

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный технический университет»

РЕКОМЕНДОВАНО  
К УТВЕРЖДЕНИЮ  
Декан факультета магистерской  
подготовки

Р.К.Ашуралиева

24. X. 2017

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе,  
председатель методического совета  
ДГТУ

Н.С.Суракатов

24. X. 2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина (М1.Б.3) «Методология науки о пище»  
наименование дисциплины по ООП и код по ФГОС

для направления 19.04.02 Продукты питания из растительного сырья  
шифр и полное наименование направления

по профилю Процессы и аппараты пищевых производств.

факультет Магистерской подготовки  
наименование факультета, где ведется дисциплина

кафедра Технологии пищевых производств, общественного питания и  
товароведения  
наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина

Квалификация выпускника (степень) магистр

Форма обучения очная, курс 1 семестр(ы) 2  
очная, заочная, др.

Всего трудоемкость в зачетных единицах (часах) 3 ЗЕТ (108 ч):

лекции      (час); экзамен      -     ;  
(семестр)

практические (семинарские) занятия   51   (час); зачет   1,2    
(семестр)

лабораторные занятия      -      (час); самостоятельная работа   57   (час);

курсовой проект (работа, РГР)      -      (семестр).

Зав. кафедрой ТППОПиТ

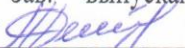
А.Ф. Демирова

Начальник УО


Э.В. Магомаева

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ООП ВО по направлению 19.04.02 Продукты питания из растительного сырья и профилю подготовки Процессы и аппараты пищевых производств

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры ТППОПиТ от 22.11.2017 года, протокол № 3.

Зав. выпускающей кафедрой по данному направлению (профилю)  
 А.Ф. Демирова


**ОДОБРЕНО**  
Методической комиссией  
по укрупненной группе направления  
подготовки  
19.00.00. Промышленная экология и  
биотехнологии  
шифр и полное наименование направления

 Председатель МК  
Демирова А.Ф.

22 XI 2017г

**АВТОР  
ПРОГРАММЫ**

Т.Н. Даудова, к.б.н., доцент  
ФИО уч. степень, ученое звание

  
подпись

## 1. Цели освоения дисциплины «Методология науки о пище»

Основной целью курса является изучение истории и методологии науки о пище и овладение фундаментальными представлениями и знаниями в области методологии науки о пище.

Основными задачами курса являются следующие вопросы:

- осознание социальной значимости своей будущей профессии и мотивация к выполнению профессиональных задач;
- понятие о нормативной и дескриптивной методологии науки о пище;
- основные компоненты методологии науки о пище — объекты, методы анализа, задачи исследования, совокупность средств и способов для решения проблем науки о пище;
- питание, как главный фактор жизнеобеспечения человека;
- анализ основных рационов питания с учетом физиологического статуса организма и антропогенных факторов;
- основные этапы становления технологий производства продуктов питания и их развитие в свете современных теорий питания;
- факторы определяющие формирование современной концепции здорового питания населения

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Методология науки о пище» (М1.Б.3) входит в вариативную часть обязательных дисциплин Блока 1 ООП ВО магистратуры. Она имеет логическую и содержательно-методическую взаимосвязь с другими частями ООП. Изучение дисциплины базируется на знаниях дисциплины: Философские вопросы естественных и технических наук, химия вкуса, цвета и аромата, научные основы производства пищевых продуктов из растительного сырья в герметичной таре.

Компетенции, сформированные при изучении дисциплины «Методология науки о пище», необходимы для освоения следующих дисциплин учебного плана:

современные технологии производства пищевых продуктов на предприятиях индустрии питания, интенсификации процессов пищевых производств, мембранные технологии в производстве продуктов питания;

научно- исследовательской работы и выполнения курсовых работ, проектов и ВКР.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Методологии науки о пище».

