Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.11.2026 11:18:34
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c9549466f3ad99a1e70ae12

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Общеобразовательный лицей

ПРОГРАММА

творческого объединения (кружка)

«ЗОЖ. Правильное питание»

Тюмень, 2026

Рабочая программа на уровне среднего общего образования кружка «ЗОЖ. Правильное питание» составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы в соответствии с:

– Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

– Порядком выполнения и защиты индивидуального проекта по основной образовательной программе среднего общего образования, утвержденного решением ученого совета ТИУ;

– Учебным планом общеобразовательного Лицея ТИУ на 2026 - 2027 учебный год, а также с учетом рабочей программы воспитания Лицея ТИУ.

Срок реализации рабочей программы – 1 год.

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии общественно-гуманитарных дисциплин

Протокол № 1_ от «29» августа 2026 года
Руководитель ЦК : Н.Б.Серекпаева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _Бугаева С.М.

Рабочую программу составил: Коханова Татьяна Александровна
учитель биологии, химии

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы.

Переходный возраст (10-11 классы) характеризуется высокой учебной нагрузкой, стрессом перед экзаменами (ЕГЭ), изменением гормонального фона и стремлением к самостоятельности в выборе пищевых привычек. Нерациональное питание на этом этапе ведет к дефициту микронутриентов, снижению когнитивных функций, обострению хронических заболеваний ЖКТ и формированию зависимостей от фастфуда и энергетиков. Программа кружка направлена на формирование осознанного отношения к питанию как основе физического здоровья, ментального благополучия и будущей профессиональной продуктивности.

Программа носит практико-ориентированный характер и реализуется во внеурочной деятельности. Занятия проводятся в формате тренингов, лабораторных работ, мастер-классов и проектной деятельности.

Цель: создание условий для формирования у обучающихся старших классов культуры питания, навыков критического анализа информации о еде и готовности нести персональную ответственность за свое здоровье.

Задачи:

- **Образовательные:** изучить основы нутрициологии, физиологию пищеварения, принципы составления сбалансированного рациона с учетом возрастных нагрузок; научиться читать этикетки продуктов и анализировать их состав.
- **Развивающие:** развить навыки планирования личного бюджета на продукты, тайм-менеджмента при приготовлении пищи, критическое мышление по отношению к рекламе БАДов и диет.
- **Воспитательные:** сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, культуру пищевого поведения, уважение к традициям национальной кухни России.

Срок реализации: 68 часа (2 час в неделю).

Планируемые результаты освоения курса

В соответствии с требованиями ФГОС СОО программа ориентирована на достижение трех групп результатов.

Личностные результаты:

- Сформированность ответственного отношения к собственному здоровью и питанию как его неотъемлемой части.
- Развитие эстетического сознания через освоение культуры приготовления и подачи блюд русской и мировой кухни.
- Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения при работе с кухонным оборудованием и хранении продуктов.

- Формирование ценности научного подхода к питанию, неприятие псевдонаучных мифов и опасных несбалансированных диет.
- Готовность применять полученные знания для помощи членам семьи в организации здорового домашнего питания.

Метапредметные результаты:

- *Регулятивные УУД:* умение самостоятельно ставить цели своего оздоровления, планировать этапы перехода на новый рацион, осуществлять самоконтроль веса, самочувствия и пищевой дневник, корректировать план питания при изменении учебных или спортивных нагрузок.
- *Познавательные УУД:* способность работать с информацией — искать достоверные данные о калорийности и составе продуктов, сравнивать составы товаров одного сегмента, устанавливать причинно-следственные связи между типом питания и работоспособностью мозга, преобразовывать информацию из графической (пищевая пирамида) в текстовую форму.
- *Коммуникативные УУД:* умение аргументированно отстаивать свою позицию в спорах о питании (например, вегетарианство vs смешанное питание), эффективно работать в группе над проектом, презентовать результаты своих исследований одноклассникам и родителям.

