

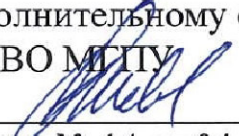
Департамент образования и науки города Москвы

Государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»

Институт непрерывного образования

СОГЛАСОВАНО

Председатель Экспертного совета
по дополнительному образованию
ГАОУ ВО МГПУ

 Н.Н. Шевелёва
Протокол № 14 от 04 октября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
ГАОУ ВО МГПУ



Е.Н. Геворкян
2021 г.

**Дополнительная профессиональная программа
профессиональной переподготовки
«Практическая нутрициология»**

(640 часов)

с инвариантным модулем

«Ценности московского образования»

Автор(ы):
Артемова Юлия Сергеевна

Москва, 2021

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Общая характеристика приобретаемой квалификации по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Практическая нутрициология».

Программа профессиональной переподготовки «Практическая нутрициология» разработана на основе:

ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Бакалавриат)

- Профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель)» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с учетом изменений и дополнений) (далее – Профстандарт «Педагог»):

| Вид профессиональной деятельности | Группа занятий | Обобщенные трудовые функции | Трудовые функции, реализуемые после обучения | Код | Уровень квалификации |
|--|--|---|--|------------|----------------------|
| Основное общее образование. Среднее общее образование | 2320 Преподаватель и в средней школе | Код А Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования | Общепедагогическая функция. Обучение | A/01. 6 | 6 |

- Профессионального стандарта «Инструктор-методист» (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 N 630н) (далее – Профстандарт «Инструктор-методист»):

| Вид профессиональной деятельности | Группа занятий | Обобщенные трудовые функции | Трудовые функции, реализуемые после обучения | Код | Уровень квалификации |
|---|---|--|--|--------|----------------------|
| Организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта | 2359 Специалисты по обучению, не вошедшие в другие группы 3431 Административно-управленческий персонал | Код А Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки | Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам | A/01.4 | 4 |
| | | | Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом | A/03.4 | 4 |
| | | Код Д Организационно-методическое обеспечение и координация образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях | Контроль тренировочного и образовательного процессов | D/02.6 | 6 |

• Профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29 октября 2015 г. N 798н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12 ноября 2015 г., регистрационный N 39694) (далее – Профстандарт «Руководитель организации»:

| Вид профессиональной деятельности | Группа занятий | Обобщенные трудовые функции | Трудовые функции, реализуемые после обучения | Код | Уровень квалификации |
|--|---|---|--|--------|----------------------|
| Управление деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации | 1120 Руководители учреждений, организаций и предприятий | Код А Руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта | Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | А/03.6 | 6 |
| | | Код Ф Руководство комплексной деятельностью в области физической культуры и спорта | Руководство приносящей доход деятельностью при осуществлении комплексной деятельности в области физической культуры и спорта | F/05.7 | 7 |

1.2. Цель реализации программы

Сформировать у обучающихся профессиональные компетенции, необходимые для выполнения нового вида профессиональной деятельности в области обучения практической нутрициологии на уровнях общего и профессионального образования.

1.3. Перечень профессиональных компетенций, формирующихся в результате освоения программы

| Бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура | | Код трудовых функций | Трудовые функции |
|---|--|---|--|
| Код компетенций | Профессиональные компетенции | | |
| ОПК-1 | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | A/01.4 Профстандарт «Инструктор-методист» | Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам |
| ОПК-6 | Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | A/03.4 Профстандарт «Инструктор-методист» | Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом |
| ОПК-9 | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | D/02.6 Профстандарт «Инструктор-методист» | Контроль тренировочного и образовательного процессов |
| ОПК-12 | Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики | A/03.6 Профстандарт «Руководитель организации» | Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях |
| | | F/05.7 Профстандарт «Руководитель организации» | Руководство приносящей доход деятельностью при осуществлении комплексной деятельности в области физической культуры и спорта |

| | | | |
|---------------|---|-------------------------------------|---|
| ОПК-16 | Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности | А/01.6 Профстандарт «Педагог» | <i>Общепедагогическая функция. Обучение</i> |
|---------------|---|-------------------------------------|---|

1.4. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Характеристики трудовой функции | Профессиональные компетенции по направлению подготовки 49.03.01 Бакалавриат Физическая культура |
|-------|--|---|
| 1. | Трудовые действия | |
| | <i>Профстандарт «Инструктор-методист»</i> | |
| 1.1 | А/01.4 Разработка плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы | ОПК-1 |
| 1.2 | А/03.4 Проведение разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях. | ОПК-6 |
| 1.3 | Д/02.6 Проведение текущего контроля соблюдения правил охраны жизни и здоровья обучающихся, занимающихся во время тренировочного и образовательного процессов | ОПК-9 |
| | <i>Профстандарт «Руководитель организации»</i> | |
| 1.4 | А/03.6 Определение наиболее эффективных способов осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в соответствии с уставными целями, нормативными правовыми актами, распорядительными актами вышестоящей организации, а также с передовыми методическими подходами к организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности | ОПК-12 |
| 1.5 | Ф/05.7 Самостоятельное или с помощью подчиненных работников определение наиболее эффективных и | ОПК-12 |

| | | |
|--|---|--------|
| | допустимых способов осуществления деятельности по оказанию платных услуг в соответствии с уставными целями, нормативными правовыми актами | |
| Профстандарт «Педагог» | | |
| 1.6 | A/01.6 Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее - ИКТ) | ОПК-16 |
| 2. | Необходимые умения | |
| Профессиональный стандарт «Инструктор-методист» | | |
| 2.1 | A/01.4 Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы | ОПК-1 |
| 2.2 | A/03.4 Изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения | ОПК-6 |
| 2.3 | D/02.6 Проводить учет и обработку первичной информации | ОПК-9 |
| Профстандарт «Руководитель организации» | | |
| 2.4 | A/03.6 Оформлять документы или контролировать правильность их оформления в соответствии с образцом. Использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры | ОПК-12 |
| 2.5 | F/05.7 Анализировать состав, качество и ценовую политику с целью определения востребованности и конкурентоспособности платных услуг. Обосновывать мотивы принятых решений. Использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры | ОПК-12 |
| Профстандарт «Педагог» | | |
| 2.6 | A/01.6 Владеть ИКТ-компетентностями: общепользовательская ИКТ-компетентность; общепедагогическая ИКТ-компетентность; предметно-педагогическая ИКТ-компетентность (отражающая профессиональную ИКТ-компетентность соответствующей области человеческой деятельности) | ОПК-16 |
| | Необходимые знания | |
| Профессиональный стандарт «Инструктор-методист» | | |
| 3.1 | A/01.4 Основы спортивной медицины и спортивной гигиены | ОПК-1 |

| | | |
|--|---|--------|
| 3.2 | A/03.4 Основы организации здорового образа жизни | ОПК-6 |
| 3.3 | D/02.6 Основы педагогики и возрастной психологии. | ОПК-9 |
| <i>Профстандарт «Руководитель организации»</i> | | |
| 3.4 | A/03.6 Нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией | ОПК-12 |
| 3.5 | F/05.7 Гражданское законодательство Российской Федерации в части совершения и юридического оформления сделок, организации расчетов. Основы маркетинговой деятельности | ОПК-12 |
| <i>Профстандарт «Педагог»</i> | | |
| 3.6 | A/01.6 Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий | ОПК-16 |
| Другие характеристики | | |
| № п/п | A/01.6 Соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики | ОПК-12 |

1.5. Категория обучающихся

Уровень образования: ВО, получающие ВО

1.6. Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

1.7. Режим занятий: 6 часов в день, 2 раза в неделю

1.8. Трудоемкость обучения: 640 часов

1.9. Срок обучения: 1 год

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), вида аттестации | Аудиторные учебные занятия, учебные работы | | | Внеауди- торная работа | Формы аттестации, контроля | Трудое- мкость |
|-------------------------|---|--|------------|----------------------|------------------------------|--|-------------------|
| | | Всего ауд. час. | Лекци и | Практ. зани- я | Сам. работа | | |
| <i>Базовая часть</i> | | | | | | | |
| 1. | Основы нутрициологии | 149 | 90 | 59 | 30 | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, текущего и промежуточного тестирования) | 179 |
| <i>Профильная часть</i> | | <i>353</i> | <i>204</i> | <i>149</i> | <i>68</i> | | <i>421</i> |
| 2. | Физиология ЖКТ. Лечебные протоколы | 41 | 24 | 17 | 8 | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования) | 49 |
| 3. | Детоксикация. Основные пути обезвреживания ксенобиотиков в организме. Разгрузочно диетическая терапия. | 11 | 6 | 5 | 2 | Зачет (Решение задач (кейсов) | 13 |
| 4. | Основы гормонального здоровья человека | 41 | 24 | 17 | 8 | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования) | 49 |
| 5. | Физиология иммунитета | 31 | 18 | 13 | 6 | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования) | 37 |

| | | | | | | | |
|----|--|----|----|----|---|--|----|
| 6. | Основы когнитивной нейробиологии здоровья | 21 | 12 | 9 | 4 | Зачет (по совокупности выполненной практической работы, промежуточного тестирования) | 25 |
| 7 | Геронтология. Основные понятия геронтологии | 31 | 18 | 13 | 6 | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования) | 37 |
| 8 | Физиология стресса | 31 | 18 | 13 | 6 | Зачет (по совокупности выполненных практической работы и промежуточного тестирования) | 37 |
| 9 | Лабораторная диагностика. Функциональная расшифровка анализов | 31 | 18 | 13 | 6 | Зачет (Промежуточное тестирование) | 37 |
| 10 | Холистический подход: Аюрведа. Китайская медицина | 31 | 18 | 13 | 6 | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования) | 37 |
| 11 | Методология создания личной программы и группового курса нутрициолога | 21 | 12 | 9 | 4 | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования) | 25 |
| 12 | Психология пищевого поведения | 21 | 12 | 9 | 4 | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования) | 25 |
| 13 | Продвижение личного бренда нутрициолога. | 31 | 18 | 13 | 6 | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования) | 37 |

| | | | | | | | |
|--------------|---|------------|------------|------------|------------|---|------------|
| 14 | Ораторское мастерство в профессии нутрициолога | 11 | 6 | 5 | 2 | Зачет (по совокупности выполненной практической работы, промежуточного тестирования) | 13 |
| | Итоговая аттестация | 20 | | 20 | 20 | ИАР (итоговая аттестационная работа) | 40 |
| ИТОГО | | 522 | 294 | 228 | 118 | | 640 |

2.2. Примерный календарный учебный график (на весь период обучения)

(Приложение 1)

2.3. Рабочие программы дисциплин (модулей)

Рабочая программа дисциплины № 1 «Основы нутрициологии»

Раздел 1. Характеристика программы дисциплины № 1

«Основы нутрициологии»

1.1. Цель реализации программы

Формирование профессиональных компетенций слушателей в области основ нутрициологии.

Формируемые компетенции

| № п/п | Компетенции | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|--|---|
| | | Код компетенции |
| 1 | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1 |
| 2 | Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | ОПК-6 |
| 3 | Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики | ОПК-12 |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать/уметь | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|-------------|---|
| | | Код компетенции |

| | | |
|----|---|---------------|
| 1. | <p>Уметь: составлять перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих профессиональную деятельность нутрициолога</p> <p>Знать: алгоритм составления перечня нормативно-правовых актов, регламентирующих профессиональную деятельность специалиста (нутрициолога)</p> <p>Знать: нормативно-правовые акты, регламентирующие профессиональную деятельность нутрициолога</p> | ОПК-12 |
| 2. | <p>Уметь: составлять планы индивидуального и группового нутрициологического ведения.</p> <p>Знать: технологию составления плана индивидуального и группового нутрициологического ведения.</p> | ОПК-1 |
| 3. | <p>Уметь: составлять сбалансированное меню на неделю для питания в периоды, связанные с ограничением в употреблении определенного вида пищи.</p> <p>Знать: технологию составления сбалансированного меню на неделю для питания в периоды, связанные с ограничением в употреблении определенного вида пищи.</p> | ОПК-6 |
| 4. | <p>Уметь: составлять рацион питания с использованием высоконутриетивных продуктов.</p> <p>Знать: технологию составления рациона с использованием использованием высоконутриетивных продуктов.</p> | ОПК-6 |
| 5. | <p>Уметь: составлять перечень основных групп продуктов с указанием содержания в них макро- и микронутриентов.</p> <p>Знать: алгоритм классификации основных групп продуктов по содержанию в них макро-микронутриентов.</p> | ОПК-6 |
| 6. | <p>Уметь: составлять сбалансированный рацион питания с учетом макро- и микронутриентов.</p> <p>Знать: технологию составления сбалансированного рациона питания с учетом макро и микронутриентов.</p> | ОПК-6 |
| 7. | <p>Уметь: разрабатывать рекомендации по индивидуальному потреблению воды</p> <p>Знать: технологию разработки рекомендаций, включая рекомендации по индивидуальному потреблению воды.</p> | ОПК-6 |
| 8. | <p>Уметь: проектировать индивидуальный план питания с учетом необходимых интервалов в приемах пищи.</p> <p>Знать: технологию проектирования индивидуального плана питания с учетом необходимых интервалов в приемах пищи.</p> | ОПК-6 |
| 9. | <p>Уметь: разрабатывать рацион питания на день, исходя из выбранного протокола питания.</p> <p>Знать: технологию составления рациона питания на день исходя из выбранного протокола питания.</p> | ОПК-6 |

1.3. Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

1.4. Режим занятий: 6 часов, 2-3 раза в неделю.

1.5. Трудоемкость программы: 179 часов.

Раздел 2. Содержание программы дисциплины № 1

«Основы нутрициологии»

2.1. Учебный план программы № 1 «Основы нутрициологии»

| № п/п | Наименование модулей (разделов, циклов, дисциплин, практик, аттестации) | Аудиторные учебные занятия, учебные работы | | | Внеаудиторная работа | Формы контроля | Трудовая емкость |
|-------|--|--|----------|----------------|----------------------|--|------------------|
| | | Всего ауд., час. | Лекции и | Практ. занятия | Сам. работа | | |
| 1.1. | Общая нутрициология. Основные понятия | 22 | 16 | 6 | 4 | Практическая работа №1 Практическая работа №2 | 26 |
| 1.2. | Основные виды обмена. Макронутриенты: белки, жиры углеводы и их роль в обеспечении жизнедеятельности человека | 32 | 22 | 10 | 6 | Практическая работа №3 Практическая работа №4 | 38 |
| 1.3. | Классификация основных видов пищевых веществ и их биологическая роль в организме человека | 12 | 6 | 6 | 4 | Практическая работа №5 | 16 |
| 1.4. | Микронутриенты: витамины, минералы, биологически активные вещества. Роль в обеспечении жизнедеятельности человека. | 18 | 10 | 8 | 2 | Практическая работа №6 | 20 |
| 1.5. | Роль воды в жизнедеятельности человека и укреплении его здоровья | 12 | 8 | 4 | 4 | Практическая работа №7 | 16 |
| 1.6. | Энергетический обмен. Потребность в энергии | 10 | 6 | 4 | 4 | Тест №1 | 14 |
| 1.7. | Пищевая ценность продуктов питания. Пирамида питания. Основы составления сбалансированного | 12 | 6 | 6 | 2 | Практическая работа №8 | 14 |

| | | | | | | | |
|------|--|------------|-----------|-----------|-----------|--|------------|
| | рациона и организация домашнего питания | | | | | | |
| 1.8. | Основные лечебные протоколы питания (гормональная регуляция) | 18 | 10 | 8 | 2 | Практическая работа №9 | 20 |
| 1.9. | Циркадные ритмы и здоровье нации. | 12 | 6 | 6 | 2 | Тест №2 | 14 |
| | Промежуточная аттестация по дисциплине № 1 | 1 | | 1 | | Промежуточное тестирование по дисциплине «Основы нутрициологии» | 1 |
| | | | | | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, текущего и промежуточного тестирования по дисциплине № 1) | |
| | Итого по дисциплине № 1 | 149 | 90 | 59 | 30 | | 179 |

2.2. Учебная программа дисциплины № 1 «Основы нутрициологии».

