

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт гражданской защиты
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Института гражданской защиты
Малкин В.Ю.

« 25 » 20 25 года



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Основы рационального питания»

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

«Физическая реабилитация»

Разработчик:

доцент Кратинова И.П.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физической реабилитации
от « 25 » 02 20 25 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой Мечетный Ю.Н.

Луганск 2025г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Основы рационального питания»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ

Каков калорический коэффициент белков (по данным Рубнера)?

А) 4,1 ккал

Б) 5,2 ккал

В) 6,3 ккал

Г) 9,3 ккал

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ОПК-6, ПК-4

2. Выберите один правильный ответ

Каков калорический коэффициент жиров (по данным Рубнера)?

А) 4,1 ккал

Б) 5,2 ккал

В) 6,3 ккал

Г) 9,3 ккал

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-6, ПК-4

3. Выберите один правильный ответ

Каков калорический коэффициент углеводов (по данным Рубнера)?

А) 4,1 ккал

Б) 5,2 ккал

В) 6,3 ккал

Г) 9,3 ккал

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ОПК-6, ПК-4

4. Выберите один правильный ответ

Каков минимальный уровень потребления калорий?

А) 3000 ккал

Б) 2000 ккал

В) 800 ккал

Г) 1200 ккал

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-6, ПК-4

Задания закрытого типа на установление соответствия

1. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца. Какие основные

группы ферментов участвуют в метаболизме основных компонентов пищи?

Компоненты пищи	Группы ферментов
1) белки	А) амилазы
2) жиры	Б) липазы
3) углеводы	В) протеазы

Правильный ответ

1	2	3
В	Б	А

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца. Суточные нормы потребления основных компонентов пищи

1) белки	А) 20-40 грамм на килограмм массы тела
2) вода	Б) 1-1,5 грамм на килограмм массы тела
3) углеводы	В) 0,8-1 грамм на килограмм массы тела
4) жиры	Г) 3-4 грамма на килограмм массы тела

Правильный ответ:

1	2	3	4
Б	А	Г	В

Компетенции (индикаторы): ОПК-6, ПК-4

3. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца. Суточные нормы потребления основных компонентов пищи

1) жиры	А) 10-15%
2) белки	Б) 15-30%
3) углеводы	В) 55-75%

Правильный ответ:

1	2	3
Б	А	В

Компетенции (индикаторы): ОПК-6, ПК-4

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Установите последовательность метаболизма углеводов в организме человека

А) всасывание в кровь в полости кишечника
Б) расщепление на простые сахара под действием панкреатической амилазы

В) всасывание в кровь в полости желудка

Г) расщепление на простые сахара под действием амилазы слюны

Д) всасывание в кровь в полости рта

Правильный ответ: Г, Д, В, Б, А

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

2. Установите последовательность оптимального процесса метаболизма белков:

- А) всасывание аминокислот
 - Б) воздействие органических кислот на белковые молекулы (марицинация)
 - В) разрыв полипептидных связей и распад крупных белковых молекул в желудке
 - Г) процессы дезаминирования и переаминирования в печени
 - Д) распад полипептидных цепей на мономеры
- Правильный ответ: Б, В, Д, А, Г
Компетенции (индикаторы): ОПК-6

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)
_____ это необходимый для рационального питания не усваиваемый углевод

Правильный ответ: клетчатка

Компетенции (индикаторы): ОПК-6, ПК-4

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)
Недостаточное поступление в организм пищевых компонентов или резкое нарушение их пропорций называется _____.

Правильный ответ: голодание.

Компетенции (индикаторы): ОПК-6, ПК-4

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)
Для расчёта суточной нормы калорий в зависимости от веса, роста и возраста используется метод (формула) _____.

Правильный ответ: Харриса-Бенедикта/Миффлина — Сан-Жеора.

Компетенции (индикаторы): ОПК-6, ПК-4

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. Минимальный уровень энергозатрат, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма в условиях относительно полного физического и эмоционального покоя, называется _____

Правильный ответ: основной обмен/ основной обмен веществ

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

2. Количество калорий, образующееся при метаболизме 1 грамма белков, жиров или углеводов называется _____

Правильный ответ: калорический коэффициент

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

3. Рацион питания, который содержит белки, жиры и углеводы в соотношении 1:1,2:4, называется _____

Правильный ответ: сбалансированный рацион/ правильный рацион
Компетенции (индикаторы): ОПК-6

4. Снижение количества потребляемых в сутки калорий, называется

Правильный ответ: диета/диетическое ограничение
Компетенции (индикаторы): ОПК-6

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Ситуационная задача

Перечислите основные принципы системы рационального питания.

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

Суть рационального питания составляют три основных принципа:

1) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности; правильное определение суточных энерготрат в зависимости от пола, возраста и образа жизни человека;

2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ; правильное соотношение БЖУ и достаточное потребление микро и макронутриентов.

3) соблюдение режима и кратности питания.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

2. Ситуационная задача

Перечислите основные принципы, на которых базируется составление лечебных рационов в диетологии при избыточном весе.

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

1) правильное определение суточных энерготрат в зависимости от пола, возраста и образа жизни человека; коррекция количества потребляемых калорий в зависимости от целей диетотерапии.

2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ; правильное соотношение БЖУ и достаточное потребление микро и макронутриентов; создание управляемых дефицитов калорий при осуществлении коррекции веса

3) соблюдение режима и кратности питания

4) осуществление контроля процесса нахождения пациента на диете;

5) строгий учет показаний и противопоказаний к применяемым диетам.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Организация рационального питания» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению.

Председатель учебно-методической комиссии
института гражданской защиты



Д.В. Михайлов

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобренны изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)