Студент по направлению подготовки «Технология продукции и организация общественного питания» в соответствии с задачами профессиональной деятельности и целями основной образовательной программы после изучения дисциплины «Методология науки о пище» должен обладать следующими **компетенциями**:

- способностью абстрактному мышлению, анализу, синтезу (ОК-1);
- способностью обеспечить реализацию технологического процесса на основе технического регламента, организовать эффективную систему контроля качества сырья, полуфабрикатов и готовой продукции на основе стандартных и сертификационных испытаний(ПК-1);

- способностью использовать знания новейших достижений техники и технологии в своей производственно-технологической деятельности (ПК-3);

- способностью разрабатывать предложения по повышению эффективности технологического процесса производства, снижению трудоемкости производств! продукции, сокращению расхода сырья, материалов, энергоресурсов и повышению производительности труда (ПК-4);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- историю становления науки о питании;
- анатомно-морфологические и физиологические основы пищеварительной системы человека и принципы регуляции гомеостаза в условиях постоянно меняющейся среды;
- основные макро- микронутриенты, их роль в поддержании здоровья человека.

**Уметь :**

- разработать суточное меню для различных групп населения, позволяющее компенсировать недостаток определенных нутриентов у людей в зависимости от их половой возрастной принадлежности, воздействие факторов среды обитания, физической активности, физиологического состояния;
- конструировать пирамиду здорового питания, исходя из знаний пищевой ценности продуктов, основ пищевой химии и синергизма, действия биотических компонентов.

**Владеть;**

- методами оценки качественных характеристик пищевых продуктов, принципы расчета энергетической ценности пищевого рациона, принципы оценки сбалансированности рациона;
- методом составления рационов питания на основе рекомендуемых суточных норм для различных контингентов питающихся с использованием компьютерных технологий;
- практическими навыками подбора параметров режимов технологической и кулинарной обработки пищевого сырья и продуктов питания с целью максимального сохранения ценных пищевых компонентов и предупреждения образования в них не желательных для здоровья соединений.

**4. Структура и содержание дисциплины «Методология науки о пище»**

**4.1.Содержание дисциплины**

№ п-п	Наименование практических занятий	К-во часов	Формы текущего контроля	Рекомендуемая литература и
-------	-----------------------------------	------------	-------------------------	----------------------------

				методические разработки (№ источника из списка литературы)
1	2	3	4	5
1	Основные этапы развития методологии науки о пище	4		1,2,5,6,7,8.
2	Нутрициология и ее связь с другими науками	2		4
3	Физиологические аспекты питания: - анатомно-морфологические и физиологические основы пищеварительной системы человека и принципы регуляции гомеостаза в условиях меняющейся среды - процесс пищеварения пищевых ингредиентов в разных отделах пищеварительного тракта - энергетический обмен, пути расхода энергии	11 4 4 3	Аттестационная к/р №1  к/р №2  к/р №3	6,9
4	Состав, действие и взаимодействие пищевых веществ и других компонентов продуктов питания: - роль белков и их нормирование в рационе питания человека - роль и нормирование углеводов - свойства методов и их нормирование - открытие в области витаминологии - развитие представлений о роли макро- и микроэлементов; - вода и ее роль в питании - красящие и дубильные вещества пищевых продуктов	14 2 2 2 2 2 2	Аттестационная к/р №1	6,9,10
5	Место и роль пищевых продуктов из животного и растительного сырья в питании человека	2		6,9,11,12
6	Концепция сбалансированного питания: - качественная и количественная сторона рационального питания - физиологические основы составления меню - понятия о режиме питания	6 2 2 2	к/р №2	3,6,9
1	2	3	4	5
7	Методические подходы реализации концепции здорового питания	12	к/р №3	6,9,11
	- разработка суточного сбалансированного меню для различных групп населения - методы составления рационов питания с использованием компьютерных технологий	4 4	Промежуточная аттестация	

	- методы создания пищевых продуктов с заданными свойствами	4		
	Итого:	34		
	Всего:	51	зачет	