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|--|-------------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Тема 1.1. Общая нутрициология. Основные понятия | Лекция, 10 часов | <p>Основные понятия нутрициологии.</p> <p>Правовые основы в профессии нутрициолога в Российской Федерации. Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность нутрициолога</p> <p>Изучение патентной системы налогообложения. Выбор кодов ОКВЭД.</p> <p>Варианты формы занятости - индивидуальный предприниматель, самозанятый сотрудник, наемный сотрудник.</p> <p>Значение питания в жизни человека. Эволюция представлений о полноценном питанию.</p> <p>Питание, пища, пищевые вещества. Становление и развитие нутрициологии в России. Основные положения теории адекватного питания.</p> |

| | | |
|---|-----------------------------------|---|
| | | Проблематика заболеваний, связанных с неправильным питанием, пищевым поведением. Статистический анализ ситуации по ожирению в мире |
| | Практическое занятие, 2 часа | Алгоритм составления перечня нормативно-правовых актов, регламентирующих профессиональную деятельность специалиста (нутрициолога) <i>Практическая работа №1</i> Составление перечня нормативно-правовых актов, регламентирующих профессиональную деятельность нутрициолога |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение материалов по теме «Развитие профессии «нутрициолог» |
| | Лекция, 6 часов | Изучение форматов нутрициологического ведения: групповой и индивидуальный, длительный и краткосрочный. Разница и особенности. Изучение технических форматов нутрициологического ведения. Технология составления плана индивидуального и группового нутрициологического ведения. |
| | Практическое занятие, 4 часа | Индивидуальные и групповые форматы нутрициологического ведения. <i>Практическая работа №2</i> Составление плана индивидуального и группового нутрициологического ведения |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение материалов по теме «Форматы нутрициологического ведения». |
| Тема 1.2. Основные виды обмена. Макронутриенты: белки, жиры углеводы и их роль в обеспечении жизнедеятельности человека | Лекция, 6 часов | Важность белка в рационе человека. Потребность организма в белке. Строение и аминокислотный состав белков, понятие о заменимых и незаменимых аминокислотах Функции белков. переваривание и всасывание белка. Пищевая ценность белка. Качество пищевого белка. Потребность в белке. Понятие азотистого белка. Понятие белково-энергетической недостаточности. О пользе и вреде вегетарианства. Веганство. Питание в периоды, связанные с ограничением в употреблении определенного вида пищи (пост). |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение материалов по теме «Роль белка в жизнедеятельности человека» |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Лекция, 6 часов | Жиры. Основные функции липидов. Строение и классификация жиров пищи. Триглицериды. Энергетическая ценность. Жирные кислоты: строение и функции. Насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Продукты с их содержанием. Понятие о среднецепочечных триглицеридах. Холестерин. Основные пищевые источники ненасыщенных жирных кислот. Растительные масла в питании. Рафинация. Трансжиры в рационе человека. Учимся читать этикетки. Влияние жирных кислот на липопротеидный спектр крови |
| Практическое занятие, 4 часа | Трансжиры в рационе современного человека. Изучение состава продуктов, описанного на этикетках. Выбор масла для ежедневного использования. Технология составления сбалансированного меню на неделю для питания в периоды, связанные с ограничением в употреблении определенного вида пищи. <i>Практическая работа №3.</i> Составление сбалансированного меню на неделю для питания в периоды, связанные с ограничением в употреблении определенного вида пищи. |
| Лекция, 10 часов | Классификация, строение и функции углеводов пищи. Моно-, ди-, олиго-, полисахариды. Пищевая ценность углеводов. Переваривание и всасывание углеводов. Гликемический индекс, продукты с высоким ГИ. Гликемическая нагрузка. Метаболическая гибкость. Инсулинемический индекс. Суточные нормы потребления углеводов. Рекомендации по составлению рациона с учетом данных по процентному содержанию простых и сложных углеводов в питании. Нарушение углеводного обмена. Инсулинорезистентность. Роль пищевых волокон в питании. Растворимые и нерастворимые полисахариды. Продукты с высоким содержанием пищевых волокон. Роль для здорового пищеварения. Суточные нормы потребления пищевых волокон. Резистентный крахмал и его польза. Пищевые источники углеводов. Понятие об Антинутриентах. Способы уменьшения антинутриентов в рационе человека. Тактика составления рациона “Радуга в тарелке”. |
| Самостоятельная работа, 4 часа | Изучение материалов по теме «Роль сложных углеводов в рационе человека» |
| Практическое занятие, 6 часов | Составление рациона с учетом данных по процентному содержанию простых и сложных углеводов в питании. Технология составления рациона с использованием высоконутриетивных продуктов. <i>Практическая работа №4.</i> Составление рациона питания с использованием высоконутриетивных продуктов |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Тема 1.3. Классификация основных видов пищевых веществ и их биологическая роль в организме человека</p> | <p>Лекция, 6 часов</p> | <p>Классификация макро- и микронутриентов. Макронутриенты. Классификация и основные симптомы дефицита. Микронутриенты: витамины. Классификация и основные симптомы дефицита. Источники в пищевых продуктах. Микронутриенты: макроэлементы (кальций, калий, натрий, фосфор, магний, железо, цинк, медь, селен, йод, хром) и микроэлементы (мышьяк, бор, марганец, молибден, никель, кремний и др.). Классификация и основные симптомы дефицита. Природные микроэлементы - биологические активные вещества. Классификация и основные симптомы дефицита. Источники в пищевых продуктах.</p> |
| | <p>Практическое занятие, 6 часов</p> | <p>Определение состава по макро- и микронутриентам продуктов: мяса, рыбы, творога, гречихи, цитрусовых, орехов. Описание симптомов дефицита витамина С и витамина D. Анализ состояния собственного организма на наличие дефицита витаминов С и D. Алгоритм классификации основных групп продуктов по содержанию в них макро- микронутриентов. <i>Практическая работа №5.</i> Классификация основных групп продуктов с указанием содержания в них макро- и микронутриентов.</p> |
| | <p>Самостоятельная работа, 4 часа</p> | <p>Изучение материалов по теме «Основные симптомы дефицита микронутриентов в организме человека»</p> |
| <p>Тема 1.4. Микронутриенты: витамины, минералы, биологически активные вещества. Роль в обеспечении жизнедеятельности человека.</p> | <p>Лекция, 10 часов</p> | <p>Жирорастворимые витамины. Физиологическая роль. Усвоение и важность в рационе. Потребность в жирорастворимых витаминах. Водорастворимые витамины. Физиологическая роль. Усвоение и важность в рационе. Потребность в водорастворимых витаминах. Недостаточность витаминов: авитаминозы, гиповитаминозы. Пищевые источники. Макро- и микроэлементы. Усвоение и важность в рационе. Методика составления рациона с использованием высоконутритивных продуктов. Продукты, их содержащие. БАДы как добавка к рациону - все за и против. Методология назначения дополнительных добавок в рационе</p> |
| | <p>Самостоятельная работа, 2 часа</p> | <p>Изучение материалов по теме «Физиологическая роль жирорастворимых и водорастворимых витаминов в организме человека»</p> |

| | | |
|--|--------------------------------|---|
| | Практическое занятие, 8 часов | Составление рационов питания с учетом добавления продуктов, содержащих жирорастворимые и водорастворимые витамины и минералы. Ответы на вопросы Составление рациона с использованием высоконутритивных продуктов. Технология составления сбалансированного рациона питания с учетом макро и микронутриентов. <i>Практическая работа №6</i> Составление сбалансированного рациона с учетом макро- и микронутриентов. |
| Тема 1.5. Роль воды в жизнедеятельности человека в укреплении здоровья | Лекция, 8 часов | Микроэлементный состав воды. Органолептические показатели воды. Понятие рН. Определение рН воды. Функции воды. Водный обмен, его важность для здоровья организма. Важность воды в работе лимфатической системы. Потребность в воде. Расчет индивидуальных норм суточного потребления воды. Основные качества воды. Методика выбора воды для использования дома. Возможные способы очистки воды. Изменения свойств воды с возрастом. Структурированная вода. Поверхностно-активное натяжение воды. |
| | Практическое занятие, 4 часа | Расчет потребления индивидуального объема жидкости для оптимального водного обмена. Технология разработки рекомендаций, включая рекомендации по индивидуальному потреблению воды. <i>Практическая работа №7</i> Разработка рекомендаций по индивидуальному потреблению воды. |
| | Самостоятельная работа, 4 часа | Изучение материалов по теме «Роль воды в жизни человеческого организма». |
| Тема 1.6. Энергетический обмен. Потребность в энергии | Лекция, 6 часов | Энерготраты основного обмена. Факторы, влияющие на основной обмен. Энергетические траты на физическую деятельность. Пищевой термогенез. Специфически-динамическое действие пищи. Понятие о суточных энерготратах (СЭТ) Методы исследования энерготрат человека. Регуляция массы тела через баланс энергии. Состав тела. Факторы, влияющие на состав тела. Биоимпедансный анализ тела. Ожирение-нарушение баланса энерготрат и энергопотребления Метаболические типы человека, Методика определения своего метаболического типа. Расчет идеального веса и индекса массы тела. Методика заполнения дневника питания |
| | Практическое занятие, 4 часа | Определение метаболического типа, расчет идеального веса и массы тела. |
| | Самостоятельная работа, 4 часа | Самостоятельное заполнение дневника питания <i>Тест №1</i> |

| | | |
|--|-----------------------------------|--|
| Тема 1.7. Пищевая ценность продуктов питания. Пирамида питания. Основы составления сбалансированного рациона и организация домашнего питания | Лекция, 6 часов | <p>Понятие базового метаболизма. Методология расчета базового метаболизма. Систематизация пищевых продуктов в зависимости от роли в питании человека. Пищевая ценность продуктов питания.</p> <p>Пирамида питания. 6 основных групп продуктов: группа молочных продуктов, овощи, фрукты, группа мясо, птица, рыба, группа зерновых продуктов, жиры. Комбинация групп продуктов- основа структуры здорового питания. Основы составления сбалансированного рациона для здорового человека.</p> <p>Правила индивидуального здорового питания. Понятие “группы калорийности”. Рекомендации по самостоятельному составлению плана питания с учетом необходимых интервалов в питании, и продуктов с низким гликемическим индексом для активации липолиза, необходимого количества клетчатки, минимизируя использование трансжиров.</p> |
| | Практическое занятие 6 часов | <p>Расчет базового метаболизма, определение группы калорийности.</p> <p>Составление плана питания с учетом необходимых интервалов в приемах пищи.</p> <p>Составление индивидуального плана питания, используя систему порций на основании методологии сбалансированного питания.</p> <p>Технология проектирования индивидуального плана питания с учетом необходимых интервалов в приемах пищи.</p> <p><i>Практическая работа №8</i> Проектирование плана питания с учетом необходимых интервалов в приемах пищи.</p> |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Составление сбалансированного меню на день «Сбалансированное меню на день с учетом всех 6 групп продуктов» |
| Тема 1.8. Основные лечебные протоколы питания (гормональная регуляция) | Лекция, 10 часов | <p>Разбор современных диетологических планов для нормализации веса и лечения хронических заболеваний. Специальное питание. Лечебные диеты. Разгрузочные диеты. Разгрузочно- диетическая терапия.</p> <p>Лечебное питание при хронических заболеваниях. Обзор основных диетологических рационов питания. Кето, Палео, DASH-диета, БГБКБС.</p> <p>Депонирование и утилизация. Теория об интервалах. Система питания после 18.00. Правда или миф. Система умных разгрузочных дней. Интервальное голодание.</p> |

| | | |
|--|--------------------------------|--|
| | Практическое занятие, 8 часов | <p>Описание положительных и отрицательных сторон современных диетологических планов для нормализации веса и индивидуальных запросов.</p> <p>Составление рациона для разгрузочного дня. Составление графика приема пищи с 4х разовым питанием с учетом соблюдения интервалов и интервального голодания.</p> <p>Технология составления рациона питания на день исходя из выбранного протокола питания.</p> <p><i>Практическая работа №9.</i> Разработка рациона питания на день, исходя из выбранного протокола питания.</p> |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение материалов по теме «Протоколы питания» |
| Тема 1.9. Циркадные ритмы и здоровье нации. | Лекция, 6 часов | <p>Циркадные ритмы в жизни человека. Синхронизация внутренних и внешних ритмов. Хронобиология и биоритмы. Гормоны и биоритмы. Режим дня, сон, гормоны, пищевое поведение. (Грелин, Лептин, Кортизол, Мелатонин). Роль сна в сохранении здоровья. Мелатонин.</p> <p>Фазы сна. Гигиена сна. Виды нарушения сна.</p> <p>Полисомнография. Сон и нутрицевтики.</p> <p>Рекомендации по составлению презентаций для первого выступления.</p> <p><i>Тест №2</i></p> |
| | Практическое занятие, 6 часов | Расчет необходимого количества сна для правильного функционирования организма и снижения стресса. Ответы на вопросы. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение материалов по теме «Биоритмы человека и гигиена сна» |
| Промежуточная аттестация по дисциплине № 1 | 1 час | Промежуточное тестирование по дисциплине «Основы нутрициологии» |
| | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, текущего и промежуточного тестирования по дисциплине № 1). |

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы программы дисциплины № 1 «Основы нутрициологии»

3.1. Текущая аттестация

Практическая работа №1 по теме № 1.1.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Составление перечня нормативно-правовых актов, регламентирующих профессиональную деятельность нутрициолога |
| Требования к структуре и содержанию | Составлен перечень актуальных нормативно-правовых актов, регламентирующих профессиональную деятельность нутрициолога |
| Критерии оценивания | Перечень содержит не менее 5 ссылок на интернет-источники В перечне указано, к какому уровню нормативно-правового регулирования относится приведенный документ; В перечне указаны полные названия нормативных документов с указанием даты последней редакции. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №2 по теме № 1.1.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Составление плана индивидуального и группового нутрициологического ведения |
| Требования к структуре и содержанию | Описаны основные этапы составления индивидуального плана нутрициологического ведения Описаны основные этапы составления группового плана нутрициологического ведения |
| Критерии оценивания | Описаны основные принципы нутрициологического ведения В планах индивидуального и группового нутрициологического ведения прописаны все его основные этапы Разработан индивидуальный план питания с учетом конечной цели клиента Разработаны индивидуальные рекомендации по режиму дня, физической нагрузке. Описана методика контроля за исполнением плана В плане группового нутрициологического ведения разработаны общие рекомендации по питанию, режиму дня, физической нагрузке. Представлен график проведения мотивационных встреч. Описана методика контроля за исполнением плана. Описана технология нутрициологического ведения |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №3 по теме № 1.2.

| | |
|------------------|--|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Составление сбалансированного меню на неделю для питания в периоды, связанные с ограничением в употреблении определенного вида пищи. |

| | |
|-------------------------------------|--|
| Требования к структуре и содержанию | Составленное меню должно включать 21 блюдо. Рассчитано на 3 приема пищи в день. Сбалансированность белков, жиров и углеводов. |
| Критерии оценивания | Меню соответствует нормам потребления белков, жиров и углеводов. Меню состоит из разнообразных блюд. Меню составлено с учетом основных принципов питания в периоды, связанные с ограничением в употреблении определенного вида пищи. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №4 по теме №1.2.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Составление рациона питания с использованием высоконутриетивных продуктов |
| Требования к структуре и содержанию | Составление рациона питания с использованием тактики «Радуга в тарелке». Рацион питания составлен на три дня и включает 9 блюд (3 приема пищи в день). |
| Критерии оценивания | Рацион питания состоит из разнообразных блюд. Рацион питания составлен с учетом норм потребления в день белков, жиров и углеводов. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №5 по теме №1.3.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Классификация основных групп продуктов с указанием макро- и микронутриентов |
| Требования к структуре и содержанию | Составление перечней основных групп продуктов, в соответствии с содержанием в продуктах макро- и микронутриентов В перечнях использованы продукты, содержащие природные микронутриенты и макронутриенты. |
| Критерии оценивания | Каждая перечень продуктов содержит 5 наименований с указанием примерного количества макро- и микронутриентов. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №6 по теме № 1.4.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | С использованием ДОТ |
| Название | Составление сбалансированного рациона дня с учетом всех необходимых макро- и микронутриентов |
| Требования к структуре и содержанию | Составленный рацион питания включает 9 блюд (3 приема пищи в день) Рацион питания составлен на три дня и включает 9 блюд (3 приема пищи в день). |
| Критерии оценивания | Рацион питания состоит из разнообразных блюд Рацион питания составлен с учетом норм потребления в день всех необходимых макро- и микро- нутриентов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №7 по теме №1.5.

| | |
|------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка рекомендаций по индивидуальному потреблению воды |

| | |
|-------------------------------------|---|
| Требования к структуре и содержанию | В рекомендациях указаны индивидуальные особенности клиента (рост, вес, физическая активность) В рекомендациях указаны нормы потребления воды В рекомендациях приведен алгоритм потребления воды |
| Критерии оценивания | В рекомендациях приведена формула расчета потребления воды В рекомендациях указаны нормы потребления воды с учетом индивидуальных потребностей клиента |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Тест №1 по теме №1.6.

| | |
|----------------------|---|
| Форма проведения | С использованием ДОТ |
| Виды оценочных работ | Тест состоит из 20 заданий в электронной форме (Приложение 2) |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 17 – 20 баллов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №8 по теме №1.7.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Проектирование плана питания с учетом необходимых интервалов в приемах пищи |
| Требования к структуре и содержанию | В плане питания указаны индивидуальные особенности клиента (рост, вес, физическая активность) В плане даны рекомендации по времени приема пищи, указаны интервалы приема пищи В плане указан состав и компоненты блюд |
| Критерии оценивания | Указаны время перерыва от первого до последнего приема пищи План питания составлен с учетом норм потребления в день белков, жиров и углеводов. План питания составлен с учетом калорийности блюд План питания содержит рекомендации по приему определенных групп продуктов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №9 по теме №1.8.

| | |
|-------------------------------------|--|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка рациона на день, исходя из выбранного протокола питания. |
| Требования к структуре и содержанию | Рацион питания состоит из перечня разрешенных продуктов |
| Критерии оценивания | Указан выбранный протокол питания Указано количество блюд в зависимости от выбранного протокола питания Составленный рацион состоит из разрешенных по протоколу продуктов. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Тест №2 по теме №1.9.

| | |
|------------------|----------------------|
| Форма проведения | С использованием ДОТ |
|------------------|----------------------|

| | |
|----------------------|---|
| Виды оценочных работ | Тест состоит из 20 заданий в электронной форме (Приложение 3) |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 17 – 20 баллов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

3.2. Промежуточная аттестация по дисциплине № 1

Промежуточное тестирование

К зачету допускаются слушатели, получившие зачтено по практическим работам.

| | |
|--|---|
| Форма проведения | С использованием ДОТ |
| Требования к промежуточному тестированию | Тест состоит из 55 заданий в электронной форме (Приложение 4) |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 50 – 55 баллов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Промежуточная аттестация

| | |
|---------------------------------------|---|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, текущего и промежуточного тестирования по дисциплине № 1). |
| Требования к промежуточной аттестации | Выполнение всех тестовых заданий, практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ |
| Критерии оценивания | Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании тестовых заданий и практических работ |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины № 1 «Основы нутрициологии»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная литература

1. Дементьев А. С. Диабетология. Стандарты медицинской помощи / Дементьев А. С., Журавлева Н. И., Кочетков С. Ю., Чепанова Е. Ю. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018.
2. Диетология [Текст]: руководство: учебное пособие / [Барановский А. Ю., Кондрашина Э. А., Назаренко Л. И. и др.]; под редакцией Андрея Юрьевича Барановского. - 5-е изд., перераб. и доп. – СПб.: [и др.]: Питер, 2018.

