



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  
Т.Е. Абрамзон

14.02.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ***

Направление подготовки  
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Профиль программы  
Дефектология

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная

Институт	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Дошкольного и специального образования
Курс	1
Семестр	1

Магнитогорск  
2023 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

26.01.2023, протокол № 5

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ *ЧС* \_\_\_\_\_ В.А. Чернобровкин

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО

14.02.2023 г. протокол № 6

Председатель \_\_\_\_\_ *Абрамзон* \_\_\_\_\_ Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры ДиСО, канд. пед. наук \_\_\_\_\_ *Мицан* \_\_\_\_\_ Е.Л. Мицан

Рецензент:

доцент кафедры ДиСО, канд. пед. наук \_\_\_\_\_ *Неретина* \_\_\_\_\_ Т.Г. Неретина

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 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 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

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

Целью дисциплины "Основы рационального питания" является приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для организации сбалансированного питания детей, являющегося обязательным условием их гармоничного развития в учреждениях общего, дополнительного и специального образования

### **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:

Курс биологии в объеме общеобразовательной школы

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

Медико-биологические основы дефектологии

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Лечебная физкультура в коррекционной работе

Технологии физического развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Реабилитация лиц с ОВЗ

### **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 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 19 академических часов;
- аудиторная – 18 академических часов;
- внеаудиторная – 1 академический час;
- самостоятельная работа – 17 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в академических 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	1	2			2	Изучить материал, выполнить тестовое задание	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2
1.2 Физиологические аспекты пищеварения		2			2	Ответить на вопросы. Выполнить тестовое задание.	Устный опрос на семинарском занятии	ПК-2.1, ПК-2.2
1.3 Теории сбалансированности питания		2			2	Ответить на вопросы. Выполнить тестовое задание.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу		6			6			
2. Практические основы трофологии								
2.1 Основные питательные вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины)	1	6			5	Изучить материал, ответить на вопросы	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2
2.2 Составление рациона питания с учетом индивидуальных особенностей		6			6	Ответить на вопросы. Выполнить практическое задание.	Работа на образовательном портале МГТУ	ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу		12			11			
Итого за семестр		18			17		зачёт	
Итого по дисциплине		18			17		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.

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

Проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

Выполнение практикоориентированных заданий в рамках самостоятельной работы, например расчет суточного рациона калорийности с учетом индивидуальных особенностей ребенка или подбор рационального режима питания дошкольника

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://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4371.pdf&show=dcatalogues/1/1543893/4371.pdf&view=true> (дата обращения: 20.01.2023). - 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: 20.01.2023). - 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://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3360.pdf&show=dcatalogues/1/1139105/3360.pdf&view=true> (дата обращения: 20.01.2023). - Макрообъект. - Текст : электронный. - ISBN 978-5-9967-0997-7. - 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://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2691.pdf&show=dcatalogues/1/1131653/2691.pdf&view=true> (дата обращения: 20.01.2023). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

3. Неретина Т. Г. Основы специальной педагогики [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. Г. Неретина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2723.pdf&show=dcatalogues/1/1132044/2723.pdf&view=true>(дата обращения: 20.01.2023). - Макрообъект.

#### 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
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</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>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Электронная база периодических изданий East View Information Services,	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа - Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.
- 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 поесть – 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 пирогесса 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.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.

### 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

- с) 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.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.
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.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4371.pdf&show=dcatalogues/1/1543>

## 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.

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	<p>Осуществляет организационно-методическое обеспечение коррекционно-педагогической деятельности в учреждениях общего, дополнительного и специального образования</p>	<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	<p>Реализует организационно-педагогическое обеспечение дополнительных и общеобразовательных программ в условиях инклюзивного образования</p>	<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 продуктов питания», «пищевая и биологическая ценность пищевых продуктов».</li> <li>3. Дайте обоснование нормы потребления энергии и основных пищевых веществ в суточном рационе в зависимости от физической нагрузки, пола, возраста, климата.</li> <li>4. Из чего состоит примерный суточный набор продуктов питания?</li> <li>5. Дать характеристику основных питательных веществ.</li> <li>6. Какие методы оценки фактического питания в коллективах вы знаете?</li> <li>7. Раскрыть понятие «калорийность</li> </ol>



		рациона питания».
--	--	-------------------

**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.