Предметные результаты:

(Курс интегрирует знания из биологии, химии, ОБЖ, физической культуры и экономики)

По биологии:

- Знание строения и функций органов пищеварительной системы человека.
- Понимание процессов метаболизма белков, жиров и углеводов (БЖУ), роли клетчатки, воды и макромикронутриентов.
- Объяснение влияния различных веществ (кофеин, сахар, трансжиры) на центральную нервную систему и сердечно-сосудистую систему.
- Умение рассчитывать индивидуальную суточную потребность в калориях по формулам Харриса-Бенедикта или Миффлина-Сан Жеора с учетом коэффициента активности.

По химии:

- Классификация питательных веществ с точки зрения органической химии.
- Умение интерпретировать химический состав на этикетках (понимать роль консервантов группы Е, эмульгаторов, красителей, антиоксидантов).
- Проведение качественных реакций на определение крахмала, белков и жиров в продуктах питания (на базе школьной лаборатории).

По физике и математике:

- Расчет энергетической ценности готовых блюд (калорийность порции).

- Понимание физических способов обработки пищи (теплопередача при варке и жарке) и их влияния на сохранность витаминов.
- Оценка плотности распределения нутриентов на единицу стоимости продукта.

По экономике / обществознанию:

- Составление рациональной потребительской корзины на неделю в рамках заданного бюджета.
- Анализ маркетинговых уловок производителей («без сахара», «эко», «фермерское»).

Формы контроля:

- Текущий: заполнение пищевого дневника, решение ситуационных задач (кейсов), лабораторные отчеты.
- Итоговый: защита индивидуального проекта «Мой идеальный рацион выпускника» с расчетом БЖУ, бюджета и обоснованием выбора продуктов.

Тематическое планирование

№	Модуль и темы разделов	Кол-во часов	Формы контроля
1	Модуль 1. Введение в нутрициологию и физиологию питания	16	
1.1	Вводное занятие. ТБ на кухне. Понятие здоровья, пищеварительная система.	2	Устный опрос, входная анкета пищевого поведения
1.2	Метаболизм. Белки: строение, функции, нормы. Лабораторная работа №1 (качественные реакции).	2	Отчет по лабораторной работе
1.3	Жиры и углеводы. Гликемический индекс, клетчатка.	2	Тест-пятиминутка на классификацию веществ
1.4	Витамины и минеральные вещества (макро- и микроэлементы). Вода.	2	Биологический диктант (симптомы дефицитов)
1.5	Энергетическая ценность пищи. Расчет калорийности и БЖУ. Принцип здоровой тарелки.	2	Проверочная задача (расчет рациона по заданным параметрам)
1.6	Режим питания. Циркадные ритмы. Интуитивное vs дробное питание.	2	Практикум: анализ собственного графика приема пищи
1.7	Практикум: Составление индивидуального плана питания с учетом учебной нагрузки.	2	Сдача индивидуального плана-конспекта

№	Модуль и темы разделов	Кол-во часов	Формы контроля
1.8	Обобщение модуля. Решение ситуационных задач (кейсов) по балансу нутриентов.	2	Защита решения кейса перед группой
2	Модуль 2. Продуктовая грамотность и безопасность	14	
2.1	Ультрапереработанные продукты. Пищевая зависимость. Маркетинговые уловки («Эко», «Фитнес»).	2	Анализ рекламных роликов продуктов
2.2	Экскурсия-практикум в супермаркет. Учимся читать этикетки. Е-добавки.	2	Заполнение чек-листа анализа состава 5 выбранных товаров
2.3	Сахар, его заменители и соль. Скрытые угрозы в готовых продуктах.	2	Сравнительная таблица гликемического индекса сахаров
2.4	Молочные продукты, мясо, рыба, яйца. Разбор терминов пастеризации и качества масел.	2	Кроссворд по терминам пищевой промышленности
2.5	Бакалея, крупы, масла. Овощи, фрукты, сезонность, локальные продукты России.	2	Викторина «Верю — не верю» о свойствах продуктов
2.6	Сроки годности, температурные зоны хранения, товарное соседство.	2	Ситуационная задача: аудит схемы домашнего холодильника
2.7	Проект урока: разбор домашней продуктовой корзины. Выявление «пищевого мусора».	2	Мини-проект: презентация фотоотчета корзины с рекомендациями
3	Модуль 3. Питание и когнитивные способности	14	
3.1	Мозг как энергозатратный орган. Завтрак для концентрации внимания.	2	Конструирование идеального завтрака из предложенных карточек
3.2	Продукты для памяти (орехи, жирная рыба, ягоды). Психофизиология стресса и кортизол.	2	Составление интеллект-карты антистрессового меню
3.3	Напитки: кофеин, энергетики, таурин. Влияние на сон старшеклассника.	2	Дебаты: «Энергетики: легальный допинг или медленный яд?»
3.4	Ланч-бокс выпускника. Перекусы в школе. Ночной дожор и память.	2	Сборка виртуального ланч-бокса в рамках бюджета