3. Калашников Д.Г. Основы фитнес-диетологии и нутрициологии. – М.: Практическая медицина, 2019.

4. Организация нутритивной поддержки в комплексе паллиативной медицинской помощи детям: Пособие для врачей-педиатров / Е.В. Полевиченко, Н.Н. Савва и др. – М.: Издательство «Прспект», 2018.

5. Оценка качества пищевой продукции и оценка доступа населения к отечественной пищевой продукции, способствующей устранению дефицита макро- и микронутриентов: Методические рекомендации. – М: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2020.

6. Тель Л.З., Даленов Е.Д., Абдулаева А.А., Коман И.Э. Нутрициология. Учебник. – М.: Издательство «Литтерра», 2019.

7. Тутельян В.А., Никитюк Д.Б., Буряк Д.А., Акользина С.Е., Батурин А.К., Погожева А.В., Камбаров А.О. и др. Качество жизни. Здоровье и питание. Атлас на русском и английском языках. – М., 2018.

Дополнительная литература

1. BASICS OIL REFINING Gerrit van Duijn MVO course, June2016 // Food Science and Food Safety, 15(3), 633–645

2. Besnard P, Passilly-Degrace P, Khan NA. Вкус жира: шестая модальность вкуса? *Physiol Rev.*2016 Январь; 96 (1): 151-76. DOI: 10.1152 / Physrev.00002.2015.

3. Dobarganes C, Márquez-Ruiz G. Possible adverse effects of frying with vegetable oils. *Br J Nutr.* 2015 Apr;113 Suppl 2:S49-57. doi: 10.1017/S0007114514002347.

4. Kim E., THE AMAZING MULTIMILLION-YEAR HISTORY OF PROCESSED FOOD *Sci Am*, 2015, p. 78-83

5. M. O'Flaherty et al., Exploring potential mortality reductions in 9 European countries by improving diet and lifestyle: A modelling approach *Int J Cardiol.* 2016 Mar 15; 207: 286–291.

6. Nestle M., *JAMA Intern Med.*2016;176(11):1685–1686 / Nestle M. Food Industry Funding of Nutrition Research: The Relevance of History for Current Debates. *JAMA Intern Med.* 2016;176(11):1685–1686. doi:10.1001/jamainternmed.2016.5400

7. Patty W. Siri-Tarino et al., Saturated Fats Versus Polyunsaturated Fats Versus Carbohydrates for Cardiovascular Disease Prevention and Treatment . *Annu Rev Nutr.* 2015 ; 35: 517–543.
8. Review. Biological and Nutritional Properties of Palm Oil and Palmitic Acid: Effects on Health. *Molecules* 2015, 20, 17339-17361;
9. Tagtow A, Rahavi E, Bard S, Stoody EE, Casavale K, Mosher A. Coming Together to Communicate the 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116(2):209–212.
10. The role of diet in cancer: the epidemiologic link Stepien et al., *Salud Publica Mex* 2016;58:261-273.
11. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>. Singh et al. *J Transl Med* (2017) 15:73
12. Wang et al., *J Am Heart Assoc* . 2016;5:e002891 / Wang Q, Afshin A, Yakoob MY, Singh GM, Rehm CD, Khatibzadeh S, Micha R, Shi P, Mozaffarian D; Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE). Impact of Nonoptimal Intakes of Saturated, Polyunsaturated, and Trans Fat on Global Burdens of Coronary Heart Disease. *J Am Heart Assoc.* 2016 Jan 20;5(1):e002891. doi: 10.1161/JAHA.115.002891. Erratum in: *J Am Heart Assoc.* 2016 Jan;5(1). pii: e002076. doi: 10.1161/JAHA.115.002076.
13. Гарсетти М., Балентин Д.А., Зок П.Л., Блом В.А., Вандерс А.Дж. Жировой состав растительных масел и маргаринов в США в 2013 г.: анализ национального рынка. *Int J Food Sci Nutr.* 2016 июнь; 67 (4): 372-82. DOI: 10.3109 / 09637486.2016.1161012.
14. Зайцева Л.В. Транс-изомеры жирных кислот: история вопроса, актуальность проблемы, пути решения [Текст] / Л. В. Зайцева, А. П. Нечаев, В. В. Бессонов. – М.: ДеЛи плюс, 2012.
15. Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016.

16. Мартинчик А.Н. Общая нутрициология: Учебное пособие /А.Н.Мартинчик, И.В.Маев, О.О.Янушевич. – М.: МЕДпресс-информ, 2005.

17. Райс Б. Х., Куанн Э., Миллер Г. Д.. Соблюдение и превышение рекомендаций по молочным продуктам: влияние потребления молочных продуктов на потребление питательных веществ и риск хронических заболеваний. Nutr Rev.2013 Апрель; 71 (4): 209-23. DOI: 10.1111 / Nure.12007.

18. Скальный А.В. Основы здорового питания нутрициологии / А.В.Скальный, И.А. Рудаков, С.В. Нотова, Т.И. Бурцева, В.В. Скальный, О.В. Баранова. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005.

19. Титов В.Н. Жирные кислоты. Физическая химия, биология и медицина / В.Н. Титов, Д.М. Лисицын. – М.: Триада, 2006.

20. Уайт В. С., Чжоу Ю., Крейн А., Диксон П., Квадт Ф., и Флендриг Л. М. (2017). Моделирование дозовых эффектов соевого масла в заправке для салатов на каротиноиды и биодоступность жирорастворимых витаминов в овощных салатах. Американский журнал клинического питания, 106 (4), 1041–1051. DOI: 10.3945 / ajcn.117.153635

4.2. Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы

•Правильное питание – источник здоровья // - [Электронный ресурс] – URL: https://xn----7sbobl0ayghker4c.xn--p1ai/o_sajite/ (дата обращения: 05.02.2021)

•Жиры, масла, жирные кислоты, триглицериды. Что такое триглицериды? / [Электронный ресурс] – URL: <https://www.scientificpsychic.com/fitness/fattyacids1.html> (дата обращения: 02.02.2021)

•Жиры: история открытия, строение, классификация. / - [Электронный ресурс] – URL: <https://ppt-online.org/71830> (дата обращения: 08.02.2021)

•Статистика сердечных заболеваний и инсульта. Отчет американской кардиологической ассоциации. / - [Электронный ресурс] – URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854_eng.pdf;jsessionid

d=7326363FC612E0A4A12E21FB4E06A15E?sequence=1 (дата обращения: 07.02.2021)

• <https://lektsii.org/> - Лекции.Орг – публикация материала для обучения (дата обращения: 04.02.2021)

• Коды ОКВЭД и их классификация 2021 год - // - Электронный ресурс - URL: <https://xn----dtbec0aczc1l.xn--p1ai/> (дата обращения: 07.02.2021)

• Международная академия нутрициологии- // - Электронный ресурс - URL: <https://man.academyofnutrition.ru/program> (дата обращения: 02.02.2021)

4.3. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- компьютер с доступом в интернет;
- платформа для организации аудио и видеоконференций Zoom;
- микрофон;
- веб-камера;
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

Рабочая программа дисциплины № 2

«Физиология ЖКТ. Лечебные протоколы»

Раздел 1. Характеристика программы дисциплины № 2

«Физиология ЖКТ. Лечебные протоколы»

1.1. Цель реализации программы

Формирование профессиональных компетенций слушателей в области физиологии желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и лечебных протоколов.

Формируемые компетенции

| № п/п | Компетенции | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|---|---|
| | | Код компетенции |
| 1. | Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | ОПК-6 |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать/уметь | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|---|---|
| | | Код компетенции |
| 1. | Уметь: составлять перечень причин неправильного усвоения пищи и питательных веществ в ЖКТ. Знать: алгоритм составления перечня причин неправильного усвоения пищи и питательных веществ в ЖКТ. | ОПК-6 |
| 2. | Уметь: составлять пробиотический рацион питания с использованием ферментированных продуктов. | ОПК-6 |

| | | |
|----|---|--------------|
| | Знать: технологию составления пробиотических рационов питания с использованием ферментированных продуктов. | |
| 3. | Уметь: составлять рацион питания человека при остеопорозе. Знать: технологию составления рациона питания человека при остеопорозе. | ОПК-6 |

1.3. Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

1.4. Режим занятий: 6 часов в день, 2-3 раза в неделю

1.5. Трудоемкость программы: 49 часов.

Раздел 2. Содержание программы дисциплины №2 «Физиология ЖКТ. Лечебные протоколы»

2.1. Учебный план программы № 2 «Физиология ЖКТ. Лечебные протоколы»

| № п/п | Наименование модулей (разделов, циклов, дисциплин, практик, аттестации) | Аудиторные учебные занятия, учебные работы | | | Внеаудиторная работа | Формы контроля | Трудоемкость |
|-------|--|--|--------|----------------|----------------------|------------------------|--------------|
| | | Всего ауд. час. | Лекции | Практ. занятия | Сам. работа | | |
| 2.1 | Физиология и анатомия пищеварительной системы. Функции желудочно-кишечного тракта и общая характеристика процессов пищеварения | 12 | 8 | 4 | 2 | Практическая работа №1 | 14 |
| 2.2 | Алгоритм восстановления работы ЖКТ. Нутрициологическая коррекция заболеваний ЖКТ. Основные лечебные протоколы питания. | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №2 | 12 |
| 2.3 | Роль питания и дефицитов макро- и микронутриентов в развитии хронических | 18 | 10 | 8 | 4 | Практическая работа №3 | 22 |

| | | | | | | | |
|--|--|-----------|-----------|-----------|----------|---|-----------|
| | неинфекционных заболеваний | | | | | | |
| | Промежуточная аттестация по дисциплине № 2 | 1 | | 1 | | Промежуточное тестирование по дисциплине «Физиология ЖКТ. Лечебные протоколы» | 1 |
| | | | | | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования по дисциплине № 2) | |
| | Итого по дисциплине № 2 | 41 | 24 | 17 | 8 | | 49 |

2.2. Учебная программа дисциплины № 2 «Физиология ЖКТ. Лечебные протоколы»

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|--|-------------------------------------|---|
| Тема 2.1. Физиология и анатомия пищеварительной системы. Функции желудочно-кишечного тракта и общая характеристика процессов пищеварения | Лекция, 8 часов | Функции желудочно-кишечного тракта. Пищеварение в ротовой полости. Физиологическое значение слюны. Основные функции пищевода. Регуляция желудочной секреции. Моторная функция желудка. Пищеварение в тонкой кишке. Полостное и мембранное пищеварение. Функции тонкой кишки. Толстая кишка. Функции толстой кишки. Понятие кишечного микробиома. Акт дефекации. Поджелудочная железа. Билиарный тракт. Печень и обмен веществ. Строение печени. Функции печени. Желчный пузырь. Строение желчного пузыря. Роль в пищеварении. Основные понятия о висцеральном массаже |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Подготовка доклада по теме «Основные причины неправильного усвоения пищи в ЖКТ» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Выступление с докладом «Основные причины неправильного усвоения пищи в ЖКТ». Алгоритм составления перечня причин неправильного усвоения пищи и питательных веществ в ЖКТ. |

| | | |
|--|--------------------------------|---|
| | | <i>Практическая работа №1</i> Составление перечня причин неправильного усвоения пищи и питательных веществ в ЖКТ. |
| Тема 2.2. Алгоритм восстановления работы ЖКТ. Нутрициологическая коррекция заболеваний ЖКТ. Основные лечебные протоколы питания. | Лекция, 6 часов | Кишечник. Его роль в пищеварении. Микробиота. Роль кишечника и микробиоты на организм в целом. Пробиотики, пребиотики, метабиотики. Пробиотическое питание. Ферментированные продукты питания. Их важность в рационе человека. Синдром повышенной кишечной проницаемости. Этиопатогенез. Клинические проявления. Роль в развитии хронических заболеваний. Возможности нутрициологии в восстановлении функции кишечника. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Подготовка доклада по теме «Влияние ферментированных продуктов на кишечник». |
| | Практическое занятие, 4 часа | Выступление с докладом «Влияние ферментированных продуктов на кишечник». Технология составления пробиотических рационов питания с использованием ферментированных продуктов. <i>Практическая работа №2</i> Составление пробиотического рациона питания с использованием ферментированных продуктов. |

| | | |
|---|--------------------------------|---|
| Тема 2.3. Роль питания и дефицитов макро- и микронутриентов в развитии хронических неинфекционных заболеваний | Лекция, 10 часов | <p>Питание и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы Основная роль факторов питания в развитии атеросклероза, ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии. Основные принципы питания, снижающие риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Питание и профилактика эндокринных заболеваний. Основная роль факторов и принципы питания при патологии щитовидной железы, сахарного диабета, ожирения, инсулинорезистентность, ожирение.</p> <p>Диетотерапия инсулинорезистентности и сахарного диабета.</p> <p>Ожирение. Этиопатогенез. Классификация и диагностика ожирения, лечение ожирения.</p> <p>Психологические аспекты ожирения.</p> <p>Питание и профилактика болезней органов дыхания. Основные принципы питания при острых заболеваниях бронхо-легочной системы.</p> <p>Основные принципы питания при хронических заболеваниях бронхо-легочной системы.</p> <p>Питание и профилактика остеопороза. Основные принципы питания при остеопороза. Влияние нутриентов на структуру и метаболизм соединительной и костной ткани.</p> |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение материалов по теме «Влияние питания на развитие сахарного диабета» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Составление перечня ключевых микро- и макронутриентов, влияющих на профилактику эндокринных заболеваний и источник их в продуктах питания. |
| | Практическое занятие, 4 часа | <p>Рацион питания для человека с сердечно сосудистыми заболеваниями, с заболеваниями органов дыхания.</p> <p>Технология составления рациона питания человека при остеопорозе.</p> <p><i>Практическая работа №3</i> Составление рациона питания человека при остеопорозе.</p> |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение материалов по теме «Психологические аспекты ожирения» |
| Промежуточная аттестация по дисциплине № 2 | 1 час | Промежуточное тестирование по дисциплине «Физиология ЖКТ. Лечебные протоколы» |
| | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования по дисциплине № 2). |

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы программы дисциплины № 2 «Физиология ЖКТ. Лечебные протоколы»

3.1. Текущая аттестация

Практическая работа №1 по теме 2.1.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Составление перечня причин неправильного усвоения пищи и питательных веществ в ЖКТ |
| Требования к структуре и содержанию | Выявление причин неправильного усвоения пищи и питательных веществ в ЖКТ. Составление перечня заболеваний, связанных с неправильным усвоением пищи |
| Критерии оценивания | Выявлены причины неправильного усвоения пищи и питательных веществ в ЖКТ. На основе выявленных причин, составлен перечень возможных заболеваний, связанных с неправильным усвоением пищи и питательных веществ |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №2 по теме №2.2.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Составление пробиотического рациона питания с использованием ферментированных продуктов |
| Требования к структуре и содержанию | Составление пробиотического рациона питания с использованием различных групп ферментированных продуктов. Рацион питания составлен на один день и включает 3 блюда. Рацион питания составлен из расчета 1500 Ккал. |
| Критерии оценивания | Рацион питания состоит из разнообразных блюд. Каждый прием пищи включает в себя ферментированные продукты. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |
| Форма проведения | Очно |

Практическая работа №3 по теме №2.3.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Составление рациона питания человека при остеопорозе |
| Требования к структуре и содержанию | Составление рациона питания человека при остеопорозе Рацион питания составлен на один день (3 приема пищи) и включает 6 блюд. Рацион питания составлен из расчета 1500 ккал. |
| Критерии оценивания | Рацион питания состоит из разрешенных блюд для больных остеопорозом. Рацион питания состоит из продуктов богатых кальцием, магнием, витамином D и аминокислотами (глицин, гидроксипролин, лизин) |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

3.2. Промежуточная аттестация по дисциплине №2 «Физиология ЖКТ. Лечебные протоколы»

Промежуточное тестирование

К зачету допускаются слушатели, получившие зачетно по практическим работам.

| | |
|--|---|
| Форма проведения | С использованием ДОТ |
| Требования к промежуточному тестированию | Тест состоит из 54 заданий в электронной форме (Приложение 5) |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 49 - 54 баллов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Промежуточная аттестация

| | |
|---------------------------------------|---|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования по дисциплине № 2). |
| Требования к промежуточной аттестации | Выполнение промежуточного тестирования, практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ |
| Критерии оценивания | Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании практических работ, промежуточного тестирования. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины №2 «Физиология ЖКТ. Лечебные протоколы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная литература

1. Барышева Е.С. Биохимические основы физиологии питания: учебное пособие / Е.С. Барышева. – Оренбург: ОГУ, 2017.

