



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИГО  
Л.Н. Санникова

20.02.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ***

Направление подготовки  
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Профиль программы  
Дефектология

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
заочная

Институт  
Кафедра  
Курс

Институт гуманитарного образования  
Дошкольного и специального образования  
2

Магнитогорск  
2024 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 123)

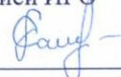
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Дошкольного и специального образования

09.01.2024, протокол № 5


Зав. кафедрой  В.А. Чернобровкин

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО


20.02.2024 г. протокол № 7

Председатель  Л.Н. Санникова

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры ДиСО, канд. пед. наук  Е.Л. Мицан

Рецензент:

доцент кафедры ПОиД, канд. пед. наук  Т.Г. Неретина

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Дошкольного и специального образования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.А. Чернобровкин

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Дошкольного и специального образования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.А. Чернобровкин

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Дошкольного и специального образования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.А. Чернобровкин

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Дошкольного и специального образования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.А. Чернобровкин

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Дошкольного и специального образования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.А. Чернобровкин

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины «Основы рационального питания» являются приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для организации сбалансированного питания детей, являющегося необходимым условием гармоничного развития.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Основы рационального питания входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Медико-биологические основы дефектологии

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Основы лечебного массажа

Реабилитация лиц с ОВЗ

Лечебная физкультура в коррекционной работе

Технологии физического развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Основы рационального питания» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-2	Способен осуществлять организационно-методическое и организационно-педагогическое обеспечение реализации коррекционно-педагогической деятельности в учреждениях общего, дополнительного и специального образования
ПК-2.1	Осуществляет организационно-методическое обеспечение коррекционно-педагогической деятельности в учреждениях общего, дополнительного и специального образования
ПК-2.2	Реализует организационно-педагогическое обеспечение дополнительных и общеобразовательных программ в условиях инклюзивного образования

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единиц 36 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 4,4 акад. часов;
- аудиторная – 4 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,4 акад. часов;
- самостоятельная работа – 27,7 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

– подготовка к зачёту – 3,9 акад. час

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Основы трофологии								
1.1 История возникновения трофологии. Задачи трофологии	2	1			7	Изучить материал, выполнить тестовое задание	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2
1.2 Физиологические аспекты пищеварения		1			7	Изучить материал, выполнить тестовое задание	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу		2			14			
2. Основные питательные вещества								
2.1 Углеводы, белки, жиры Минеральные вещества Витамины	2			1	7,7	Изучить материал, выполнить тестовое задание	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2
2.2 Практические основы трофологии. Составление рациона питания					1	6	Изучить материал, ответить на вопросы	Работа на образовательном портале МГТУ
Итого по разделу				2	13,7			
Итого за семестр		2		2	27,7		зачёт	
Итого по дисциплине		2		2	27,7		зачет	

## **5 Образовательные технологии**

В рамках дисциплины «Основы рационального питания» планируется проведение как традиционных практических занятий: беседа по заранее определенным вопросам, выступления студентов по плану занятия; так и нетрадиционных: семинар-дискуссия, проблемный семинар, семинар по решению профессиональных задач. Занятия проводятся в интерактивной форме на платформе образовательного портала МГТУ им. Г.И. Носова.

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

В связи с необходимостью постоянной актуализации нормативно-правовых документов, регламентирующих вопросы образования в рамках практических занятий, а также в процессе подготовки к ним задействуются интернет-ресурсы.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Мицан, Е. Л. Основы рационального питания : учебно-методическое пособие [для вузов] / Е. Л. Мицан ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-2089-7 - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2977> (дата обращения: 01.04.2024). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Основы рационального, лечебно-профилактического и специализированного питания : учебное пособие / Н. И. Барышникова, И. А. Долматова, Л. Г. Коляда, М. М. Ишмуратова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/20763> (дата обращения: 01.04.2024). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Ильина, Г. В. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина, Л. Н. Санникова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/1897> (дата обращения: 01.04.2024). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Ильина, Г. В. Практикум по здоровьесберегающим технологиям : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина, Л. Н. Санникова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/1481> (дата обращения: 01.04.2024). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