№	Модуль и темы разделов	Кол-во часов	Формы контроля
3.5	Сон, мелатонин и микробиота кишечника. Роль ферментированных продуктов.	2	Экспресс-тест «Оцени свой режим сна и питания»
3.6	Спортивное питание (протеин, гейнеры) и БАДы: научный разбор необходимости.	2	Работа с фактчекингом: проверка состава популярных БАДов
3.7	Зачетный коллоквиум: решение комплексных кейсов по питанию в период экзаменов.	2	Письменный зачет (решение 3-х кейсов)
4	Модуль 4. Кулинарный практикум (сдвоенные уроки)	16	
4.1	Способы термообработки. Потеря витаминов. Мастер-класс: Идеальный завтрак (шакшука, сырники в духовке).	2	Дегустация, оценка подачи блюда по шкале КБЖУ
4.2	Мастер-класс: Сложные углеводы (гречка, бурый рис, булгур; заправки).	2	Оценка органолептических свойств приготовленного гарнира
4.3	Мастер-класс: Здоровая обжарка (гриль-сковорода) и запекание птицы/овощей.	2	Фотоотчет процесса приготовления
4.4	Мастер-класс: Суп-пюре без сливок (тыква/брокколи) и салаты-конструкторы. Хумус.	2	Снятие пробы, расчет стоимости одной порции
4.5	Мастер-класс: Экономный ЗОЖ (котлеты из чечевицы, субпродукты).	2	Сравнение цены белковой порции мяса и бобовых
4.6	Мастер-класс: Полезная выпечка (цельнозерновая шарлотка, протеиновое печенье).	2	Дегустация, ведение протокола замены ингредиентов
4.7	Итоговый кулинарный батл. Команды готовят полноценный обед на заданный бюджет.	2	Экспертная оценка жюри (вкус, соответствие нормам, тайм-менеджмент)
5	Модуль 5. Специфические типы питания и итоговое проектирование	8	
5.1	Вегетарианство, веганство: научные данные о рисках дефицита B12 и железа.	2	Составление таблицы рисков и способов их компенсации
5.2	Кето-диета, палеодиета, LCHF. Механизмы кетоза и противопоказания.	2	Решение теста на определение противопоказаний диет

№	Модуль и темы разделов	Кол-во часов	Формы контроля
5.3	Интервальное голодание, детокс-программы, монодиеты. Мифы о чистках организма.	2	Создание памятки-инструкции «Как распознать псевдонаучную диету»
5.4	Расстройства пищевого поведения (РПП): анорексия, булимия, орторексия. Красные флаги.	2	Просмотр учебного фильма, групповое обсуждение алгоритма помощи
5.5	Защита индивидуальных проектов «Мой рацион на первый курс вуза / на первую зарплату».	2	Публичная защита проекта (оценивается реалистичность и расчеты)
5.6	Подведение итогов года. Рефлексия изменений самочувствия. Выдача сертификатов.	2	Итоговое анкетирование, эссе-рефлексия «Мои главные открытия года»
	Итого:	68	