2. Канивец И.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: учебное пособие : / И.А. Канивец. – 2-е изд., стер. – Минск: РИПО, 2019.

3. Клинические нормы. Ультразвуковое исследование органов брюшной полости: справочник в таблицах / Маркина Н. Ю.; Кислякова М. В. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021.

4. Тулупов А.Н. Закрытые повреждения живота / Тулупов А. Н., Мануковский В. А. [и др.]. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021

5. Улитко М.В. Анатомия человека: учеб.-метод. пособие / М. В. Улитко, И.М. Петрова, А.А. Якимов ; [под общ. ред. М. В. Улитко] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018.

6. Физиология пищеварения [Текст]: учебное пособие / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева" ; составители: Е. В. Саперова, Л. П. Романова. – Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева, 2018.

Дополнительная литература

1. Гастроэнтерология и гепатология: учебное пособие / С.С. Бацков; под редакцией С.С. Алексанина; Всерос. центр экстрен. и радиац. медицины им. А.М. Никифорова МЧС России. – СПб.: Политехника-сервис, 2014.

2. Гайворонский И.В., Якимов А.А., Ничипорук Г.И. Анатомия пищеварительной системы взрослого человека: учебное пособие. – Спб.: СпецЛит, 2016.

3. Матвеева Л.В. Физиология желудка: монография / Л. В. Матвеева, А. А. Усанова, Л. М. Мосина. – Саранск, 2012.

4. Перов Ю.М., Максименко М.А., Перова М.Ю., Перова Ю.Ю. Физиология пищеварения. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по нормальной физиологии (для студентов и преподавателей). – Краснодар, 2016.

5. Козлова Н.М., Найданова Э.Г. Лечебное питание при заболеваниях органов пищеварения. – Иркутск: РИО ИГМУ, 2012.

6. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: Учебное пособие. Изд. 2-е. – Ростов н/Д: изд-во: «Феникс», 2003.

4.2. Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы

• Международная академия нутрициологии. // – [Электронный ресурс] – URL: <https://man.academyofnutrition.ru/program> (дата обращения: 02.02.2021)

• Микронутриенты. // – Электронный ресурс – URL: <https://sektascience.com/articles/pitanie/micronutrients/> (дата обращения: 11.02.2021)

• Практическая диетология. / – Электронный ресурс – URL: <https://praktik-dietolog.ru/article/57.html> (дата обращения: 11.02.2021)

• Строение органов пищеварительной системы человека. // – Электронный ресурс. – URL: <https://foxford.ru/wiki/biologiya/stroenie-organov-pishevaritelnoy-sistemy-cheloveka> (дата обращения: 10.02.2021)

• Физиология и основы гигиены человека. // – Электронный ресурс. – URL: <https://moodle.kstu.ru/mod/book/view.php?id=25035&chapterid=5974> (дата обращения: 10.02.2021)

4.3. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- компьютер с доступом в интернет
- платформа для организации аудио и видеоконференций Zoom;
- микрофон
- веб-камера
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

Рабочая программа дисциплины № 3

«Детоксикация. Основные пути обезвреживания ксенобиотиков в организме. Разгрузочно диетическая терапия».

Раздел 1. Характеристика программы дисциплины № 3

«Детоксикация. Основные пути обезвреживания ксенобиотиков в организме. Разгрузочно диетическая терапия».

1.1. Цель реализации программы

Формирование профессиональных компетенций слушателей в области детоксикации и основных путей обезвреживания ксенобиотиков.

Формируемые компетенции

| № п/п | Компетенции | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|---|---|
| | | Код компетенции |
| 1 | Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | ОПК-6 |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать/уметь | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|---|---|
| | | Код компетенции |
| 1. | Уметь: составлять рацион питания для улучшения процесса детоксикации организма человека. Знать: технологию составления рациона питания для улучшения процесса детоксикации организма человека. | ОПК – 6 |

1.3. Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

1.4. Режим занятий: 6 часов в день, 2-3 раза в неделю.

1.5. Трудоемкость программы: 13 часов.

Раздел 2. Содержание программы дисциплины №3 «Детоксикация. Основные пути обезвреживания ксенобиотиков в организме. Разгрузочно диетическая терапия».

2.1. Учебный план программы № 3 «Детоксикация. Основные пути обезвреживания ксенобиотиков в организме. Разгрузочно диетическая терапия».

| № п/п | Наименование модулей (разделов, циклов, дисциплин, практик, аттестации) | Аудиторные учебные занятия, учебные работы | | | Внеаудиторная работа | Формы контроля | Трудоемкость |
|-------|---|--|----------|----------------|----------------------|---------------------------------|--------------|
| | | Всего ауд. час. | Лекции | Практ. занятия | | | |
| 3.1. | Основные пути очистки внутренней среды организма | 4 | 2 | 2 | 2 | | 6 |
| 3.2. | Роль питания в процессах детоксикации | 4 | 2 | 2 | | Практическая работа №1 | 4 |
| 3.3. | Особенности питания и голодания | 2 | 2 | | | | 2 |
| | Промежуточная аттестация по дисциплине №3 | 1 | | 1 | | Зачет Решение задач (кейсов) | 1 |
| | Итого по дисциплине № 3 | 11 | 6 | 5 | 2 | | 13 |

2.2. Учебная программа дисциплины № 3 «Детоксикация. Основные пути обезвреживания ксенобиотиков».

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|------------------------------------|-------------------------------------|--|
| Тема 3.1. Основные пути очистки | Лекция, 2 часа | Основные фазы детоксикации в печени. |
| | Практическое занятие, 2 часа | Описание роли каждой фазы детоксикации в печени. |

| | | |
|---|--------------------------------|---|
| внутренней среды организма | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение материалов по теме «Роль печени в детоксикации организма» |
| Тема 3.2. Роль питания в процессах детоксикации | Лекция, 2 часа | Макро- и микронутриенты в процессах детоксикации. Детокс протокол Ингибиторы и индукторы детоксикации. |
| | Практическое занятие, 2 часа | Технология составления рациона питания для улучшения процесса детоксикации организма человека. <i>Практическая работа №1</i> Составление рациона питания для улучшения процесса детоксикации организма человека. |
| Тема 3.3. Особенности питания и голодания | Лекция, 2 часа | Особенности обмена веществ и голодания FMD диета. Показания и противопоказания. Практика применения |
| Промежуточная аттестация по дисциплине № 3 | 1 час | Зачет (Решение задач (кейсов) по дисциплине № 3 |

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы программы дисциплины № 3 «Детоксикация. Основные пути обезвреживания ксенобиотиков в организме. Разгрузочно диетическая терапия».

3.1. Текущая аттестация

Практическая работа № 1 по теме № 3.2.

| | |
|---|--|
| Форма проведения | Очно |
| Название (проекта, разработки, сценария и т.д.) | Составление рациона питания для улучшения процесса детоксикации организма человека. |
| Требования к структуре и содержанию | Составление рациона питания. Рацион питания составлен на один день и включает 3 блюда. |
| Критерии оценивания | Каждое блюдо из составленного рациона содержит продукты для улучшения процесса детоксикации. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

3.2. Промежуточная аттестация по дисциплине №3 «Детоксикация. Основные пути обезвреживания ксенобиотиков в организме. Разгрузочно диетическая терапия».

Промежуточная аттестация

К зачету допускаются слушатели, получившие зачетно по практической работе.

| | |
|----------------------------------|--|
| Форма итоговой аттестации | Зачет в форме решения задач (кейсов) по дисциплине № 3 |
| Требования к итоговой аттестации | Обучающиеся решают 10 задач (кейсов) (Приложение 6) |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 7 – 10 баллов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы дисциплины № 3 «Детоксикация. Основные пути обезвреживания ксенобиотиков в организме. Разгрузочно диетическая терапия».

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература).

Основная литература

1. Бурак И.И. Общая гигиена: учебно-метод. пособие. В 2 ч. Ч. 1 / И.И. Бурак, Н.И. Миклис. – Витебск: ВГМУ, 2017.
2. Гомеостаз биологических систем механизмы его обеспечения: метод. пособие для студ. 1-го курса мед. вузов) / М.Г. Гевандова, Н.Н. Федоренко, А.К. Михайленко, И.В. Климанович, В.В. Апагуни, Е.А.Данилова. – Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2017.
3. Гонсалес С., Фернандес-Наварро Т., Арболея С., де Лос Рейес-Гавилан К.Г., Салазар Н., Геймонд М. Ферментированные молочные продукты: влияние на кишечную микробиоту и биомаркеры, связанные со здоровьем. *Front Microbiol.* 2019 24 мая; 10: 1046. DOI: 10.3389 / fmicb.2019.01046

4. Громова О.А., Торшин И.Ю. Микронутриенты и репродуктивное здоровье. Руководство. – М.: Издательская группа «ГЕОТАР-Медиа», 2019.

5. Марченко С.В. Энтеральное питание в интенсивной терапии / С.В.Марченко, Ю.Н.Доценко – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2019.

6. Нутрициология-2040. Горизонты науки глазами ученых/Под редакцией В.В. Бессонова, В.Н. Княгинина, М.С. Липецкой. – СПб.: Фонд «Центр стратегических разработок «Северо-Запад», 2017.

7. Рембовский В.Р., Могиленкова Л.А. Процессы детоксикации при воздействии химических веществ на организм – СПб.: изд-во Политехнического у-та, 2017.

Дополнительная литература

1. Методы детоксикации в клинической токсикологии: учеб.-метод. пособие /сост.: Р. Н. Кильдебеекова, В. Т. Кайбышев, А. Л. Федотов, Р. Э. Сафаров, Л. Р. Мингазова, А. К. Низамов, Р. С. Фаршатов. – Уфа: здравсоцразвития России, 2012.

2. Минеральные вещества, витамины: их роль. Проблемы микронутриентной недостаточности учебное пособие / И. Ю. Тармаева, А. В. Боева.; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России; кафедра гигиены труда и гигиены питания. – Иркутск : ИГМУ, 2014.

3. Основы здорового питания : науч.-вспом. указ. / под ред. Н. П. Заварыкиной; сост. Н. К. Бикбова, М. А. Бушина, Н. Ю. Викулова. – Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ, 2009

4.2. Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы

• Детоксикация. // – [Электронный ресурс] – URL: https://peptidspb.ru/presentation_intracellular_detoxification.pdf (дата обращения: 07.02.2021)

•Интервальная диета: противопоказания и побочные эффекты. // – [Электронный ресурс] – URL: <https://miin.ru/blog/intervalnaya-dieta/> (дата обращения: 11.02.2021)

•Международная академия нутрициологии. // – Электронный ресурс - URL: <https://man.academyofnutrition.ru/program> (дата обращения: 03.02.2021)

4.3. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- компьютер с доступом в интернет
- платформа для организации аудио и видеоконференций Zoom;
- микрофон
- веб-камера
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

Рабочая программа дисциплины № 4

«Основы гормонального здоровья человека»

Раздел 1. Характеристика программы дисциплины № 4

«Основы гормонального здоровья человека»

1.1. Цель реализации программы

Формирование профессиональных компетенций слушателей в области основ гормонального здоровья человека.

Формируемые компетенции

| № п/п | Компетенции | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|---|---|
| | | Код компетенции |
| 1 | Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | ОПК-6 |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать/уметь | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|--|---|
| | | Код компетенции |
| 1. | Уметь: составлять рацион питания для женщины с учетом месячного цикла. Знать: технологию составления рациона питания для женщины с учетом месячного цикла. | ОПК-6 |
| 2. | Уметь: разрабатывать рекомендации по питанию и нутритивной поддержке при комплексном лечении бесплодия и подготовке женщин к ЭКО. Знать: технологию разработки рекомендаций по питанию и нутритивной поддержки при комплексном лечении бесплодия и подготовке женщин к ЭКО. | ОПК-6 |
| 3. | Уметь: составлять рацион питания для женщин старших возрастных групп. | ОПК-6 |

| | | |
|----|---|--------------|
| | Знать: технологию составления рациона питания для женщин старших возрастных групп. | |
| 4. | Уметь: составлять рацион питания для мужчин старших возрастных групп. Знать: технологию составления рациона питания для мужчин старших возрастных групп. | ОПК-6 |

1.3. Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

1.4. Режим занятий: 6 часов в день, 2-3 раза в неделю

1.5. Трудоемкость программы: 49 часов

Раздел 2. Содержание программы дисциплины №4

«Основы гормонального здоровья человека»

2.1. Учебный план программы дисциплины №4 «Основы гормонального здоровья человека»

| № п/п | Наименование модулей (разделов, циклов, дисциплин, практик, аттестации) | Аудиторные учебные занятия, учебные работы | | | Внеаудиторная работа | Формы контроля | Трудоемкость |
|-------|--|--|--------|----------------|----------------------|--|--------------|
| | | Всего ауд. час. | Лекции | Практ. занятия | Сам. работа | | |
| 4.1 | Женское здоровье | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №1 | 12 |
| 4.2 | Питание беременных женщин | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №2 | 12 |
| 4.3 | Основные изменения, происходящие с возрастом человека: ЖКТ при старении человека | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №3 | 12 |
| 4.4 | Мужское здоровье. Мужские половые гормоны | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №4 | 12 |
| | Промежуточная аттестация по дисциплине №4 | 1 | | 1 | | Промежуточное тестирование по дисциплине «Основы гормонального | 1 |

| | | | | | | | |
|--|------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|---|-----------|
| | | | | | | здоровья человека» | |
| | | | | | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования по дисциплине № 4) | |
| | Итого по дисциплине 4 | 41 | 24 | 17 | 8 | | 49 |

2.2. Учебная программа дисциплины №4 «Основы гормонального здоровья человека»