3. Физиология питания : учебное пособие / Н. И. Барышникова, Е. С. Вайскрובה, Л. Г. Коляда, М. М. Ишмуратова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/1719> (дата обращения: 01.04.2024). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

#### **в) Методические указания:**

Промежуточная аттестация: система мониторинга качества образовательной деятельности обучающихся : методические рекомендации для обучающихся по направлениям подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование», 44.03.05 «Педагогическое образование», 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование» всех форм обучения / [сост.: Л. Н. Санникова, Н. И. Левшина] ; МГТУ ; каф. дошкольн. и спец. образования. - Магнитогорск : МГТУ, 2019. - 18 с. : табл. - Текст : непосредственный.

#### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

##### **Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно
Браузер Yandex	свободно	бессрочно

##### **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services,	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru">https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru</a>
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>

#### **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Центр дистанционных образовательных технологий:  
Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.  
Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Оборудование для проведения он-лайн занятий:

Настольный спикерфон Plantronics Calisto 620

Документ камера AverMedia AverVision U15, Epson

Графический планшет Wacom Intuos PTH

Веб-камера Logitech HD Pro C920 Lod-960-000769

Система настольная акустическая Genius SW-S2/1 200RMS

Видеокамера купольная Praxis PP-2010L 4-9

Аудиосистема с петличным радиомикрофоном ArthurForty U-960B

Система интерактивная SmartBoard 480 (экран+проектор)

Поворотная веб-камера с потолочным подвесом Logitech BCC950 loG-960-000867

Комплект для передачи сигнала

Пульт управления презентацией Logitech Wireless Presenter R400

Стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением)

Источник бесперебойного питания POWERCOM IMD-1500AP

Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:

Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

## Приложение 1

### Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

*Перечень тем для самостоятельной подготовки:*

#### **1. Основы трофологии**

##### **1.1. История возникновения трофологии. Задачи трофологии.**

*Задания:*

Изучить понятия: «трофология», «режим питания», «рациональное питание» и др.

Ответить на следующие вопросы:

- Дать определение трофологии как науки
- История развития гигиены питания в РФ.
- Основоположники советской гигиены питания.

Тестовые задания для самопроверки знаний:

1. Трофология – это...

- a) Наука о рациональном питании
- b) Наука о трофических язвах
- c) Тропические фрукты
- d) Наука о травмах

1. Основное правило рационального питания – это...

- a) Садится за стол, когда действительно голодный
- b) Обязательно кушать по расписанию
- c) Кушать за компанию, так веселее
- d) Немного проголодался – обязательно перекуси

2. Основное правило рационального питания – это...

- a) Чтобы за столом царил доброжелательная обстановка



- b) Главное поест – а обстановка не главное
  - c) Лучше есть одному, чтобы никто не мешал
  - d) Надо есть в любое свободное время
3. Основное правило рационального питания – это...
- a) Кушать когда немного отдохнул
  - b) Сразу как только выдается возможность
  - c) Обязательно есть, хоть болен, хоть устал
  - d) Кушать даже если сильно нервничаешь

#### Литература:

1. Мицан, Е. Л. Основы рационального питания : учебно-методическое пособие [для вузов] / Е. Л. Мицан ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-2089-7 - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4371.pdf&show=dcatalogues/1/1543893/4371.pdf&view=true> (дата обращения: 17.01.2022). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Основы рационального, лечебно-профилактического и специализированного питания : учебное пособие / Н. И. Барышникова, И. А. Долматова, Л. Г. Коляда, М. М. Ишмуратова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3206.pdf&show=dcatalogues/1/1136719/3206.pdf&view=true> (дата обращения: 17.01.2022). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

3. Основы рационального питания: метод. пособие / Мицан Е. Л. - Магнитогорск : Изд-во МаГУ, 2009. - 106 с. - Прил.: диеты, табл. калорийности продуктов – Кол-во – 5 экз.