#### 4.2. Тематика для самостоятельной работы студента

№ п/п	Тематика по содержанию дисциплины, выделенная для самостоятельного изучения	Количество часов из содержания дисциплины	Рекомендуемая литература и источники информации	Формы контроля СРС
1	2	3	4	5
1.	Составление и развитие индустрии пищевой отрасли	10	1,2,5	контр. раб. № 1., инд. задание
2.	Концепции и системы питания	10	3,,6,,9	контр. раб. № 1.
3.	Здоровье и питание. Экологические проблемы	10	8,9	Реферат, контр. раб. № 1,
4.	Роль открытий в области химии белка для становления науки о пище	10	6,,9	контр. раб. № 2., инд. задание
5.	История развития ферментологии	10	9,10	Реферат, контр. раб. № 2.
6.	Вклад биологии и физиологии в развитие науки о питании	10	6,9,10	контр. раб. № 3., инд. задание
7.	Развитие представлений о микробиологии	10	6,9,11	контр. раб. № 1 2сем.
8.	Этапы и перспективы развития биотехнологии	10	6,9,12	контр. раб. № 2 2сем.
9.	Современное состояние и перспективы развития методологии науки о пище	13	6,12	контр. раб. № 3 2сем. Промежуточная аттестация
	<b>Итого:</b>	<b>93</b>		

#### 5. Образовательные технологии

Рабочая программа дисциплины «Биохимические и физико-химические изменения пищевых продуктов при кулинарной обработке» предусматривает возможность обучения в рамках традиционной поточно-групповой системы обучения.

С целью повышения эффективности изучения дисциплины в учебном процессе предусмотрены инновационные подходы, методы и формы обучения, приведенные в таблице.

№ п/п	Образовательные технологии	Лк	Л/р	С/р
-------	----------------------------	----	-----	-----

1.	Компетентностный подход	+	+	+
2.	Междисциплинарный подход	-	+	+
3.	Проблемно-ориентированный подход	+	+	-
4.	Групповой метод	+	+	-
5.	Предоставление информационного кейса	+	+	+
6.	Игровые технологии:			
7.	• деловые и ролевые игры	+	+	-
	• ситуационные задачи	-	+	-
8.	Кейс анализ	-	+	+
9.	Мультимедийные технологии	+	+	-
10.	Диспуты, тренинги, беседы	-	+	+
11.	Индивидуальные задания	-	+	+
12.	Метод collaboration	-	+	+

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 20% аудиторных занятий (11 час.).

#### **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

##### **Перечень вопросов к входной контрольной работе**

1. Особенности химического состава продуктов животного происхождения.
2. Особенности химического состава продуктов растительного происхождения.
3. Методы тепловой кулинарной обработки пищевых продуктов.
4. Ассортимент кулинарных изделий.
5. Организм- как единое целое.
6. Нервно- гармональные регуляции деятельности организма человека.
7. Влияние различных пищевых продуктов на состав и функции крови.
8. Требования к санитарно- гигиенической безопасности пищевых продуктов
9. Микробиологический контроль качества пищевых продуктов
10. Физико-химические методы определения качества пищевых продуктов

##### **Перечень вопросов к текущим аттестациям**

#### **Контрольная работа № 1**

1. Основные функции пищи для организма человека
2. Этапы развития методологии науки о пище
3. Что называют нутрициологией?
4. Связь нутрициологии с другими науками.
5. Мультимедийность и интеграции в нутрициологии.
6. Фундаментальные проблемы нутрициологии.
7. Вчера, сегодня, завтра науки о питании

8. Строение пищеварительной системы человека.
9. Основные принципы регуляции гомеостаза в условиях меняющейся среды
10. Экологические проблемы здорового питания

### **Контрольная работа № 2**

1. Процессы ассимиляции и диссимиляции в организме человека.
2. Понятие об энергетическом обмене
3. Энерготраты организма
4. Пути измерения энерготрат
5. Факторы, влияющие на объем энерготрат.
6. Группы интенсивности труда.
7. Специфически- динамическое действие пищи

### **Контрольная работа № 3**

1. Биохимические аспекты переваривания белков в различных отделах пищеварительного тракта.
2. Пищеварение углеводов в отделах пищеварительного аппарата.
3. Ферменты участвующие в переваривании жиров в отделах пищеварительного тракта.
4. Роль печени в процессах пищеварении.
5. Факторы сока поджелудочной железы и их роль в пищеварении.
6. Процессы всасывания в кишечнике.
7. Переваривание белков, жиров и углеводов в толстом кишечнике.