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| Тема 4.1. Женское здоровье | Лекция, 6 часов | Нормальная физиология женского цикла. Половые гормоны. Потребность в пищевых веществах и нутриентах для женщины в течение месячного цикла. Эстрогенное доминирование. Эстрогенно зависимые заболевания. Основные стратегии питания для построения лечебного рациона (палео протокол). Витамины и микронутриенты для коррекции состояния. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение материалов по теме «Нормальная физиология женского цикла» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Составление рациона питания на неделю по Палео-протоколу. Технология составления рациона питания для женщины с учетом месячного цикла. <i>Практическая работа №1</i> Составление рациона питания для женщины с учетом месячного цикла. |
| Тема 4.2. Питание беременных женщин | Лекция, 6 часов | Питание беременных женщины питание женщин при комплексном лечении бесплодия. Возможности питания и нутритивной поддержки при комплексном лечении бесплодия и подготовке женщин к ЭКО. Послеродовое восстановление. Первые 6 – 8 недель как важные вклад в женское здоровье. Питание рожениц и кормящих женщин. Грудное вскармливание – неоценимый вклад в здоровье женщины. |

| | | |
|--|--------------------------------|--|
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Написание эссе «Грудное вскармливание – неоценимый вклад в здоровье женщины» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Рацион питания для кормящей женщины. Технология разработки рекомендаций по питанию и нутритивной поддержки при комплексном лечении бесплодия и подготовке женщин к ЭКО. <i>Практическая работа №2</i> Разработка рекомендаций по питанию и нутритивной поддержке при комплексном лечении бесплодия и подготовке женщин к ЭКО. |
| Тема 4.3. Основные изменения, происходящие с возрастом человека: ЖКТ при старении человека | Лекция, 6 часов | Менопауза. Основные изменения, происходящие с возрастом человека: ЖКТ при старении человека. Особенности питания женщин старших возрастных групп. Истории успеха женщин из клуба здорового питания Ю. Артемовой. Питание для соединительной ткани. Основные стратегии для профилактики опущения тазовых органов и недержания мочи для женщин 55+. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Написание эссе «Истории успеха женщин из клуба здорового питания Ю. Артемовой» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Проработка комплекса упражнений для профилактики опущения тазовых органов и недержания мочи для женщин 55+. Технология составления рациона питания для женщин старших возрастных групп. <i>Практическая работа №3</i> Составление рациона питания для женщин старших возрастных групп |
| Тема 4.4. Мужское здоровье. Мужские половые гормоны | Лекция, 6 часов | Мужское здоровье. Мужские половые гормоны Потребность в пищевых веществах и нутриентах для поддержания мужского здоровья. Особенности питания для мужчин старших возрастных групп |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Составление перечня рекомендаций на тему «Поддержание мужского здоровья мужчин старших возрастных групп» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Перечень ключевых нутриентов для поддержания мужского здоровья. Технология составления рациона питания для мужчин старших возрастных групп. <i>Практическая работа №4</i> Составление рациона питания для мужчин старших возрастных групп |
| | 1 час | Промежуточное тестирование по дисциплине «Основы гормонального здоровья человека» |

| | | |
|--|--|--|
| Промежуточная аттестация по дисциплине № 4 | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования по дисциплине №4) |
|--|--|--|

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы программы дисциплины №4 «Основы гормонального здоровья человека»

3.1. Текущая аттестация

Практическая работа №1 по теме №4.1.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Составление рациона питания для женщины с учетом месячного цикла |
| Требования к структуре и содержанию | Составление рациона питания. Рацион питания составлен на один день и включает 3 блюда. Рацион питания содержит рекомендации по приготовлению продуктов. |
| Критерии оценивания | Рацион питания составлен с учетом рекомендованных норм потребления белков, жиров и углеводов.. Рацион питания содержит рекомендованные при Палео-диете продукты. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №2 по теме №4.2.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка рекомендаций по питанию и нутритивной поддержке при комплексном лечении бесплодия и подготовке женщин к ЭКО |
| Требования к структуре и содержанию | Рекомендации содержат план питания и нутритивной поддержке при комплексном лечении бесплодия и подготовке женщин к ЭКО |
| Критерии оценивания | План питания составлен с учетом рекомендованных норм потребления белков, жиров и углеводов. План питания содержит продукты богатые витаминами и микроэлементами. В плане даны рекомендации по потреблению жидкости. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №3 по теме №4.3.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Составление рациона питания для женщин старших возрастных групп |
| Требования к структуре и содержанию | Составление рациона питания Рацион питания составлен на один день и включает 8 блюд (4 приема пищи). Рацион питания содержит рекомендации по соблюдению питьевого режима. |
| Критерии оценивания | Рацион питания составлен с учетом рекомендованных норм потребления белков, жиров и углеводов. |

| | |
|--------|--|
| | В рацион питания включены 6 групп продуктов. Рацион питания составлен с учетом коридора калорийности. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №4 по теме №4.4.

| | |
|-------------------------------------|--|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Составление рациона питания для женщин старших возрастных групп |
| Требования к структуре и содержанию | Составление рациона питания Рацион питания составлен на один день и включает 8 блюд (4 приема пищи) Рацион питания содержит рекомендации по соблюдению питьевого режима |
| Критерии оценивания | Рацион питания составлен с учетом рекомендованных норм потребления белков, жиров и углеводов В рацион питания включены 6 групп продуктов Рацион питания составлен с учетом коридора калорийности |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

3.2. Промежуточная аттестация по дисциплине №4

Промежуточное тестирование

К зачету допускаются слушатели, получившие зачтено по практическим работам.

| | |
|--|---|
| Форма проведения | С использованием ДОТ |
| Требования к промежуточному тестированию | Тест состоит из 20 заданий в электронной форме (Приложение 7) |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 17-20 баллов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Промежуточная аттестация

| | |
|---------------------------------------|---|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования по дисциплине №4). |
| Требования к промежуточной аттестации | Выполнение промежуточного тестирования, практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ |
| Критерии оценивания | Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании практических работ, промежуточного тестирования. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы дисциплины №4 «Основы гормонального здоровья человека»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная литература

1. Мингес-Аларкон Л., Чаварро Дж., Мендиола Дж., Рока М., Танрикут С., Виоке Дж., Йоргенсен Н., Торрес-Кантеро А. М.. Потребление жирных кислот в зависимости от репродуктивных гормонов и объема яичек у молодых здоровых мужчин. Азиат Дж. Андрол. 2017 март-апрель; 19 (2): 184-190. DOI: 10.4103 / 1008-682X
2. Нормальная физиология: курс лекций / В. И. Кузнецов [и др.] ; под ред. В. И. Кузнецова. – 4-е изд. – Витебск : ВГМУ, 2017.
3. Сидорова И.С. Течение и ведение беременности по триместрам ее развития / Сидорова И.С., Никитина Н.А. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021.
4. Ших Е.В. Беременность и фармакотерапия : выбор лекарственных препаратов / под ред. Е. В. Ших. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021

Дополнительная литература

1. Allaire J, Couture P, Leclerc M, Charest A, Marin J, Lépine MC, Talbot D, Tchernof A, Lamarche B. A randomized, crossover, head-to-head comparison of eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid supplementation to reduce inflammation markers in men and women: the Comparing EPA to DHA (ComparED) Study. Am J Clin Nutr. 2016 Aug;104(2):280-7. Doi: 10.3945/ajcn.116.131896
2. Браун Дж. Питание и беременность: Все о питании до зачатия, во время беременности и после родов / Пер. с англ. Н.Г. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
3. Гранат Е.А. Здоровье мужчин и женщин зрелого возраста: учебное пособие / Е. А. Гранат ; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России, Институт сестринского образования, Кафедра теории и практики сестринского дела. – Иркутск : ИГМУ, 2016.

4. Масловская А.А. Биохимия гормонов: пособие для студентов педиатрического, медико-психологического, медико-диагностического факультетов и факультета иностранных учащихся /А.А. Масловская. – 6-е изд. – Гродно :ГрГМУ, 2012

5. Нормы физиологических потребностей энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации:— М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009.

6. Принципы рационального питания. Ожирение. Профилактики и лечения». Учебно-методическое пособие для студентов 5-6 курсов лечебного факультета. – Краснодар, КубГМУ, 2015 г.

7. Тармаева И.Ю. Гигиеническая оценка питания взрослого населения : учебно-методическое пособие / И. Ю. Тармаева, С. Ю. Баглушкина ; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России, Кафедра гигиены труда и гигиены питания. Иркутск : ИГМУ, 2015.

8. Физиологические основы сексуальности мужчины и женщины: Учебное пособие. Волгоград, 2006.

4.2. Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы

• Здоровое питание матери: лучшее начало жизни. / – [Электронный ресурс] – URL: https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/314493/Good-maternal-nutrition-The-best-start-in-life-rus.pdf (дата обращения: 12.02.2021)

• Пищеварение у пожилых людей: как оно меняется с возрастом, и как его улучшить? // – [Электронный ресурс] – URL: <https://medportal.ru/microlax/pishchevareniye-u-pozhilykh.php> (дата обращения: 11.02.2021)

• Мужское здоровье в современной системе здравоохранения РФ. // – [Электронный ресурс] – URL: <https://www.uroweb.ru/news/mugskoe-zdorove-v-sovremennoy-sisteme-zdravoohraneniya-rf> (дата обращения: 11.02.2021)

4.3. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- компьютер с доступом в интернет
- платформа для организации аудио и видеоконференций Zoom;
- микрофон
- веб-камера
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

Рабочая программа дисциплины № 5

«Физиология иммунитета»

Раздел 1. Характеристика программы дисциплины № 5

«Физиологии иммунитета»

1.1. Цель реализации программы

Формирование профессиональных компетенций слушателей в области физиологии иммунитета.

Формируемые компетенции

| № п/п | Компетенции | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат Код компетенции |
|-------|---|--|
| 1 | Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | ОПК-6 |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать/уметь | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат Код компетенции |
|-------|--|--|
| 1 | Уметь: разрабатывать рекомендации для оптимизации работы лимфатической системы Знать: технологию разработки рекомендаций для оптимизации работы лимфатической системы | ОПК-6 |
| 2 | Уметь: разрабатывать рекомендации для поддержания иммунной системы человека. Знать: технологию разработки рекомендаций для поддержания иммунной системы человека. | ОПК-6 |

1.3. Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

1.4. Режим занятий: 6 часов в день, 2 – 3 раза в неделю.

1.5. Трудоемкость программы: 37 часов.

Раздел 2. Содержание программы дисциплины №5 «Физиология иммунитета»

2.1. Учебный план программы дисциплины №5 «Физиология иммунитета»

| № п/п | Наименование модулей (разделов, циклов, дисциплин, практик, аттестации) | Аудиторные учебные занятия, учебные работы | | | Внеаудиторная работа | Формы контроля | Трудоемкость |
|------------------------------|---|--|-----------|----------------|----------------------|--|--------------|
| | | Всего ауд., час. | Лекции | Практ. Занятия | Сам. работа | | |
| 5.1 | Основы работы иммунной системы | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №1 | 12 |
| 5.2 | Лимфатическая система как часть иммунной системы | 8 | 4 | 4 | 2 | Практическая работа №2 | 10 |
| 5.3 | Влияние стресса на иммунитет | 12 | 8 | 4 | 2 | Практическая работа №3 | 14 |
| | Промежуточная аттестация по дисциплине №5 | 1 | | 1 | | Промежуточное тестирование по дисциплине «Физиология иммунитета» | 1 |
| | | | | | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования по дисциплине №5) | |
| Итого по дисциплине 5 | | 31 | 18 | 13 | 6 | | 37 |

2.2. Учебная программа дисциплины №5 «Физиология иммунитета»

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|--|-------------------------------------|---|
| Тема 5.1. Основы работы иммунной системы | Лекция, 6 часов | Основные органы иммунитета. Нутрициология иммунитета. Основные правила составления рациона питания для поддержания иммунной функции. Основные витамины и микроэлементы для иммунитета. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Подготовка мультимедийной презентации на тему «Иммунная система человека» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Составление перечня из трех вариантов напитков для поддержания иммунитета. Технология разработки рекомендаций для поддержания иммунной системы человека. <i>Практическая работа №1</i> Разработка рекомендаций для поддержания иммунной системы человека |
| Тема 5.2. Лимфатическая система как часть иммунной системы | Лекция, 4 часа | Лимфатическая система как часть иммунной системы. Строение и функции. Значение в поддержании здоровья человека. Основные стратегии для оптимальной работы лимфатической системы. Природные иммуномодуляторы. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение материалов по теме «Роль лимфатической системы в поддержании здоровья человека» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Составление комплекса упражнений для стимуляции лимфатической системы. Технология разработки рекомендаций для оптимизации работы лимфатической системы <i>Практическая работа №2</i> Разработка рекомендаций для оптимизации работы лимфатической системы. |
| Тема 5.3. Влияние стресса на иммунитет | Лекция, 8 часов | Понятие “Стресс” и его влияние на организм. Влияние хронического стресса на иммунитет. Влияние стресса на пищевое поведение. Мягкие коррекции стрессовых реакций. Инструменты для снижения стресса и повышения стрессоустойчивости. Понятие о дофамине. Дофаминовый детокс, как средство повышения осознанности и снижения стресса. Методология составления плана дофаминового детокса. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Написание эссе «Типы пищевого поведения» |

| | | |
|--|---------------------------------|--|
| | Практическое занятие, 4 часа | Составление перечня инструментов для снижения стресса и повышения стрессоустойчивости. Технология разработки индивидуальных рекомендаций по дофаминовому детоксу. <i>Практическая работа №3</i> Разработка индивидуальных рекомендаций по дофаминовому детоксу |
| Промежуточная аттестация по дисциплине № 5 | 1 час | Промежуточное тестирование по дисциплине «Физиология иммунитета» |
| | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования по дисциплине №5) |

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы дисциплины №5 «Физиология иммунитета»

3.1. Текущая аттестация

Практическая работа №1 по теме №5.1.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка рекомендаций для поддержания иммунной системы человека |
| Требования к структуре и содержанию | В рекомендациях указан план питания, благотворно влияющий на иммунную систему человека В рекомендациях указан в режим сна, бодрствования и физической нагрузки |
| Критерии оценивания | План питания содержит меню, состоящее из трех блюд План питания составлен с учетом рекомендованных норм потребления белков, жиров и углеводов. В рекомендациях указана оптимальная продолжительность и условия сна. В рекомендациях указана оптимальная физическая нагрузка в течение дня. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №2 по теме №5.2.

| | |
|-------------------------------------|--|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка рекомендаций для оптимизации работы лимфатической системы |
| Требования к структуре и содержанию | Указаны рекомендации по соблюдению питьевого режима. В рекомендациях содержится комплекс упражнений для оптимизации работы лимфатической системы. |
| Критерии оценивания | В рекомендациях указаны специальные напитки, стимулирующие ток лимфы и указаны нормы из потребления. Представленный комплекс содержит 5 упражнений, включая упражнения на дыхание |

| | |
|--------|--------------------|
| Оценка | Зачтено/не зачтено |
|--------|--------------------|

Практическая работа №3 по теме №5.3.

| | |
|-------------------------------------|--|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка индивидуальных рекомендаций по дофаминовому детоксу |
| Требования к структуре и содержанию | В рекомендациях указан в режим сна, бодрствования и физической нагрузки В рекомендациях указан план по ограничению внешних раздражителей Рекомендации содержат комплекс дыхательных упражнений |
| Критерии оценивания | Указан оптимальный режим сна и бодрствования в соответствии с индивидуальными особенностями клиента Комплекс содержит 5 дыхательных упражнений Указано максимально возможное время использования гаджетов и/или просмотра телевизора |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

3.2. Промежуточная аттестация по дисциплине №5

К зачету допускаются слушатели, получившие зачтено по практическим работам.

| | |
|--|---|
| Форма проведения | С использованием ДОТ |
| Требования к промежуточному тестированию | Тест состоит из 20 заданий в электронной форме (Приложение 8) |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 17 – 20 баллов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Промежуточная аттестация

| | |
|---------------------------------------|--|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, текущего и промежуточного тестирования по дисциплине №5). |
| Требования к промежуточной аттестации | Выполнение всех тестовых заданий, практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ |
| Критерии оценивания | Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании тестовых заданий и практических работ |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины №5 «Физиология иммунитета»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная литература

1. Барденштейн Л.М. Основы психофармакотерапии: учебное пособие для студентов медицинских ВУЗов/ Л.М. Барденштейн, Я. М. Славгородский, А. В. Молодецких, Г.А. Алешкина; Московский гос. мед.-стомат. ун-т им. А.И. Евдокимова. – М.: РИО МГМСУ, 2018.

2. Иммунология: учеб.-метод. пособие / сост.: О.В. Скороходкина, А.А. Васильева, Р.Ф. Хакимова и др. – Казань: КГМУ, 2017.

3. Мартусевич А.К. Физиология иммунитета. Учебное пособие / А. К. Мартусевич, М. Н. Иващенко; ФГБОУ ВО «Нижегородская государственная сельскохозяйственная академия». – Н. Новгород: Нижегородская ГСХА, 2020.

4. Павленко В.И., Саяпина И.Ю. Клетки и органы иммунной системы: учебное пособие. – Благовещенск, 2018.

5. Стресс: причины и последствия, лечение и профилактика. Клинические рекомендации / Акарачкова Е.С., Байдаулетова А.И., Беляев А.А., Блинов Д.В., Громова О.А., Дулаева М.С., Замерград М.В, Исайкин А.И., Кадырова Л.Р., Клименко А.А., Кондрашов А.А., Косивцова О.В., Котова О.В., Лебедева Д.И., Медведев В.Э., Орлова А.С., Травникова Е.В., Яковлев О.Н. – СПб.: Скифия-принт; М.: Профмедпресс, 2020.

Дополнительная литература

1. Будниченко А. Как правильно питаться успешному человеку / А. Будниченко. – Киев: Издательство Стрельбицкого, 2013.

