основы и принципы питания Аюрведе»**

1. Цель освоения модуля: приобретение знаний по основам и принципам питания Аюрведе.

2. Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы:

ВД 1. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам (В/6) (по ПС Специалист по продвижению фитнес-услуг)

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
ПК 1. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу (В/02.6)	З 1. Физиологические основы питания.	У 1. Использовать методы позитивной мотивации населения	ПО 1. Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния человека

3. Структура и содержание модуля.

Объем модуля и виды учебной деятельности.

Общая трудоемкость модуля «Основы и принципы питания Аюрведе» составляет 2 академических часа.

Разделы модуля и виды занятий.

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость, в акад. час.	Лекции	Тестирование и практические задания
1.	Конституция человека	2	0,2	1,8
ИТОГО		2	0,2	1,8

Методические материалы (тематическое содержание модуля).

Тема 1. Конституция человека

Что такое морфологическая конституция. Три основных дифференцирующих типа. Четыре переходных типа.

Практические задания после изучения темы:

1. Назовите методы определения потребностей здорового и больного человека в пищевых веществах и энергии.
2. Лечебно-профилактическое питание- дать определение, задачи, виды, организация.
3. Назовите классификацию методов изучения индивидуального фактического питания населения и питания организованных коллективов.
4. Назовите понятие статуса питания.
5. Назовите этапы диагностики нарушений пищевого статуса.
6. Назовите методы оценки пищевого статуса.

7. Назовите методы оценки обеспеченности организма витаминами и минеральными элементами.
8. Раскройте понятие о питании.
9. Опишите систему питания.
10. Назовите теории питания.
11. Раскройте режим питания.
12. Дайте оценку питания.
13. Опишите моторику и секрецию в пищеварительном тракте.
14. Опишите пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта.
15. Опишите лечебное питание при различных заболеваниях.
16. Опишите лечебное питание при заболеваниях органов пищеварения.
17. Опишите лечебное питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
18. Назовите в чём заключается энергетическая ценность продуктов питания.
19. Назовите гигиенические требования к качеству пищевых продуктов.
20. Как происходит гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов растительного происхождения (опишите).
21. Как происходит оценка состояния питания различных групп населения (опишите)
22. Как происходит питание населения в условиях неблагоприятного действия факторов окружающей среды (опишите).

Форма промежуточной аттестации: тест (методические материалы).

Методические материалы (оценочные материалы) для промежуточной аттестации:

Тестирование

Тестирование предусматривает ответы на поставленные вопросы теста, которое показывает знания, умения и навыки приобретенные в процессе

изучения тем модуля. Тестирование может проводиться как после каждой темы (частично), так и после всего модуля (полностью).

Примерный вариант теста

Вопрос № 1

ДЛЯ РАСЧЕТА И УЧЕТА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ НА ПИЩЕБЛОКЕ МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, НЕОБХОДИМЫ ДАННЫЕ ПО

- диете и энергетической ценности продуктов
- химическому составу, видам кулинарной обработки продуктов
- количеству довольствующихся по отделениям и диетам
- содержанию продуктов и пищевых веществ

Вопрос № 2

В КАРТОЧКЕ-РАСКЛАДКЕ ПЕРЕЧИСЛЯЮТСЯ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ЗАКЛАДЫВАТЬСЯ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ДАННОГО БЛЮДА, ОНИ ОПРЕДЕЛЯЮТ

- вид обработки продуктов
- вид термической обработки
- эстетичность внешнего вида блюда
- пищевую ценность готового блюда

Вопрос № 3

НОРМЫ ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКАМ И УГЛЕВОДАМ УТВЕРЖДЕНЫ

- приказом Минздрава РФ от 5 августа 2003 г. N 330 "О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации"

- письмом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 11 июля 2005 г. N 3237-ВС "О применении приказа Минздрава России от 05.08.2003 N 330 "О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации"

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 18.05.2010 N 58 (ред. от 10.06.2016) "Об утверждении СанПиН 2.1.3.2630-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность"

- в методическом руководстве «Стандарты лечебного питания» Год утверждения (частота пересмотра): 2017 ID: МР100

Вопрос № 4

ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БРАКЕРАЖА НА ПИЩЕБЛОКЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В НАЛИЧИИ

- весы, пищевой термометр, чистая посуда
- весы, пищевой термометр, чайник с кипятком для ополаскивания приборов, линейка

- весы, пищевой термометр, чайник с кипятком для ополаскивания приборов, ложек, вилок, ножей, тарелка с указанием веса на обратной стороне, линейка

- одноразовые контейнеры, посуда, весы

Вопрос № 5

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ - ЭТО ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ, СОДЕРЖАНИЕ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ В КОТОРОМ НЕ ПРЕВЫШАЕТ

- 0,5 г/100 г или 0,75 г/100 мл продукта

- 2г/100 г или 0,75 г/100 мл продукта

- 2,5 г/100 г или 0,75 г/100 мл продукта

- 1,5 г/100 г или 0,75 г/100 мл продукта

Вопрос № 6

ТУШЕНИЕ - ЭТО ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТА

- методом кратковременного обжаривания с небольшим количеством жира

- предварительно отваренного или сырого продукта в духовке, в жарочном шкафу, при температуре 150-250 С

- в кипящей жидкости (воде, молоке, сиропе, бульоне, отваре), кроме масла и сахаров, или в атмосфере водяного пара.