## **Семестр 2**

### **Контрольная работа № 1**

1. Полноценные и неполноценные белки.
2. Лимитизирующие незаменимые аминокислоты и их сбалансированность.
3. Понятие об идеальном белке и аминокислотном скоре
4. Нормирование белков в рационе питания
5. Роль углеводов в питании
6. Нормирование углеводов в рационе питания
7. Липиды и жироподобные вещества их значение для организма человека
8. Нормирование жиров и жироподобных веществ в рационе питания
9. Значение воды и жирорастворимых витаминов для организма человека
10. Пищевые продукты – источники витаминов

### **Контрольная работа № 2**

1. Роль продуктов животного происхождения в рационе питания.
2. Значение растительного сырья в рационе питания.
3. Концепция рационального сбалансированного питания.
4. Формула Покровского А.
5. Качественная сторона рационального питания
6. Количественная сторона рационального питания
7. Основные принципы сбалансированного питания
8. Последствия нарушения сбалансированности пищевых рационов

### **Контрольная работа № 3**

1. Физиологические основы составления меню.



2. Понятие о режиме питания
3. Особенности питания людей умственного труда
4. Пищевой рацион для людей физического труда разной тяжести.
5. Особенности составления рационов для детей и стариков.
6. Факторы влияющие на составление рационов питания для разных групп населения.
7. Питание туристов и спортсменов
8. Основные принципы диетического питания
9. Красящие вещества пищевых продуктов, факторы влияющие на сохранение их окраски.
10. Дубильные вещества пищевых продуктов

### **Перечень вопросов к зачету**

1. Особенности химического состава продуктов животного происхождения.
2. Особенности химического состава продуктов растительного происхождения.
3. Методы тепловой кулинарной обработки пищевых продуктов.
4. Ассортимент кулинарных изделий.
5. Организм- как единое целое.
6. Нервно- гармональные регуляции деятельности организма человека.
7. Влияние различных пищевых продуктов на состав и функции крови.
8. Требования к санитарно- гигиенической безопасности пищевых продуктов
9. Микробиологический контроль качества пищевых продуктов
10. Физико-химические методы определения качества пищевых продуктов
11. Основные функции пищи для организма человека
12. Этапы развития методологии науки о пище
13. Что называют нутрициологией?
14. Связь нутрициологии с другими науками.
15. Мультимедийность и интеграции в нутрициологии.
16. Фундаментальные проблемы нутрициологии.
17. Вчера, сегодня, завтра науки о питании
18. Строение пищеварительной системы человека.
19. Основные принципы регуляции гомеостаза в условиях меняющейся среды
20. Экологические проблемы здорового питания
21. Процессы ассимиляции и диссимиляции в организме человека.
22. Понятие об энергетическом обмене
23. Энерготраты организма
24. Пути измерения энерготрат
25. Факторы, влияющие на объем энерготрат.
26. Группы интенсивности труда.
27. Специфически- динамическое действие пищи
28. Биохимические аспекты переваривания белков в различных отделах пищеварительного тракта.
29. Пищеварение углеводов в отделах пищеварительного аппарата.
30. Ферменты участвующие в переваривании жиров в отделах пищеварительного тракта.
31. Роль печени в процессах пищеварении.
32. Факторы сока поджелудочной железы и их роль в пищеварении.
33. Процессы всасывания в кишечнике.
34. Переваривание белков, жиров и углеводов в толстом кишечнике.
35. Полноценные и неполноценные белки.
36. Лимитизирующие незаменимые аминокислоты и их сбалансированность.
37. Понятие об идеальной белке и аминокислотном score
38. Нормирование белков в рационе питания
39. Роль углеводов в питании