2. Бэйлор Д. Дело не в калориях: Как не зависеть от диет, не изнурять себя фитнесом, быть в отличной форме и жить лучше / Д. Бэйлор – М.: Альпина Паблишер, 2016

3. Кениг К. Правила нормального питания /К. Кениг; пер. с англ. Ж.А. Шойтайте. – Минск: Попурри, 2012.

4.2. Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы

• Богданова И.В. Роль дофамина в механизмах формирования некоторых расстройств ЦНС и состояний зависимости (Обзор литературы). // – [Электронный ресурс] – URL: <https://uvnnpn.com.ua/upload/iblock/43b/43be5bdbde44d862d21ec11dd472224f.pdf> (дата обращения 07.02.2021).

• Большая медицинская энциклопедия. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://xn--90aw5c.xn--c1avg/> (дата обращения: 13.02.2021).

• Лекции по иммунологии. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://yagu.svfu.ru/mod/page/view.php?id=183859> (дата обращения: 13.02.2021).

• Лимфатическая система. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://foxford.ru/wiki/biologiya/limfaticheskaya-sistema> (дата обращения: 11.02.2021).

• Международная академия нутрициологии. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://man.academyofnutrition.ru/program> (дата обращения: 02.02.2021).

4.3. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- компьютер с доступом в интернет
- платформа для организации аудио и видеоконференций Zoom;
- микрофон
- веб-камера
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

Рабочая программа дисциплины № 6

«Основы когнитивной нейробиологии здоровья»

Раздел 1. Характеристика программы дисциплины № 6

«Основы когнитивной нейробиологии здоровья»

1.1. Цель реализации программы

Формирование профессиональных компетенций слушателей в области основ когнитивной нейробиологии здоровья.

Формируемые компетенции

| № п/п | Компетенции | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|---|---|
| | | Код компетенции |
| 1 | Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | ОПК-6 |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать/уметь | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|--|---|
| | | Код компетенции |
| 1 | Уметь: разрабатывать рекомендации для поддержания нейропластичности мозга. Знать: технологию разработки рекомендаций для поддержания нейропластичности мозга. | ОПК-6 |

1.3. Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

1.4. Режим занятий: 6 часов в день, 2 – 3 раза в неделю

1.5. Трудоемкость программы: 25 часов

Раздел 2. Содержание программы дисциплины №6

«Основы когнитивной нейробиологии здоровья»

2.1. Учебный план программы дисциплины №6 «Основы когнитивной нейробиологии здоровья»

| № п/п | Наименование модулей (разделов, циклов, дисциплин, практик, аттестации) | Аудиторные учебные занятия, учебные работы | | | Внеаудиторная работа | Формы контроля | Трудоемкость |
|-------|---|--|-----------|----------------|----------------------|---|--------------|
| | | Всего ауд. час. | Лекции | Практ. занятия | Сам. работа | | |
| 6.1 | Основные стратегии поддержания когнитивного здоровья | 10 | 6 | 4 | 2 | | 12 |
| 6.2 | Биохимическая регуляция мозга | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №1 | 12 |
| | Промежуточная аттестация по дисциплине №6 | 1 | | 1 | | Промежуточное тестирование по дисциплине «Когнитивная нейробиология здоровья» | 1 |
| | | | | | | Зачет (по совокупности выполненной практической работы и промежуточного тестирования по дисциплине № 6) | |
| | Итого по дисциплине № 6 | 21 | 12 | 9 | 4 | | 25 |

2.2. Учебная программа дисциплины №6 «Основы когнитивной нейробиологии здоровья»

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|-------|-------------------------------------|------------|
|-------|-------------------------------------|------------|

| | | |
|---|--------------------------------|--|
| Тема 6.1. Основные стратегии поддержания когнитивного здоровья | Лекция, 6 часов | Строение мозга. Основные стратегии поддержания когнитивного здоровья. Ось «Кишечник-мозг». Основные лечебные протоколы для поддержания здоровья мозга. Витамины, микроэлементы и травы для улучшения работы мозг |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение материалов по теме «Ось «кишечник – мозг» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Анализ собственного рациона питания с точки зрения полезности для работы мозга. |
| Тема 6.2. Биохимическая регуляция мозга | Лекция, 6 часов | Биохимическая регуляция мозга. Основные нейромедиаторы мозга. Основные функции, методы регуляции, влияние на мозг. Дофаминовый протокол. Серотонин в регуляции работы мозга. Признаки высокого и низкого серотонина. Основные стратегии питания для поддержания оптимального уровня серотонина. Поддержка нейропластичности мозга. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Написание эссе «Нейропластичность мозга» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Подбор продуктов, способствующих выработке серотонина. Технология разработки рекомендаций для поддержания нейропластичности мозга. <i>Практическая работа №1</i> Разработка рекомендаций для поддержания нейропластичности мозга |
| Промежуточная аттестация по дисциплине № 6 | 1 час | Промежуточное тестирование по дисциплине «Когнитивная нейробиология здоровья» |
| | | Зачет (по совокупности выполненной практической работы и промежуточного тестирования по дисциплине №6) |

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы дисциплины №6 «Основы когнитивной нейробиологии здоровья»

3.1. Текущая аттестация

Практическая работа №1 по теме № 6.2.

| | |
|------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка рекомендаций для поддержания нейропластичности мозга |

| | |
|-------------------------------------|---|
| Требования к структуре и содержанию | Рекомендации содержат комплекс упражнений для поддержания нейропластичности мозга. Рекомендации содержат режим сна и бодрствования. Перечень продуктов, употребляемых для поддержания нейропластичности мозга |
| Критерии оценивания | Перечень включает в себя 10 продуктов богатых витаминами, минералами и антиоксидантами Комплекс содержит 5 упражнений. Рекомендации содержат оптимальное время отхода ко сну, его продолжительность Указаны оптимальные условия сна (температура, влажность, уровень освещенности) |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

3.2. Промежуточная аттестация по дисциплине № 6

К зачету допускаются слушатели, получившие зачтено по практической работе.

| | |
|--|---|
| Форма проведения | С использованием ДОТ |
| Требования к промежуточному тестированию | Тест состоит из 20 заданий в электронной форме (Приложение 9) |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 17 – 20 баллов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Промежуточная аттестация

| | |
|---------------------------------------|--|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, текущего и промежуточного тестирования по дисциплине №6). |
| Требования к промежуточной аттестации | Выполнение всех тестовых заданий, практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ |
| Критерии оценивания | Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании тестовых заданий и практических работ |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины №6 «Основы когнитивной нейробиологии здоровья»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная литература

1. Дорогина О.И. Нейрофизиология : учеб. Пособие / О. И. Дорогина ; М-во науки и высш. Образования Рос. Федерации, Урал. Федер. Ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2019.
2. Избранные лекции по нормальной физиологии / М.М. Лапкин, Е.А. Трутнева; – М.: ГЕОТАР-Медиа, 2018.
3. Пирадов М.А. Инсульт: пошаговая инструкция. Руководство для врачей / М. А. Пирадов, М. Ю. Максимова, М. М. Танашян. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: ГЕОТАР-Медиа, 2020.
4. Программа профилактики, раннего выявления, диагностики и лечения когнитивных расстройств у лиц пожилого и старческого возраста: Методические рекомендации / Под ред. О.Н. Ткачевой. – М.: Прометей, 2019.
5. Технологии восстановления и расширения ресурсов мозга человека: публичный аналитический доклад – М.: ООО «Лайм», 2020.

Дополнительная литература

1. Меркулов И.П. Когнитивные способности. – М., 2005
2. Теоретические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии. Научное издание. Сборник материалов Всероссийской юбилейной научно-практической конференции «Теоретические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии (к 85-летию Ю.Ф. Полякова)», состоявшейся 14-15 февраля 2013 г. В ГОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет» и ФГБУ «НЦПЗ» РАМН / Под общей ред. Н.В.Зверевой, И.Ф.Рощиной. – М., 2013.

4.2. Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы

- 25 когнитивных упражнений для пластичности мозга. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://teachline.ru> (дата обращения: 14.02.2021)

•Ключевые нейромедиаторы. / – [Электронный ресурс] – URL: https://medach.pro/uploads/document/url/308/Neyromediatory_Anonimch.pdf (дата обращения: 14.02.2021)

•Строение головного мозга человека. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://foxford.ru/wiki/biologiya/stroenie-golovnogo-mozga-cheloveka> (дата обращения: 14.02.2021)

•Функциональная биохимия нервной системы / – [Электронный ресурс] – URL: <http://www.bio.bsu.by/biohim/files/presentation9999.pdf> (дата обращения: 14.02.2021)

4.3. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- компьютер с доступом в интернет
- платформа для организации аудио и видеоконференций Zoom;
- микрофон
- веб-камера
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

Рабочая программа дисциплины № 7

«Геронтология. Основные понятия геронтологии»

Раздел 1. Характеристика программы дисциплины № 7

«Геронтология. Основные понятия геронтологии»

1.1. Цель реализации программы

Формирование профессиональных компетенций слушателей в области основных понятий геронтологии.

Формируемые компетенции

| № п/п | Компетенции | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат Код компетенции |
|-------|---|--|
| 1 | Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | ОПК-6 |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать/уметь | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат Код компетенции |
|-------|---|--|
| 1 | Уметь: составлять рацион питания, замедляющего процесс старения клеток организма человека. Знать: технологию составления рациона питания, замедляющего процесс старения клеток организма человека. | ОПК-6 |
| 2 | Уметь: составлять рацион питания по принципам кетодиеты. Знать: технологию составления рациона питания по принципам кетодиеты. | ОПК-6 |

1.3. Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

1.4. Режим занятий: 6 часов в день, 2 – 3 раза в неделю

1.5. Трудоемкость программы: 37 часов

Раздел 2. Содержание программы дисциплины №7 «Геронтология. Основные понятия геронтологии»

2.1. Учебный план программы дисциплины №7 «Геронтология. Основные понятия геронтологии»

| № п/п | Наименование модулей (разделов, циклов, дисциплин, практик, аттестации) | Аудиторные учебные занятия, учебные работы | | | Внеаудиторная работа Сам. Работа | Формы контроля | Трудоемкость |
|-------|---|--|-----------|----------------|-------------------------------------|--|--------------|
| | | Всего ауд., час. | Лекции и | Практ. Занятия | | | |
| 7.1 | Основы геронтологии | 8 | 4 | 4 | 2 | Практическая работа №1 | 10 |
| 7.2 | Механизмы долголетия | 12 | 8 | 4 | 2 | Практическая работа №2 | 14 |
| 7.3 | Эпигенетика и питания | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №3 | 12 |
| | Промежуточная аттестация по дисциплине №7 | 1 | | 1 | | Промежуточное тестирование по дисциплине «Геронтология. Основные понятия геронтологии» | 1 |
| | | | | | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ и промежуточного тестирования по дисциплине № 7) | |
| | Итого по дисциплине № 7 | 31 | 18 | 13 | 6 | | 37 |

2.2. Учебная программа дисциплины №7 «Геронтология. Основные понятия геронтологии»

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|--------------------------------|-------------------------------------|--|
| Тема 7.1. Основы геронтологии | Лекция, 4 часа | Механизмы старения, Демография старения. Угасание функциональных возможностей организма. Устройство клетки. Старение на уровне биомолекул, клеток, тканей и функциональных систем. Влияние нутриентов на механизмы старения. Методы оценки скорости старения. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение материалов по теме «Строение клетки» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Составление списка нутриентов дефицит которых ускоряет к старение клеток организма. Технология составления рациона питания, замедляющего процесс старения клеток организма человека. <i>Практическая работа №1</i> Составление рациона питания, замедляющего старение клеток организма человека. |
| Тема 7.2. Механизмы долголетия | Лекция, 8 часов | Механизмы долголетия. Наследственное долголетие. Основные гены долголетия. Влияние диеты на механизмы долголетия и активность генов долголетия. Ограничение калорий. Ограничительная диета в связи с долголетием в лабораторных исследованиях на модельных животных. Роль калорийности пищи в долголетию. Режимы питания. Дробное питание. Интервальное и периодическое голодание. Кето-диета. Кето-голодание. Палеодиета. Методы оценки индексов здорового рациона: гликемический индекс, гликемическая нагрузка, инсулиновый индекс, антиоксидантный статус. Воспалительный статус диеты, рейтинг еды, вызывающей привыкание. Конечные продукты гликирования в пище. Диеты долгожителей. Окинавская и средиземноморская диеты. Нордическая диета. Диета DASH. Диета MIND. Геропротекторы в пище. Нутриенты, влияющие на механизмы старения и долголетия в продуктах питания. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Написание эссе «Средиземноморская диета» |

| | | |
|--|-----------------------------------|--|
| | Практическое занятие, 4 часа | Анализ трех протоколов питания для поддержания долголетия. Технология составления рациона питания по принципам кетодиеты. <i>Практическая работа №2</i> Составление рациона питания по принципам кетодиеты. |
| Тема 7.3. Эпигенетика и питание | Лекция, 6 часов | Уровни эпигенетической регуляции. Эпигенетический возраст. Влияние нутриентов пищи на эпигенетические механизмы регуляции старения и долголетия. Питание и мозг. Влияние режима питания, нутриентов и продуктов питания на когнитивные функции. Питание и риск нейрогенеративных заболеваний. Влияние нутриентов на кровоснабжение головного мозга, устойчивость к гипоксии, память. 7 принципов диеты долгожителя. Принципы диеты, способствующие долголетию: сбалансированное, пребиотическое, противовоспалительное, антимуtagenное, горметическое, с низким уровнем ГПК, содержащее биологически активные вещества. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Написание эссе «Влияние эпигенетики на физиологический возраст человека» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Составление рациона питания на один день для усиления кровообращения в мозге. Технология разработки рекомендаций по коррекции факторов, влияющих на эпигенетику. <i>Практическая работа №3</i> Разработка рекомендаций по коррекции факторов, влияющих на эпигенетику |
| Промежуточная аттестация по дисциплине № 7 | 1 час | Промежуточное тестирование по дисциплине «Геронтология. Основные понятия геронтологии» |
| | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ и промежуточного тестирования по дисциплине №7) |

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы программы дисциплины № 7 «Геронтология. Основные понятия геронтологии»

3.1. Текущая аттестация

Практическая работа №1 по теме №7.1.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Составление рациона питания, замедляющего старение клеток организма человека. |
| Требования к структуре и содержанию | Рацион питания составлен на три дня и содержит 18 блюд (три приема пищи) |
| Критерии оценивания | Блюда содержат продукты богатые антиоксидантами, жирорастворимыми и водорастворимыми витаминами |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №2 по теме №7.2.

| | |
|-------------------------------------|--|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Составление рациона питания по принципам кетодиеты |
| Требования к структуре и содержанию | Рацион питания составлен на три дня и содержит 9 блюд (три приема пищи) |
| Критерии оценивания | Рацион питания соответствует принципам построения кетодиеты. Суточное количество углеводов в составленном рационе не превышает 5%. В рационе соблюден баланс насыщенных и ненасыщенных жиров. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №3 по теме №7.3.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка рекомендаций по коррекции факторов, влияющих на эпигенетику |
| Требования к структуре и содержанию | Рекомендации содержат режим сна и бодрствования. Указаны рекомендации по соблюдению питьевого режима. Представлен план физической активности. |
| Критерии оценивания | Указано оптимальное время отхода ко сну и его продолжительность. Указано оптимальное время использования гаджетов с синим светом. Перечислены варианты физической активности. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

3.2. Промежуточная аттестация по дисциплине № 7

К зачету допускаются слушатели, получившие зачтено по практическим работам.

| | |
|--|---|
| Форма проведения | С использованием ДОТ |
| Требования к промежуточному тестированию | Тест состоит из 20 заданий в электронной форме (Приложение 10) |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 17 – 20 баллов |

| | |
|--------|--------------------|
| Оценка | Зачтено/не зачтено |
|--------|--------------------|

Промежуточная аттестация

| | |
|---------------------------------------|--|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, текущего и промежуточного тестирования по дисциплине №7). |
| Требования к промежуточной аттестации | Выполнение всех тестовых заданий, практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ |
| Критерии оценивания | Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании тестовых заданий и практических работ |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы дисциплины № 7 «Геронтология. Основные понятия геронтологии»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Основная литература

1. Бейлина Н.И. Клиническое значение возрастных особенностей системы органов пищеварения в гериатрической практике/ Н.И. Бейлина // Клиническая геронтология. – 2017 – Т.23, №5/6.

2. Матвеев Ю.А. «Возрастная физиология»: учебное пособие для студентов педагогических высших учебных учреждений физической культуры и спорта, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 44.03.01 – Педагогическое образование; профиль подготовки «Физическая культура» – М.: МГПУ, 2018.