## 1.2. Физиологические аспекты пищеварения

### Задания:

Изучить понятия:

- содержание понятий «тонкий кишечник», «толстый кишечник», «система гликокаликса», «дивертикулы».
- строение и особенности пищеварения в желудке.
- особенности пищеварения в тонком кишечнике.
- особенности процесса пищеварения в толстом кишечнике.

Ответить на следующие вопросы:

- Какие особенности пищеварения в тонком кишечнике Вы знаете?
- Перечислите особенности всасывания в толстом кишечнике
- Назовите основные возрастные характеристики усвояемости питательных веществ.
- Назовите витамины, которые синтезируются в толстом кишечнике.

Тестовые задания для самопроверки знаний:

1. Какие особенности тонкого кишечника вы знаете?
  - a) Наличие системы гликокаликса
  - b) Наличие дивертикулов
  - c) Синтез витаминов
  - d) Синтез белков
2. Какие особенности толстого кишечника вы знаете?
  - a) Наличие дивертикулов
  - b) Синтез антител
  - c) Наличие системы гликокаликса
  - d) Синтез витаминов

3. Какие витамины синтезируются в толстом кишечнике?
  - a) Группы В
  - b) Группы А
  - c) Жирорастворимые
  - d) Водорастворимые
4. Какие функции выполняет система ворсинок в тонком кишечнике?
  - a) Продвижение пищи по кишечнику и увеличение площади абсорбции
  - b) Вызывают чувство насыщения
  - c) Снижают количество холестерина
  - d) Выводят токсические вещества
5. Какие функции выполняет система дивертикулов в толстом кишечнике?
  - a) Синтез витаминов и всасывание воды
  - b) Накапливание пищи
  - c) Выводят токсические вещества
  - d) Способствуют насыщению
6. Какие витамины синтезируются в толстом кишечнике?
  - a) Витамины группы В
  - b) Жирорастворимые витамины
  - c) Водорастворимые витамины
  - d) Витамины в толстом кишечнике не синтезируются
7. В чем проявляется рефлекторная функция толстого кишечника?
  - a) В рефлекторной связи дивертикулов с внутренними органами
  - b) В рефлексах толстого кишечника на пищу
  - c) Во влиянии двигательной нагрузки на переваривание пищи
  - d) Влияние внешних факторов на пищеварение
8. Существует ли связь усвояемости продуктов питания и возраста человека
  - a) Существует
  - b) Не существует
  - c) Существует неусвояемость отдельных продуктов и с возрастом это не связано
  - d) Все очень индивидуально
9. Каким требованиям должен соответствовать пищевой рацион?
  - a) Рацион пищи должен быть сбалансирован
  - b) Рацион должен содержать много белков
  - c) Рацион должен состоять из трех приемов пищи
  - d) В рационе должно быть много фруктов
10. От чего зависит длительность нахождения пищи в желудке?
  - a) От количества и качества принятой пищи
  - b) От цвета продуктов
  - c) От количества содержащихся в пище витаминов
  - d) От длины тонкого кишечника

#### Литература:

1. Мицан, Е. Л. Основы рационального питания : учебно-методическое пособие [для вузов] / Е. Л. Мицан ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-2089-7 - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4371.pdf&show=dcatalogues/1/1543893/4371.pdf&view=true> (дата обращения: 17.01.2022). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
2. Основы рационального, лечебно-профилактического и специализированного питания : учебное пособие / Н. И. Барышникова, И. А. Долматова, Л. Г. Коляда, М. М. Ишмуратова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). -

Загл. с титул. экрана. - URL:  
<https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=3206.pdf&show=dcatalogues/1/1136719/3206.pdf&view=true> (дата обращения: 17.01.2022). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

3. Основы рационального питания: метод. пособие / Мицан Е. Л. - Магнитогорск : Изд-во МаГУ, 2019. - 96 с. - Прил.: диеты, табл. калорийности продуктов – Кол-во – 5 экз.

### 1.3. Теории сбалансированности питания

Задания:

Изучите понятия: «сбалансированность питания», «диетотерапия».