40. Нормирование углеводов в рационе питания
41. Липиды и жироподобные вещества их значение для организма человека
42. Нормирование жиров и жироподобных веществ в рационе питания
43. Значение воды и жирорастворимых витаминов для организма человека
44. Пищевые продукты – источники витаминов
45. Роль продуктов животного происхождения в рационе питания.
46. Значение растительного сырья в рационе питания.
47. Концепция рационального сбалансированного питания.
48. Формула Покровского А.
49. Качественная сторона рационального питания
50. Количественная сторона рационального питания
51. Основные принципы сбалансированного питания
52. Последствия нарушения сбалансированности пищевых рационов
53. Физиологические основы составления меню.
54. Понятие о режиме питания
55. Особенности питания людей умственного труда
56. Пищевой рацион для людей физического труда разной тяжести.
57. Особенности составления рационов для детей и стариков.
58. Факторы влияющие на составление рационов питания для разных групп населения.
59. Питание туристов и спортсменов
60. Основные принципы диетического питания
61. Красящие вещества пищевых продуктов, факторы влияющие на сохранение их окраски.
62. Дубильные вещества пищевых продуктов

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Методология науки о пище»

### Рекомендуемая литература и источники информации (основная литература и дополнительная)

№ п/п	Виды занятий	Необходимая учебная, учебно-методическая (основная и дополнительная) литература, программное обеспечение и Интернет ресурсы	Автор (ы)	Издательство и год издания	Количество изданий	
					в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	5	6	7
<b>Основная</b>						
1.	Лк	История науки о питании. Вопросы питания	Тутельян В.А. Суханов Б.П. Кудашева В.А.			
2.	Лк	Введение в науку питания человека. Целительные силы: очищение организма.	Малахов Г.П.	Т.1,5ч.		
3	Лк	Основы здорового питания				
4	Лк	Нутрициология – Википедия				
5	Лк	Лекционный цикл «История развития предприятий питания в России, странах Европы и в Америке»				
6	Лк	История и методология науки о пище. Ч.1	Битуева Э.Б., Чиркина Т.Ф.	-Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2009.- 296с.		
7	Лк	История науки и техники	Надеждин Н.Я.	-Ростов-на-Дону; Феникс,2006.- 621с.		
8	Лк	Наука о амплитуде колебаний (вопросы теории, истории, методологии и дидактики); опыт культурно-философской рефлексии	В.Л.			
<b>Дополнительная</b>						
9	Лк	Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных	Поздняковский В.М.	Учебник.2-е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Изд-во		

1	2	3	4	5	6	7
		товаров .		Новосиб.ун-та,1999.-448с.		
10	Лк	Микронутриены в питании здорового и больного человека: справочное руководство по витаминам и минеральным веществам	В.А.Тутельян, В.Б.Спиричев, Б.П.Суханов, В.А.Кудашева	-М.:Колос, 2002.-424с.		
11	Лк	Технология продукции общественного питания. В 2-х т. Т.1. Физико-химические процессы, протекающие в пищевых продуктах при их кулинарной обработке.	А.С.Ратушный, В.И.Хлебников, Б.А.Баранов и др.; под ред. д.т.н.,проф. А.С.Ратушного	-М.:Мир, 2004.-351с.:ил.		
12		Технология продукции общественного питания. В 2-х т. Т.1. Технология блюд, закусок, напитков, мучных кулинарных, кондитерских и булочных изделий	А.С.Ратушный, В.И.Хлебников, Б.А.Баранов и др.; под ред. д.т.н.,проф. А.С.Ратушного	-М.:Мир, 2004.-461с.:ил.		

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение включает в себя:

1. Библиотечный фонд (учебная, учебно-методическая, справочная литература);

2. Компьютеризированные рабочие места для обучаемых с доступом в сеть Интернет: ScienceDiet\_Vser\_Guide\_RUS.pdf; elsevier rostov scopus 2011.ppt; Sciverse\_Scopus\_Vser\_Guide\_RUS.pdf.

3. Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование;
- фотоальбомы;
- наборы плакатов;
- телевизор с приставкой;
- видеофильмы;
- компьютерная программа для выполнения курсовой работы.

4. На технологическом факультете ДГТУ имеется специализированная лаборатория, укомплектованная мебелью, специальным оборудованием и стандартными измерительными приборами:

- рефрактометр ИРФ/454 Б2М;
- сушильный шкаф;
- микроскоп;
- фотоэлектроколориметр;
- пенетрометр;
- рН-метр универсальный;
- аппарат Сокслета;
- микроволновая печь LG;
- перемешивающее устройство ПЭ-6410;
- водяные бани;
- встряхиватель WU-4;
- холодильник «POZIS»;
- центрифуга настольная ЦЛ/1/3;
- аквадисциллятор ДЭ-4-02 (з.сз-пб);
- электрошкаф сушильный вакуумный ШСВ-65;
- плита электрическая Электра 1001;
- термостат «ELEKTROTECHNIKA»;
- штативы, посуда химическая, лабораторный инвентарь, эксикаторы;
- весы технические;
- весы аналитические;
- наборы ареометров для молока с АРТ термометром;
- набор ареометров общего назначения АОН-1;
- набор термометров.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ООП ВО по направлению 19.04.02 Продукты питания из растительного сырья и профилю подготовки Процессы и аппараты пищевых производств.

Рецензент от работодателя по направлению 19.04.02 Продукты питания из растительного сырья ведущий научный сотрудник Даг.НИИСХ им.Кисриева, д.с/х.н. \_\_\_\_\_ Загиров Н.Г.  
подпись

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина (модуль)	<b>М1.Б.3 Методология науки о пище</b>				
Содержание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наука о питании</li> <li>2. Становление науки о питании</li> <li>3. Состав, действие и взаимодействие пищевых веществ и других компонентов продуктов питания</li> <li>4. Белки</li> <li>5. Жиры</li> <li>6. Углеводы</li> <li>7. Воды</li> <li>8. Органические кислоты</li> <li>9. Дубильные вещества</li> <li>10. Фитонциды</li> <li>11. Пигменты</li> <li>12. Витамины</li> </ol>				
Реализуемые компетенции	ОК-1; ПК-1; ПК-3; ПК-4, ПК-5;				
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю становления науки о питании; анатомно-морфологические и физиологические основы пищеварительной системы человека и принципы регуляции гомеостаза в условиях постоянно меняющейся среды;</li> <li>- основные макро- микронутриенты, их роль в поддержании здоровья человека.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработать суточное меню для различных групп населения, позволяющее компенсировать недостаток определенных нутриентов у людей в зависимости от их половой возрастной принадлежности, воздействие факторов среды обитания, физической активности, физиологического состояния;</li> <li>- конструировать пирамиду здорового питания, исходя из знаний пищевой ценности продуктов, основ пищевой химии и синергизма, действия биотических компонентов.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами оценки качественных характеристик пищевых продуктов, принципы расчета энергетической ценности пищевого рациона, принципы оценки сбалансированности рациона</li> <li>- методом составления рационов питания на основе рекомендуемых суточных норм для различных контингентов питающихся с использованием компьютерных технологий;</li> </ul> <p>практическими навыками подбора параметров режимов технологической и кулинарной обработки пищевого сырья и продуктов питания с целью максимального сохранения ценных пищевых компонентов и предупреждения образования в них не желательных для здоровья соединений.</p>				
Трудоемкость, З.е.	4 з.е.				
Объем занят часов	144	Лекций	Практических (семинарских)	Лабораторных	Самостоятельная работа
	Всего	-	51	-	93
	В том числе интерактивной	-	17	-	-
Формы самостоятельной работы студентов	Самостоятельная подготовка к темам практических занятий, конспекты лекций, рефераты				

Зав.кафедрой ТППОПиТ \_\_\_\_\_

А.Ф.Демирова

Декан ФМП \_\_\_\_\_

Р.К.Ашурбекова