3. Основы биологии старения: учебно-методическое пособие/ Е.П. Седова Е.В., Палеев Ф.Н., Старцева О.Н. Основы гериатрии для врачей первичного звена. Учебно-методическое пособие. – М.: Государственное бюджетное учреждение

здравоохранения Московской области «Московский областной научно-исследовательский клинический институт им. М.Ф. Владимирского», 2019.

4. Усманова С.В. Понятие о геронтологии. Классификация возрастных групп. Методическое пособие / С.В.Усманова. – Иркутск: ИрГУПС МК ЖТ, 2017.

Дополнительная литература

1. Добротворская С.Г. Факторы саморазвития и здорового долголетия человека. – Казань: Центр инновационных технологий, 2013.

2. Руководство по геронтологии и гериатрии: в 4 т. / под ред. акад. РАМН, проф. В.Н. Ярыгина, проф. А.С. Мелентьева. – М. : ГЭОТАР Медиа, 2010 – Т. I. Основы геронтологии. Общая гериатрия.

3. Эпигенетика. / Под ред. С.Д. Эллиса, Т. Дженювейна, Д. Рейнберга. – М.: Техносфера, 2013.

4.2. Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы

• Большая медицинская энциклопедия. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://xn--90aw5c.xn--c1avg/> (дата обращения: 10.02.2021)

• Питание и нутрицевтики. Влияние на мозг. / – [Электронный ресурс] – URL: https://urgi.urfu.ru/fileadmin/user_upload/site_15503/001_subpages_conference/cognetive_neuroscience/pres/Pitanie_i_nutricevtiki_Vlijanie_na_mozg_-compressed.pdf (дата обращения: 10.02.2021)

• Теоретический материал к лекции по теме «Значение эпигенетики в исследованиях болезней человека». / – [Электронный ресурс] – URL: bspu.by (08.02.2021).

• Эпигенетика старения и питания. / – [Электронный ресурс] – URL: https://www.vniimp.ru/netcat_files/userfiles/vniimp/news/2017-10-25_Konferensiya/7_Moskalev.pdf (дата обращения: 08.02.2021).

4.3. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- компьютер с доступом в интернет

- платформа для организации аудио и видеоконференций Zoom;
- микрофон
- веб-камера
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

Рабочая программа дисциплины № 8 «Физиология стресса»

Раздел 1. Характеристика программы дисциплины № 8 «Физиология стресса»

1.1. Цель реализации программы

Формирование профессиональных компетенций слушателей в области физиологии стресса.

Формируемые компетенции

| № п/п | Компетенции | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|---|---|
| | | Код компетенции |
| 1 | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | ОПК-9 |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать/уметь | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|--|---|
| | | Код компетенции |
| 1 | Уметь: разрабатывать рекомендации по немедикаментозной коррекции стрессовой нагрузки с учетом контроля и оценки психического состояния человека. Знать: технологию разработки рекомендаций по немедикаментозной коррекции стрессовой нагрузки с учетом контроля и оценки психического состояния человека. | ОПК-9 |

1.3. Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

1.4. Режим занятий: 6 часов в день, 2 – 3 раза в неделю

1.5. Трудоемкость программы: 37 часов

Раздел 2. Содержание программы дисциплины №8 «Физиология стресса»

2.1. Учебный план программы №8 «Физиология стресса»

| № п/п | Наименование модулей (разделов, циклов, дисциплин, практик, аттестации) | Аудиторные учебные занятия, учебные работы | | | Внеаудиторная работа | Формы контроля | Трудоемкость |
|-------|---|--|-----------|----------------|----------------------|--|--------------|
| | | Всего ауд. час. | Лекции | Практ. Занятия | Сам. Работа | | |
| 8.1. | Основные адаптационные реакции человека | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №1 | 12 |
| 8.2. | Патофизиология стресса | 10 | 6 | 4 | 2 | | 12 |
| 8.3. | Влияние стресса на все органы и системы человека | 10 | 6 | 4 | 2 | | 12 |
| | Промежуточная аттестация по дисциплине №8 | 1 | | 1 | | Промежуточное тестирование по дисциплине «Физиология стресса» | 1 |
| | | | | | | Зачет (по совокупности выполненной практической работы и промежуточного тестирования по дисциплине №8) | |
| | Итого по дисциплине №8 | 31 | 18 | 13 | 6 | | 37 |

2.2. Учебная программа дисциплины №8 «Физиология стресса»

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|-------|-------------------------------------|------------|
|-------|-------------------------------------|------------|

| | | |
|---|--------------------------------|---|
| Тема 8.1. Основные адаптационные реакции человека | Лекция, 6 часов | Нарушение работы оси «Гипоталамус – гипофиз – надпочечники». Основные стратегии составления рациона питания при стрессе Понятие о стрессе. Острый и хронический стресс. Эустресс и дистресс. Стадии стресса. Алгоритм контроля и оценки психического состояния человека. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение материалов по теме «Зависимость показателей здоровья от уровня стресса» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Рацион питания для человека, находящегося в сильном хроническом стрессе. Технология разработки рекомендаций по немедикаментозной коррекции стрессовой нагрузки с учетом контроля и оценки психического состояния человека. <i>Практическая работа №1</i> Разработка рекомендаций по немедикаментозной коррекции стрессовой нагрузки с учетом контроля и оценки психического состояния человека. |
| Тема 8.2. Патофизиология стресса | Лекция, 6 часов | Патофизиология стресса Влияние стресса на пищевое поведение. Метаболическая коррекция и профилактика хронического стресса. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение материалов по теме «Влияние стресса на пищевое поведение» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Составление перечня патофизиологических состояний в условиях хронического стресса. |
| Тема 8.3. Влияние стресса на все органы и системы человека | Лекция, 6 часов | Влияние стресса на органы и системы человека Альтернативные методы коррекции стрессовых ситуаций Нутрициология стресса |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение материалов по теме «Влияние стресса на органы и системы человека» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Разработка комплекса дыхательных практик для уменьшения стресса и улучшения пищеварения. |
| Промежуточная аттестация по дисциплине № 8 | 1 час | Промежуточное тестирование по дисциплине «Физиология стресса» |
| | | Зачет (по совокупности выполненных практической работы и промежуточного тестирования по дисциплине №8) |

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы дисциплины №

8 «Физиология стресса»

3.1. Текущая аттестация

Практическая работа №1 по теме №8.1.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка рекомендаций по немедикаментозной коррекции стрессовой нагрузки с учетом контроля и оценки психического состояния человека. |
| Требования к структуре и содержанию | Рекомендации содержат описание алгоритма контроля и оценки психического состояния человека, план физической активности. Указан режим сна и бодрствования. Приведен комплекс дыхательных упражнений. |
| Критерии оценивания | Описан алгоритм контроля и оценки психического состояния человека. Указано оптимальное время отхода ко сну и его продолжительность. Представленный комплекс состоит из 5 дыхательных упражнений. Перечислены варианты физической активности в зависимости от уровня стресса. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

3.2. Промежуточная аттестация по дисциплине №8

К зачету допускаются слушатели, получившие зачтено по практической работе.

| | |
|--|---|
| Форма проведения | С использованием ДОТ |
| Требования к промежуточному тестированию | Тест состоит из 20 заданий в электронной форме (Приложение 11) |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 17 – 20 баллов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Промежуточная аттестация

| | |
|---------------------------------------|--|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, текущего и промежуточного тестирования по дисциплине №8). |
| Требования к промежуточной аттестации | Выполнение всех тестовых заданий, практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ |
| Критерии оценивания | Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании тестовых заданий и практических работ |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы дисциплины № 8 «Физиология стресса»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная литература

1. Кутбиддинова Р.А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие / Р.А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск: САХГУ, 2019

2. Наличаева С.А. Психология стресса: учебно-методическое пособие / автор-составитель С.А. Наличаева; Филиал МГУ в г. Севастополе. – Севастополь, «Издательство», 2018.

3. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова; Урал. Гос. Пед. Ун-т ; науч. Ред. Л. А. Максимова. – Электрон. Дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2018.

4. Стресс: причины и последствия, лечение и профилактика. Клинические рекомендации / Акарачкова Е.С., Байдаулетова А.И., Беляев А.А., Блинов Д.В, Громова О.А., Дулаева М.С., Замерград М.В, Исайкин А.И., Кадырова Л.Р., Клименко А.А., Кондрашов А.А., Косивцова О.В., Котова О.В., Лебедева Д.И., Медведев В.Э., Орлова А.С., Травникова Е.В., Яковлев О.Н. – СПб.: Скифия-принт; М.: Профмедпресс, 2020.

Дополнительная литература

1. Зобов В.В. Физиология адаптаций. Краткий конспект лекций. – Казань: ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», 2015.

2. Корягина Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий. – Омск: изд-во СИБГУФК, 2014.

3. Кузьмина В. Е. Основы адаптологии: учебное пособие / В. Е. Кузьмина, В. И. Беляков. – 2-е изд. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2013.

4. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015.

4.2. Информационное обеспечение программы дисциплины № 8 «Физиология стресса»

Интернет-ресурсы

• Берестнева О.Г., Уразаев А.М., Шелехов ИЛ. Основные этапы процесса индивидуальной адаптации. // – [Электронный ресурс] – URL: <https://science-education.ru/pdf/2013/6/395.pdf> (дата обращения: 07.02.2021)

• Большая медицинская энциклопедия. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://xn--90aw5c.xn--c1avg/> (дата обращения: 10.02.2021)

• Журнал «Практическая диетология». / – [Электронный ресурс] – URL: <https://praktik-dietolog.ru/article/stress-i-pitanie.html> (дата обращения: 08.02.2021)

• Международная академия нутрициологии. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://man.academyofnutrition.ru/program> (дата обращения: 08.02.2021)

4.3. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- компьютер с доступом в интернет
- платформа для организации аудио и видеоконференций Zoom;
- микрофон
- веб-камера
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

Рабочая программа дисциплины №9 «Лабораторная диагностика».

Раздел 1. Характеристика программы дисциплины №9 «Лабораторная диагностика. Функциональная расшифровка анализов»

1.1. Цель реализации программы

Формирование профессиональных компетенций слушателей в области лабораторной диагностики и функциональной расшифровки анализов.

Формируемые компетенции

| № п/п | Компетенции | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|----------|---|---|
| | | Код компетенции |
| 1 | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | ОПК - 9 |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать/уметь | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|----------|--|---|
| | | Код компетенции |
| 1 | Уметь: разрабатывать рекомендации по посещению медицинских специалистов и восполнению имеющихся дефицитов в организме Знать: технологию расшифровки результатов общего анализа крови и мочи | ОПК - 9 |

1.3. Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

1.4. Режим занятий: 6 часов в день, 2-3 раза в неделю

1.5. Трудоемкость программы: 37 часов

Раздел 2. Содержание программы дисциплины №9 «Лабораторная диагностика. Функциональная расшифровка анализов»

2.1. Учебный план программы дисциплины №9 «Лабораторная диагностика. Функциональная расшифровка анализов»

| № п/п | Наименование модулей (разделов, циклов, дисциплин, практик, аттестации) | Аудиторные учебные занятия, учебные работы | | | Внеаудиторная работа | Формы контроля | Трудоемкость |
|-------|---|--|-----------|----------------|----------------------|--|--------------|
| | | Всего ауд. час. | Лекции | Практ. Занятия | Сам. Работа | | |
| 9.1 | Анализ крови и расшифровка его результатов | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №1 | 12 |
| 9.2 | Витаминный статус | 10 | 6 | 4 | 2 | | 12 |
| 9.3 | Анализ мочи и расшифровка его результатов | 10 | 6 | 4 | 2 | | 12 |
| | Промежуточная аттестация по дисциплине №9 | 1 | | 1 | | Промежуточное тестирование по дисциплине «Лабораторная диагностика. Функциональная расшифровка анализов» | 1 |
| | | | | | | Зачет (по совокупности и выполненной практической работы и промежуточного тестирования по дисциплине №9) | |
| | Итого по дисциплине № 9 | 31 | 18 | 13 | 6 | | 37 |

2.2. Учебная программа дисциплины №9 «Лабораторная диагностика.

Функциональная расшифровка анализов»

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|---|-------------------------------------|---|
| Тема 9.1. Технология анализа крови и расшифровка его результатов | Лекция, 6 часов | Технология расшифровки результатов общего анализа крови и мочи. Разбор общего анализа крови. Биохимический анализ крови. Анализ на органические кислоты. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Составление перечня физических показателей здоровья, диагностируемых с помощью общего анализа крови |
| | Практическое занятие, 4 часа | Интерпретация общего анализа крови. Интерпретация биохимического анализа крови. <i>Практическая работа №1.</i> Разработка рекомендаций по посещению медицинских специалистов и восполнению имеющихся дефицитов в организме |
| Тема 9. 2. Витаминный статус | Лекция, 6 часов | Анализ крови как инструмент определения витаминного статуса Определение витаминного статуса по микроэлементам. Оценка углеводного обмена. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Составление перечня показателей углеводного обмена |
| | Практическое занятие, 4 часа | Интерпретация анализа на витаминный статус. Методология подготовки к сдаче общего анализа крови. |
| Тема 9.3. Анализ мочи и расшифровка его результатов | Лекция, 6 часов | Расшифровка липидограммы. Лабораторная диагностика гормональных нарушений. Определение метаболитов эстрогена в моче. Лабораторная диагностика нарушений в оси «Гипоталамус – гипофиз – надпочечники». |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Написание конспекта «Методы лабораторной диагностики гормональных нарушений» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Расшифровка липидограммы клиента. Расшифровка анализа на определение метаболитов эстрогена в моче. |
| Промежуточная аттестация по дисциплине № 9 | 1 час | Промежуточное тестирование по дисциплине «Лабораторная диагностика. Функциональная расшифровка анализов» |
| | | Зачет (по совокупности выполненных практической работы и промежуточного тестирования по дисциплине №9) |

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы дисциплины № 9 «Лабораторная диагностика. Функциональная расшифровка анализов»

3.1. Текущая аттестация

Практическая работа №1 по теме №9.1.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка рекомендаций по посещению медицинских специалистов и восполнению имеющихся дефицитов в организме |
| Требования к структуре и содержанию | Рекомендации содержат план посещения необходимых клиенту медицинских специалистов. План питания с учетом имеющихся дефицитов. |
| Критерии оценивания | Описан алгоритм оценки основных показателей анализов клиента. Представлена маршрутная карта посещения необходимых клиенту медицинских специалистов. План питания содержит блюда богатые макро- и микронутриентами, необходимыми для восполнения дефицитов организма клиента |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

3.2. Промежуточная аттестация по дисциплине № 9

| | |
|----------------------------------|---|
| Форма итоговой аттестации | Зачет в форме промежуточного тестирования по дисциплине № 9 (с использованием ДОТ) |
| Требования к итоговой аттестации | Тест состоит из 11 заданий в электронной форме (Приложение 12). Тест проверяет знания слушателей в области технологии расшифровки результатов общего анализа крови и мочи. |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 9 – 11 баллов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины №9 «Лабораторная диагностика. Функциональная расшифровка анализов»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная литература

1. Интерпретация показателей крови на автоматическом гематологическом анализаторе / Д.С. Сачилович, О.А. Шумак, Ж.Н. Пугачева, Е.П. Лукьяненко, Т.П. Кляпец. – Гомель: ГУ «РНПЦ РмиЭЧ», 2018.
2. Ларина В.Н. Клинические нормы. Терапия / В. Н. Ларина – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021.
3. Седоченко С.В. Спортивно-оздоровительный мониторинг: практикум для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. – Воронеж: ВГИФК, 2017.
4. Тактика клинической лабораторной диагностики. Практическое руководство. / Под ред. член-корр. РАН А.М. Иванова. – М.: Издательская группа ГЭОТАР-Медиа, 2020.

Дополнительная литература

1. Клиническая лабораторная диагностика: учебник / Под ред. В.В. Долгова, ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования». – М.: ФГБОУ ДПО РМАНПО, 2016.
2. Лазарева Л.А., Лазарев А.Н. Расшифровка анализов / Л.А. Лазарева, А.Н. Лазарев. – М.: Издательство АСТ, 2016
3. Функциональная диагностика. Учебное пособие. – Майкоп: изд-во МГТУ, 2015.
4. Хиггинс К. Расшифровка клинических лабораторных анализов /К. Хиггинс; пер. с англ. Под ред. проф. В. Л. Эмануэля. – 7-е изд. – М.: Лаборатория знаний, 2016.

4.2. Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы

- Большая медицинская энциклопедия. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://xn--90aw5c.xn--c1avg/> (дата обращения: 10.02.2021)
- Журнал «Практическая диетология». / – [Электронный ресурс] – URL: <https://praktik-dietolog.ru/article/stress-i-pitanie.html> (дата обращения: 11.02.2021)
- Международная академия нутрициологии. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://man.academyofnutrition.ru/program> (дата обращения: 11.02.2021)

4.3. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- компьютер с доступом в интернет
- платформа для организации аудио и видеоконференций Zoom;
- микрофон
- веб-камера
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

Раздел 1. Характеристика программы дисциплины № 10

«Холистический подход: Аюрведа. Китайская медицина»

1.1. Цель реализации программы

Формирование профессиональных компетенций слушателей в области холистического подхода: Аюрведы и китайской медицины.