Ответьте на вопросы:

1. Раскрыть понятие «диетотерапия».
2. Какие виды диет вы знаете?
3. От каких индивидуальных особенностей зависит подбор диеты?
4. Раскройте основные показания и противопоказания к данной диете.
5. Кому противопоказаны диеты.
6. Как Вы понимаете понятие «лечебный стол».
7. Какие «лечебные столы» Вы знаете?

Тестовые задания для самопроверки знаний:

1. За сколько часов необходимо принимать пищу до занятий физической культурой?
  - a) За 1,5-2 часа
  - b) За 40 минут
  - c) За 5-6 часов
  - d) За 15 минут
2. Дайте определение состоянию «анорексия»
  - a) невротическое состояние, при котором человек доводит соблюдение диеты до крайности
  - b) улучшение мыслительной деятельности
  - c) чрезмерное употребление пищи
  - d) занятия физическими упражнениями
3. В каком из указанных ниже продуктов содержится наибольшее количество витамина А?
  - a) Медицинский рыбий жир
  - b) Морковь
  - c) Масло какао
  - d) Овсяные хлопья
4. Существует ли связь усвояемости продуктов питания и возраста человека?
  - a) Существует
  - b) Не существует
  - c) Существует неусвояемость отдельных продуктов и с возрастом это не связано
  - d) Все очень индивидуально
5. Каким требованиям должен соответствовать пищевой рацион?
  - a) Рацион пищи должен быть сбалансирован
  - b) Рацион должен содержать много белков
  - c) Рацион должен состоять из трех приемов пищи
  - d) В рационе должно быть много фруктов
6. От чего зависит длительность нахождения пищи в желудке?
  - a) От количества и качества принятой пищи
  - b) От цвета продуктов
  - c) От количества содержащихся в пище витаминов

- d) От длины тонкого кишечника
- 7. Каким требованиям должен соответствовать пищевой рацион?
  - a) Рацион пищи должен быть сбалансирован
  - b) Рацион должен содержать много белков
  - c) Рацион должен состоять из трех приемов пищи
  - d) В рационе должно быть много фруктов
- 8. Какие принципы рационального питания вы знаете?
  - a) Соблюдение режима питания
  - b) Употребление большого количества клетчатки
  - c) Употребление морепродуктов
  - d) Использование диет
- 9. Основное правило рационального питания – это...
  - a) Садится за стол, когда действительно голодный
  - b) Обязательно кушать по расписанию
  - c) Кушать за компанию, так веселее
  - d) Немного проголодался – обязательно перекуси
- 10. Перечислить факторы, от которых зависит рацион питания
  - a) Возраст, пол
  - b) Время подъема
  - c) Время завтрака
  - d) Длительность трудового дня
- 11. Перечислить факторы, от которых зависит рацион питания
  - a) Физическая нагрузка в течение суток
  - b) Количество времени, затрачиваемое на отдых
  - c) Наличие семьи
  - d) Наличие маленьких детей в семье
- 12. Сколько по правилам рационального питания приходится процентное содержание продуктов питания на обед?
  - a) 35%
  - b) 10%
  - c) 15%
  - d) 25%
- 13. Сколько по правилам рационального питания приходится процентное содержание продуктов питания на завтрак?
  - a) 15%
  - b) 25%
  - c) 35%
  - d) 50%
- 14. Опираясь на правила рационального питания, скажите, какой кратности должен быть прием пищи?
  - a) Четырехкратный
  - b) Двухкратный
  - c) Однократный
  - d) Когда проголодаешься
- 15. На сколько калорийность должна быть выше в загородных детских домах отдыха относительно городских?
  - a) На 10%
  - b) На 20%
  - c) На 30%
  - d) На 50%

*Литература:*

1. Основы рационального, лечебно-профилактического и специализированного питания : учебное пособие / Н. И. Барышникова, И. А. Долматова, Л. Г. Коляда, М. М. Ишмуратова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=3206.pdf&show=dcatalogues/1/1136719/3206.pdf&view=true> (дата обращения: 17.01.2022). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Основы рационального питания: метод. пособие / Мицан Е. Л. - Магнитогорск : Изд-во МаГУ, 2019. - 96 с. - Прил.: диеты, табл. калорийности продуктов – Кол-во – 5 экз.