- с помощью масла, воды и более плотных или кислых жидкостей (сметана, сок, уксус, сливки), соединенных вместе

Вопрос № 7

КАРТОТЕКУ БЛЮД СОСТАВЛЯЕТ

- врач-диетолог
- врач-диетолог, совместно с медицинской сестрой диетической и заведующим производством (шеф-поваром)

- заведующий производством

- заведующий пищеблоком

Вопрос № 8

РАСЩЕПЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОМ ТРАКТЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ

- химическими, ферментативными, микробиологическими процессами
- системой механических и микробиологических процессов
- системой механических, физико-химических, химических процессов
- действием соляной кислоты в желудке или поверхностно-активными веществами, в частности желчными кислотами в кишечнике

Вопрос № 9

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ ВЫСОКОБЕЛКОВЫЙ - ЭТО ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ, СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА В КОТОРОМ ОБЕСПЕЧИВАЕТ НЕ МЕНЕЕ ___% ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТА

- 30

- 50

- 20

- 40

Вопрос № 10

ОЦЕНКА И КОРРЕКЦИЯ НУТРИЦИОННОГО СТАТУСА БОЛЬНЫХ НЕОБХОДИМА ДЛЯ

- улучшения качества лечения больных, профилактики осложнений, для повышения качества их жизни
- увеличения продолжительности жизни и пропаганды здорового образа жизни
- профилактики осложнений и увеличения физической выносливости
- улучшения качества жизни больных и удешевления стоимости питания

Список используемой литературы

Основная литература

1. Позняковский, В. М. Физиология питания / В. М. Позняковский, Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 432 с.

Дополнительная литература

1. Мустафина, И. Г. Основы патологии. Практикум / И. Г. Мустафина. — 3-е изд, стер. (полноцветная печать). — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 376 с.

Информационные ресурсы:

1. Электронная библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com/>
2. Проект Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание»
<https://здоровое-питание.рф/>

**Рабочая программа модуля
«Итоговая аттестация»**

1. Цель освоения модуля: формирование/совершенствование профессиональных компетенций фитнес-тренеров, тренеров по индивидуальным фитнес-программам для овладения знаниями, умениями и навыками в области нутрициологии.

Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы:

ВД 1. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам (В/6) (по ПС Специалист по продвижению фитнес-услуг)

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
ПК 1. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу (В/02.6)	З 1. Физиологические основы питания. З 2. Физиология человека	У 1. Использовать методы позитивной мотивации населения	ПО 1. Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния человека

3. Структура и содержание модуля.

Объем модуля и виды учебной деятельности.

Общая трудоемкость модуля «Итоговая аттестация» составляет 2 академических часа.

Форма итоговой аттестации: тестирование (методические материалы).

Методические материалы (оценочные материалы) для проведения итоговой аттестации:

Тестирование

Тестирование предусматривает ответы на поставленные вопросы теста, которое показывает знания, умения и навыки приобретенные в процессе изучения всех модулей. Итоговое тестирование проводится после изучения всех модулей программы обучения.

Примерный вариант теста

Вопрос № 1

ДЛЯ УБОРКИ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ, СКЛАДСКИХ, ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ ПИЩЕБЛОКА ИСПОЛЬЗУЮТ

- инвентарь, который имеет сигнальную окраску и хранится отдельно
- уборочный инвентарь
- одноразовые салфетки и ветошь
- отдельный инвентарь, который хранится в специально отведенных местах, максимально приближенных к местам уборки

Вопрос № 2

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДИЕТЫ С ПОВЫШЕННЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА (ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ ДИЕТА) _____ ККАЛ

- 2080-2690
- 1340-1550
- 2120-2650
- 2170-2480

Вопрос № 3

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ СУХИХ, КОНЦЕНТРИРОВАННЫХ ИЛИ РАЗВЕДЕННЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРОИЗВОДИТСЯ

- в пересчете на исходный продукт с учетом содержания сухих веществ в сырье и в конечном продукте

- в пересчете на исходный продукт
- с учетом содержания сухих веществ в сырье и в конечном продукте
- в пересчете готового продукта с учетом содержания сухих веществ в сырье

ПОСУДУ С ТРЕЩИНАМИ, СКОЛАМИ, ОТБИТЫМИ КРАЯМИ, ДЕФОРМИРОВАННУЮ, С ПОВРЕЖДЕННОЙ ЭМАЛЬЮ

- можно использовать только для кратковременного хранения полуфабрикатов

- не используют
- можно использовать только для приготовления пищи
- можно использовать только для кратковременного хранения пищи