3. Мицан, Е. Л. Основы рационального питания : учебно-методическое пособие [для вузов] / Е. Л. Мицан ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-2089-7 - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=4371.pdf&show=dcatalogues/1/1543893/4371.pdf&view=true> (дата обращения: 17.01.2022). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

## **2. Практические основы трофологии**

### **2.1 Основные питательные вещества**

#### **Углеводы, белки, жиры**

##### *Задания:*

1. Изучить понятия: «углеводы», «белки», «жиры».
2. Ответить на следующие вопросы:
  - Классификация углеводов.
  - Где и как происходит всасывание углеводов.
  - В каких продуктах наибольшее количество углеводов.
  - Назовите простые и сложные углеводы.
  - Классификация жиров.
  - Какие функции в организме выполняют жиры?
  - Формула белков. Классификация Аминокислот.
  - Роль белков в организме.

Тестовые задания для самопроверки знаний:

- Какие питательные вещества следует исключить или снизить количество в старшем и пожилом возрасте

- a) Белки и жиры
- b) Углеводы
- c) Витамины
- d) Минералы

- Какие питательные вещества обязательны в детском возрасте

- a) Белки
- b) Углеводы
- c) Жиры
- d) Углеводы и жиры

- Какие сочетания пищевых продуктов являются наиболее рациональными с точки зрения здорового питания?

- a) Сочетания жиров и овощей
- b) Сочетания углеводов и жиров
- c) Сочетания жиров и белков
- d) Сочетания углеводов и белков

- На сколько калорийность должна быть выше в загородных детских домах отдыха относительно городских?

- a) На 10%
- b) На 20%
- c) На 30%
- d) На 50%

- Что является профилактикой заболевания ЖКТ?

- a) Сбалансирование питание и достаточная двигательная активность
- b) Включение в рацион фруктов и овощей
- c) Употребления большого количества воды
- d) Использование диет

#### *Литература:*

1. Мицан, Е. Л. Основы рационального питания : учебно-методическое пособие [для вузов] / Е. Л. Мицан ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-2089-7 - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4371.pdf&show=dcatalogues/1/1543893/4371.pdf&view=true> (дата обращения: 17.01.2022). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Основы рационального, лечебно-профилактического и специализированного питания : учебное пособие / Н. И. Барышникова, И. А. Долматова, Л. Г. Коляда, М. М. Ишмуратова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3206.pdf&show=dcatalogues/1/1136719/3206.pdf&view=true> (дата обращения: 17.01.2022). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

3. Основы рационального питания: метод. пособие / Мицан Е. Л. - Магнитогорск : Изд-во МаГУ, 2019. - 96 с. - Прил.: диеты, табл. калорийности продуктов – Кол-во – 5 экз.

### **Минеральные вещества**

#### *Задания:*

1. Изучить понятия: макроэлементы, микроэлементы.
2. Ответить на следующие вопросы:
  - Какие макроэлементы Вы знаете?
  - Какие микроэлементы Вы знаете?
  - Какова роль минеральных веществ в жизнедеятельности организма?
  - Какие продукты содержат основные минеральные вещества.
  - В каких продуктах наибольшее количество железа?

#### *Литература:*

1. Физическое развитие школьников с ограниченными возможностями: уч. пособие для студентов педагогических специальностей/ Е.Л. Мицан. - Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2015. – 95 с.Д

2. Коррекционно-педагогическая работа с детьми раннего возраста: уч. пособ. для студ. высш. учеб. зав. по направл. подгот. «Спец. (дефектолог.) образов»/ авт. – сост.: Е.Л. Мицан, Е.В. Исаева, С.В. Семихатская, Е.Г. Чигинцева. – Магнитогорск, 2014. – 123 с.

### **Витамины**

#### *Задания:*

1. Изучить понятия: витамины.
2. Ответить на следующие вопросы:

- Какие Вы знаете витамины?
- Классификация витаминов.
- В каких продуктах содержатся витамины группы А, Е, Д.
- В каких продуктах содержатся витамины группы В.

*Литература:*

1. Мицан, Е. Л. Основы рационального питания : учебно-методическое пособие [для вузов] / Е. Л. Мицан ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-2089-7 - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4371.pdf&show=dcatalogues/1/1543893/4371.pdf&view=true> (дата обращения: 17.01.2022). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Основы рационального, лечебно-профилактического и специализированного питания : учебное пособие / Н. И. Барышникова, И. А. Долматова, Л. Г. Коляда, М. М. Ишмуратова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3206.pdf&show=dcatalogues/1/1136719/3206.pdf&view=true> (дата обращения: 17.01.2022). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

3. Основы рационального питания: метод. пособие / Мицан Е. Л. - Магнитогорск : Изд-во МаГУ, 2019. - 96 с. - Прил.: диеты, табл. калорийности продуктов – Кол-во – 5 экз.

## **2.2 Составление рациона питания**

*Задания:*

Изучить понятия: диетотерапия.

Ответить на следующие вопросы:

1. Раскрыть понятие «диетотерапия».
2. Какие виды диет вы знаете?
3. От каких индивидуальных особенностей зависит подбор диеты?
4. Раскройте основные показания и противопоказания к данной диете.
5. Кому противопоказаны диеты.
6. Как Вы понимаете понятие «лечебный стол».
7. Какие «лечебные столы» Вы знаете?

### **Практическое задание:**

Составьте свою диету в зависимости от целей и двигательной активности, расписав на сколько она рассчитана. Обязательно укажите показания и противопоказания к диете. Подсчитайте общую сумму калорий за день.

*Литература:*

1. Мицан, Е. Л. Основы рационального питания : учебно-методическое пособие [для вузов] / Е. Л. Мицан ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-2089-7 - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4371.pdf&show=dcatalogues/1/1543893/4371.pdf&view=true> (дата обращения: 17.01.2022). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Основы рационального, лечебно-профилактического и специализированного питания : учебное пособие / Н. И. Барышникова, И. А. Долматова, Л. Г. Коляда, М. М. Ишмуратова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3206.pdf&show=dcatalogues/1/1136719/3206.pdf&view=true> (дата обращения: 17.01.2022). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

719/3206.pdf&view=true (дата обращения: 17.01.2022). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

3. Основы рационального питания: метод. пособие / Мицан Е. Л. - Магнитогорск : Изд-во МаГУ, 2019. - 96 с. - Прил.: диеты, табл. калорийности продуктов – Кол-во – 5 экз.

## Приложение 2

### Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

#### а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-2 Способен осуществлять организационно-методическое и организационно-педагогическое обеспечение реализации коррекционно-педагогической деятельности в учреждениях общего, дополнительного и специального образования		
ПК-2.1	Осуществляет организационно-методическое обеспечение коррекционно-педагогической деятельности в учреждениях общего, дополнительного и специального образования	<p>Теоретические вопросы для подготовки к зачету:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что вы понимаете под понятиями «количественный и качественный состав пищи»?</li> <li>2. Как зависит калорийность питания от возраста, пола и физической активности человека?</li> <li>3. Рассчитайте затраты на суточную жизнедеятельность человека.</li> <li>4. Как изменяется рацион питания в зависимости от времени года?</li> <li>5. Раскройте особенности питания в дошкольном и школьном возрасте.</li> <li>6. Как вы понимаете понятие «конституция человека» и как она влияет на составление рациона питания?</li> <li>7. Раскрыть понятие «диетотерапия».</li> <li>8. Какие виды диет вы знаете?</li> <li>9. От каких индивидуальных особенностей зависит подбор диеты?</li> <li>10. Раскройте основные показания и противопоказания к данной диете.</li> <li>11. Кому противопоказаны диеты.</li> <li>12. Как Вы понимаете понятие «лечебный стол».</li> <li>13. Какие «лечебные столы» Вы знаете?</li> </ol>
ПК-2.2	Реализует организационно-педагогическое обеспечение дополнительных и общеобразовательных программ в условиях инклюзивного образования	<p>Теоретические вопросы для подготовки к зачету:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что вы знаете о теории сбалансированного питания?</li> <li>2. Дайте определение понятий «рациональное питание», «нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии», «рациональные размеры потребления</li> </ol>