Вопрос № 5

ВЕС НЕТТО - ЭТО ВЕС РЫНОЧНОГО ПРОДУКТА

- затребованный со склада для приготовления одной порции блюда
- освобожденного от несъедобных частей
- затребованный со склада для приготовления всех необходимых порций блюда
- не освобожденного от несъедобных частей

Вопрос № 6

РАБОТНИКИ, ИМЕЮЩИЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ КОЖИ, А ТАКЖЕ АНГИНУ И КАТАРАЛЬНЫЕ ЯВЛЕНИЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

- не допускаются к работе, направляются на лечение, переводятся на другую работу
- им предоставляется отгул
- могут выполнять работу по уборке пищеблока и транспортировке еды
- должны работать только в одноразовых перчатках

Вопрос № 7

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР ПРОВОДИТСЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ С ЦЕЛЬЮ ВЫЯВЛЕНИЯ

- признаков простудных заболеваний, повышенной температуры
- признаков алкогольного опьянения

- признаков повышенного артериального давления
- у работающих повреждений и гнойничковых заболеваний кожи рук, открытых частей тела, а также ангины, катаральных явлений верхних дыхательных путей, кариозных зубов

Вопрос № 8

НИЗКИЙ РИСК РАЗВИТИЯ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СУЩЕСТВУЕТ ПРИ

- ожирении I степени
- нормальной массе тела
- дефиците массы тела
- избыточной массе тела

Вопрос № 9

АУТОЛИТИЧЕСКИМ ПИЩЕВАРЕНИЕМ НАЗЫВАЕТСЯ

- пищеварение при котором гидролиз пищевых веществ происходит под действием ферментов источником которых являются симбионты (бактерии, простейшие) населяющие кишечник данного макроорганизма
- пищеварение при котором гидролиз пищевых веществ сопряжен с последующим транспортом в кровь и лимфу мономеров – продуктов гидролиза
- пищеварение при котором продуцируемые секреторными клетками ферменты выделяются во внеклеточную среду, где реализуется их гидролитический эффект
- переваривание пищевых объектов (тканей животных, растения, микроорганизмы) осуществляется ферментами, входящими в состав пищевых продуктов

Вопрос № 10

СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ ВО ВТОРОМ ВАРИАНТЕ ДИЕТЫ С ПОВЫШЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ СОСТАВЛЯЕТ

- белков 20-60 г, жиров 80-90г, углеводов 350-400г
- белков 60-80 г, жиров 40-50г, углеводов 130-200
- белков 85-90 г, жиров 70-80г, углеводов 300-350г
- белков 130-140 г, жиров 110-120г, углеводов 400-500г

Вопрос № 11

ЗАПЕКАНИЕ - ЭТО ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТА

- предварительно отваренного или сырого продукта в духовке, в жарочном шкафу, при температуре 150-250 С
- методом кратковременного обжаривания с небольшим количеством жира
- с помощью масла, воды и более плотных или кислых жидкостей (сметана, сок, уксус, сливки), соединенных вместе
- продуктов в кипящей жидкости (воде, молоке, сиропе, бульоне, отваре), кроме масла и сахаров, или в атмосфере водяного пара.

Вопрос № 12

ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ РЕКОМЕНДУЮТСЯ ДИЕТИЧЕСКИЕ (ЛЕЧЕБНЫЕ) ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ С

- модификацией жирового компонента: продукты с пониженным содержанием жира, продукты с включением липотропных факторов, продукты с модифицированным жирнокислотным составом
- модификацией белкового компонента: продукты с частичной заменой животного белка, на растительный белок, продукты с пониженным содержанием белка и безбелковые продукты
- исключением компонентов пищи, вызывающих аллергические реакции
- исключением неметаболизируемых пищевых веществ (фенилаланина, глютена, лактозы и др.)

Вопрос № 13

РАСЩЕПЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОМ ТРАКТЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ

- химическими, ферментативными, микробиологическими процессами
- системой механических и микробиологических процессов
- системой механических, физико-химических, химических процессов
- действием соляной кислоты в желудке или поверхностно-активными веществами, в частности желчными кислотами в кишечнике

Вопрос № 14

В РЫБЕ, РАКООБРАЗНЫХ, МОЛЛЮСКАХ, ЗЕМНОВОДНЫХ, ПРЕСМЫКАЮЩИХСЯ И ПРОДУКТАХ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ

- изменение цвета продукта
- наличие видимых повреждений продукта
- наличие живых личинок паразитов, опасных для здоровья человека
- изменение вкуса продукта

Вопрос № 15

ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БРАКЕРАЖА НА ПИЩЕБЛОКЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В НАЛИЧИИ

- весы, пищевой термометр, чистая посуда
- весы, пищевой термометр, чайник с кипятком для ополаскивания приборов, линейка
- весы, пищевой термометр, чайник с кипятком для ополаскивания приборов, ложек, вилок, ножей, тарелка с указанием веса на обратной стороне, линейка
- одноразовые контейнеры, посуда, весы.