		<p>продуктов питания», «пищевая и биологическая ценность пищевых продуктов».</p> <p>3. Дайте обоснование нормы потребления энергии и основных пищевых веществ в суточном рационе в зависимости от физической нагрузки, пола, возраста, климата.</p> <p>4. Из чего состоит примерный суточный набор продуктов питания?</p> <p>5. Дать характеристику основных питательных веществ.</p> <p>6. Какие методы оценки фактического питания в коллективах вы знаете?</p> <p>7. Раскрыть понятие «калорийность рациона питания».</p>
--	--	--

#### **б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Основы рационального питания» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме **зачета**.

Зачет по данной дисциплине проводится в форме итогового теста.

*Перечень вопросов для подготовки к зачету:*

1. Дать определение трофологии как науки
2. История развития гигиены питания в РФ.
3. Основоположники советской гигиены питания.
4. Видные деятели современной российской гигиены питания.
5. Какие особенности пищеварения в тонком кишечнике Вы знаете?
6. Перечислите особенности всасывания в толстом кишечнике
7. Как вы понимаете понятие «дивертикулы толстого кишечника»
8. Назовите основные возрастные характеристики усвояемости питательных веществ.
9. Назовите витамины, которые синтезируются в толстом кишечнике.
10. Что вы знаете о теории сбалансированного питания?
11. Дайте определение понятий «рациональное питание», «нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии», «рациональные размеры потребления продуктов питания», «пищевая и биологическая ценность пищевых продуктов».
12. Дайте обоснование нормы потребления энергии и основных пищевых веществ в суточном рационе в зависимости от физической нагрузки, пола, возраста, климата.
13. Из чего состоит примерный суточный набор продуктов питания?
14. Дать характеристику основных питательных веществ.
15. Какие методы оценки фактического питания в коллективах вы знаете?
16. Раскрыть понятие «калорийность рациона питания».
17. Что вы понимаете под понятиями «количественный и качественный состав пищи»?
18. Как зависит калорийность питания от возраста, пола и физической активности человека?
19. Рассчитайте затраты на суточную жизнедеятельность человека.

20. Как изменяется рацион питания в зависимости от времени года?
21. Раскройте особенности питания в старческом возрасте.
22. Раскройте особенности питания в дошкольном и школьном возрасте.
23. Как вы понимаете понятие «конституция человека» и как она влияет на составление рациона питания?
24. Раскрыть понятие «диетотерапия».
25. Какие виды диет вы знаете?
26. От каких индивидуальных особенностей зависит подбор диеты?
27. Раскройте основные показания и противопоказания к данной диете.
28. Кому противопоказаны диеты.
29. Как Вы понимаете понятие «лечебный стол».
30. Какие «лечебные столы» Вы знаете?

***Критерии обучения по дисциплине «Основы рационального питания»:***

– на оценку **«зачтено»** – студент должен знать базовые понятия дисциплины, знать физиологические механизмы переваривания и всасывания пищи, классификацию основных питательных веществ, роль в питании витаминов и минералов, уметь составлять рацион питания в зависимости от возраста, умственной и физической активности и в соответствии с целями диетотерапии.

– на оценку **«не зачтено»** – студент не понимает сути базовых понятий дисциплины, не знает физиологические механизмы переваривания и всасывания пищи, классификацию основных питательных веществ, роль в питании витаминов и минералов, не умеет составлять рацион питания в зависимости от возраста, умственной и физической активности и в соответствии с целями диетотерапии.