Формируемые компетенции

| № п/п | Компетенции | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|----------|---|---|
| | | Код компетенции |
| 1 | Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | ОПК-6 |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать/уметь | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|----------|---|---|
| | | Код компетенции |
| 1 | Уметь: составлять меню с учетом типа конституции. Знать: технологию составления меню в соответствии с типом конституции. | ОПК – 6 |

1.3. Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

1.4. Режим занятий: 6 часов в день, 2-3 раза в неделю

1.5. Трудоемкость программы: 37 часов

Раздел 2. Содержание программы дисциплины №10 «Холистический подход: Аюрведа. Китайская медицина»

2.1. Учебный план программы дисциплины №10 «Холистический подход: Аюрведа. Китайская медицина»

| № п/п | Наименование модулей (разделов, циклов, дисциплин, практик, аттестации) | Аудиторные учебные занятия, учебные работы | | | Внеаудиторная работа | Формы контроля | Трудоемкость |
|-------|---|--|-----------|----------------|----------------------|---|--------------|
| | | Всего ауд. час. | Лекции | Практ. занятия | Сам. работа | | |
| 10.1 | Основы правильного питания | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №1 | 12 |
| 10.2 | Пища для здоровья | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №2 | 12 |
| 10.3 | Разнообразие рациона питания | 10 | 6 | 4 | 2 | | 12 |
| | Промежуточная аттестация по дисциплине №10 | 1 | | 1 | | Промежуточное тестирование по дисциплине «Холистический подход: Аюрведа. Китайская медицина» | 1 |
| | | | | | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования по дисциплине №10) | |
| | Итого по дисциплине № 10 | 31 | 18 | 13 | 6 | | 37 |

2.2. Учебная программа дисциплины №10 «Холистический подход: Аюрведа. Китайская медицина»

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|--|-------------------------------------|--|
| Тема 10.1. Основы правильного питания по принципам аюрведы | Лекция, 6 часов | Теория вкусовой сенсорной системы. Теория 6 вкусов. Изучение специй и их влияние на вкусовое удовлетворение. Методика добавления в рацион продуктов-суперфудов. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Подготовка доклада «Использование специй и приправ в ежедневном рационе» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Выступление с докладом «Использование специй и приправ в ежедневном рационе» Технология составления дневного рациона питания с использованием специй. <i>Практическая работа №1</i> Составление дневного рациона питания с использованием специй |
| Тема 10.2. Пища для здоровья | Лекция, 6 часов | Процесс пищеварения. Составление меню в соответствии с типом конституции. Пища для здоровья. Специи и пряности: свойства, правила применения для улучшения процесса пищеварения. Важность напитков в рационе. Актуализация проблемы пакетированных напитков. Здоровье и вкусные напитки. Сезонные напитки и травяные чаи |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Подготовка доклада «Использование сезонных напитков и травяных чаев в ежедневном рационе». |
| | Практическое занятие, 4 часа | Выступление с докладом «Использование сезонных напитков и травяных чаев в ежедневном рационе». Технология составления меню в соответствии с типом конституции. <i>Практическая работа №2.</i> Составление меню в соответствии с типом конституции. |

| | | |
|--|--------------------------------------|--|
| Тема 10.3. Разнообразие рациона питания | Лекция, 6 часов | Разнообразие рациона – кулинарные помощники (соусы, самодельные приправы, ЗОЖ конфитюры и т.д) Традиционная китайская медицина. Основные понятия. Вкусы и органы, вкусы и эмоции. Краткий обзор системы меридианов человека. Активность меридианов органов в течении суток. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Написание эссе «Теория вкусовой сенсорной системы» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Описание ключевых специй и приправ и их влияние на профилактику заболеваний. Составление перечня продуктов в соответствии с теорией вкусовых систем. |
| Промежуточная аттестация по дисциплине № 1 | 1 час | Промежуточное тестирование по дисциплине «Холистический подход: Аюрведа. Китайская медицина» |
| | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования по дисциплине №10) |

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы дисциплины №10 «Холистический подход: Аюрведа. Китайская медицина»

3.1. Текущая аттестация

Практическая работа №1 по теме №10.1.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Составление рациона питания с использованием специй |
| Требования к структуре и содержанию | Рацион питания составлен на 1 день и содержит 3 блюда (3 приема пищи). Блюда входящие в рацион имеют различную консистенцию |
| Критерии оценивания | Все блюда, указанные в рационе, содержат три специи, сочетающиеся друг с другом. Рацион питания соответствует теории вкусовой системы. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №2 по теме №10.2.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Составление рациона питания в соответствии с типом конституции |
| Требования к структуре и содержанию | Рацион питания составлен на 3 дня и содержит 6 блюд (3 приема пищи). Рацион питания содержит рекомендации по питьевому режиму Рацион питания должен составлен с использованием специй |

| | |
|---------------------|---|
| Критерии оценивания | Все блюда соответствует типу конституции Использованные в рационе блюда соответствует типу конституции Температура блюд и его консистенция соответствует типу конституции |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

3.2. Промежуточная аттестация по дисциплине № 10

К зачету допускаются слушатели, получившие зачтено по практическим работам.

| | |
|--|---|
| Форма проведения | С использованием ДОТ |
| Требования к промежуточному тестированию | Тест состоит из 20 заданий в электронной форме (Приложение 13) |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 17 – 20 баллов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Промежуточная аттестация

| | |
|---------------------------------------|---|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, текущего и промежуточного тестирования по дисциплине №10). |
| Требования к промежуточной аттестации | Выполнение всех тестовых заданий, практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ |
| Критерии оценивания | Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании тестовых заданий и практических работ |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы дисциплины №10 «Холистический подход: Аюрведа. Китайская медицина»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная литература

1. В помощь пожилому человеку и его близким: как правильно питаться?: Методические рекомендации / Под ред. О.Н. Ткачевой. — М.: Прометей, 2019.

2. Омаров Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р.С. Омаров, С.Н. Шлыков. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. Аграрного ун-та, 2018.

3. Основы рационального питания: учебное пособие / М. М.Лапкин [и др.] ; под ред. М. М. Лапкина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019

4. Рослый И.М. Еще раз о питании: уроки биохимии / И. М. Рослый. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020

Дополнительная литература

1. Королев А.А. Гигиена питания : учебник для студ. Учреждений высш. Образования / А. А. Королев. — 4-е изд., перераб. И доп. — М. : Издательский центр «Академия», 2014 — 544 с.

2. Кэмпбелл К. Полезная еда. Развенчание мифов о здоровом питании / Колин Кэмпбелл, Говард Джейкобсон ; пер. с англ. Василия Горохова; [науч. Ред. Л. Ионова]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014

3. Научные основы здорового питания: – М.: Издательский дом «Панорама», 2010

4.2. Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы

- Алгоритм профилактического питания «Принципы здорового питания». / – [Электронный ресурс] – URL: <http://bgb4.ru/file/food.pdf> (дата обращения: 14.02.2021)

- Большая медицинская энциклопедия. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://xn--90aw5c.xn--c1avg/> (дата обращения: 11.02.2021)

- Журнал «Практическая диетология». / – [Электронный ресурс] – URL: <https://praktik-dietolog.ru/article/stress-i-pitanie.html> (дата обращения: 11.02.2021)

- Здоровое питание. / – [Электронный ресурс] – URL: http://tb-hiv.ru/doc_pdf/patient/21_zdorovoe_pitanie.pdf (дата обращения: 12.02.2021)

- Международная академия нутрициологии. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://man.academyofnutrition.ru/program> (дата обращения: 02.02.2021)

- Рационы здорового питания с продуктами, произведенными в устойчивых сельскохозяйственных системах. Питание здоровье и наша планета. / – [Электронный ресурс] – URL:

https://eatforum.org/content/uploads/2019/02/Report_Summary_Russian.pdf

(дата

обращения: 04.02.2021)

4.3. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- компьютер с доступом в интернет
- платформа для организации аудио и видеоконференций Zoom;
- микрофон
- веб-камера
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

Рабочая программа дисциплины № 11

«Методология создания личной программы и группового курса нутрициологии»

Раздел 1. Характеристика программы дисциплины № 11

«Методология создания личной программы и группового курса нутрициологии»

1.1. Цель реализации программы

Формирование профессиональных компетенций слушателей в области методологии создания личной программы и группового курса нутрициологии.

Формируемые компетенции

| № п/п | Компетенции | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|----------|---|---|
| | | Код компетенции |
| 1 | Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | ОПК-6 |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать/уметь | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|----------|--|---|
| | | Код компетенции |
| 1 | Уметь: разрабатывать программу курса по снижению веса в группе. Знать: технологию разработки программы курса по снижению веса в группе. | ОПК-6 |
| 2 | Уметь: разрабатывать программы курса по индивидуальному снижению веса человека. Знать: технологию разработки программы курса по индивидуальному снижению веса человека. | ОПК-6 |

1.3. Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

1.4. Режим занятий: 6 часов в день, 2 – 3 раза в неделю

1.5. Трудоемкость программы: 25 часов.

Раздел 2. Содержание программы дисциплины №11 «Методология создания личной программы и группового курса нутрициологии»

2.1. Учебный план программы дисциплины №11 «Методология создания личной программы и группового курса нутрициологии»

| № п/п | Наименование модулей (разделов, циклов, дисциплин, практик, аттестации) | Аудиторные учебные занятия, учебные работы | | | Внеаудиторная работа | Формы контроля | Трудоемкость |
|-------|---|--|-----------|----------------|----------------------|---|--------------|
| | | Всего ауд. час. | Лекции | Практ. Занятия | Сам. Работа | | |
| 11.1. | Методология создания курса нутрициологии | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №1 | 12 |
| 11.2. | Методология создания индивидуального плана ведения человека | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №2 | 12 |
| | Промежуточная аттестация по дисциплине №11 | 1 | | 1 | | Промежуточное тестирование по дисциплине «Методология создания личной программы и группового курса нутрициологии» | 1 |
| | | | | | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточно-го тестирования по дисциплине №11) | |
| | Итого по дисциплине №11 | 21 | 12 | 9 | 4 | | 25 |

2.2. Учебная программа дисциплины №11 «Методология создания личной программы и группового курса нутрициологии»

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|--|-------------------------------------|---|
| Тема 11.1. Методология создания курса нутрициологии | Лекция, 6 часов | Методология создания курса по нутрициологии и снижению веса. Структура ведения группы. Целеполагание. Методика работы в чатах. Геймификация. Основные инструменты для диагностики изменений во время снижения веса участников программы. Поддержка участников во время снижения веса. Мотивация и проработка возражений для участников программы. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Написание эссе «Особенности создания курса для группы по снижению веса» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Технология разработки программы курса по снижению веса в группе. <i>Практическая работа №1.</i> Разработка программы курса по снижению веса в группе |
| Тема 11.2. Методология создания индивидуального плана ведения клиента | Лекция, 6 часов | Методология создания курса по нутрициологии и снижению веса. Структура индивидуального ведения группы. Целеполагание. Основные инструменты для диагностики изменений во время снижения веса клиента. Основные инструменты поддержания мотивации клиента во время снижения веса. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Написание эссе «Методы проработки возражений» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Технология разработки программы курса по индивидуальному снижению веса клиента. <i>Практическая работа №2.</i> Разработка программы курса по индивидуальному снижению веса клиента |
| Промежуточная аттестация по дисциплине № 11 | Тестирование, 1 час | Промежуточное тестирование по дисциплине «Методология создания личной программы и группового курса нутрициологии» |
| | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования по дисциплине №11) |

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы дисциплины №11 «Методология создания личной программы и группового курса нутрициологии»

3.1. Текущая аттестация

Практическая работа №1 по теме №11.1.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка программы курса по снижению веса в группе |
| Требования к структуре и содержанию | Описаны основные этапы разработки программы Представлены варианты мотивации группы Представлены методы оценки результатов |
| Критерии оценивания | В программе описаны основные нутрициологические понятия. Описаны основные этапы программы. Обозначены способы оценка результатов достижения цели. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №2 по теме №11.2.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка программы курса по индивидуальному снижению веса клиента |
| Требования к структуре и содержанию | В программе прописаны основные нутрициологические понятия Представлены тексты входного и выходного анкетирования клиента Представлены рекомендации по питанию, питьевому режиму и физической нагрузке Представлены рекомендации по поддержанию достигнутых результатов |
| Критерии оценивания | Описаны основные этапы разработки программы Представлены варианты мотивации клиента Представлены методы оценки результатов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

3.2. Промежуточная аттестация по дисциплине № 11

К зачету допускаются слушатели, получившие зачтено по практическим работам.

| | |
|--|---|
| Форма проведения | С использованием ДОТ |
| Требования к промежуточному тестированию | Тест состоит из 20 заданий в электронной форме (Приложение 14) |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 17 – 20 баллов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Промежуточная аттестация

| | |
|---------------------------------------|---|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, текущего и промежуточного тестирования по дисциплине №11). |
| Требования к промежуточной аттестации | Выполнение всех тестовых заданий, практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ |

| | |
|---------------------|--|
| Критерии оценивания | Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании тестовых заданий и практических работ |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины 11

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная литература

1. Портнов Н.Н. Методология компьютерного проектирования персонализированных рационов питания: дисс. на соискание степени канд. Технические науки: 05.18.15 /ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ)». – М., 2020.

2. Тутельян В. А. Нутрициология и клиническая диетология / под ред. Тутельяна В. А., Никитюка Д. Б. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020.

3. Цифровая персонифицированная нутрициология: проблемы и решения / М.Б.Гавриков [и др.] // Препринты ИПМ им. М.В.Келдыша. 2020. № 25. / - [Электронный ресурс] – URL: <http://doi.org/10.20948/prepr-2020-25> (дата обращения: 03.02.2021).

4. Энциклопедия питания. Том 2 Нутриенты пищевых продуктов. Справочное издание / Черевко А.И. под общ. Ред., Михайлов В.М. под общ. Ред. и др. – М.: КноРус, 2019

Дополнительная литература

1. Вербих К. Вовлекай и властвуй. Игровое мышление на службе бизнеса / К.Вербих, Д.Хантер. – М.,2015.

2. Гасанов Р. 67 секретов разработки мотивационной системы / Р. Гасанов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.

3. Зикерманн Г. Геймификация в бизнесе: как пробиться сквозь шум и завладеть вниманием сотрудников и клиентов / Гейб Зикерманн, Джоселин Линдер ; пер. с англ. Иделии Айзятуповой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014

4. Семенов А.К. Основы менеджмента: учебник / А.К. Семенов, В.И. Набоков. – М., 2008.

5. Трейси Б. Мотивация / Брайан Трейси ; пер. с англ. Елены Ивченко. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014

4.2. Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы

- Контент-стратегия под ключ. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://cdn.freelance.ru/download/1353848/%CA%EE%ED%F2%E5%ED%F2-%F1%F2%F0%E0%F2%E5%E3%E8%FF+%EF%EE%E4+%EA%EB%FE%F7.pdf>

(дата обращения: 12.02.2021)

- Куц М. Основы и нюансы диетологии. Издание №4/ – [Электронный ресурс] URL:<https://school.tver.ru/system/documents/files/000/013/516/original/1479649766.pdf>

1479649766 (дата обращения: 14.02.2021)

- Низовцева Т. Мотивационное консультирование: как найти подход к разным пациентам? / – [Электронный ресурс] – URL: http://zdorovie29.ru/wp-content/uploads/Nizovtseva-T.-R._Motivatsionnoe-konsultirovanie.pdf

(дата обращения: 14.02.2021)

- Международная академия нутрициологии. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://man.academyofnutrition.ru/program>

(дата обращения: 02.02.2021)

- Рационы здорового питания с продуктами, произведенными в устойчивых сельскохозяйственных системах. Питание здоровье и наша планета. / – [Электронный ресурс] – URL:

https://eatforum.org/content/uploads/2019/02/Report_Summary_Russian.pdf (дата обращения: 11.02.2021)

4.3. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- компьютер с доступом в интернет
- платформа для организации аудио и видеоконференций Zoom;

- микрофон
- веб-камера
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

Рабочая программа дисциплины № 12 «Психология пищевого поведения»

Раздел 1. Характеристика программы дисциплины №12 «Психология пищевого поведения»

1.1. Цель реализации программы

Формирование профессиональных компетенций слушателей в области психологии пищевого поведения.

Формируемые компетенции

| № п/п | Компетенции | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|---|--|
| | | Код компетенции |
| 1. | Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | ОПК-6 |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать/уметь | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|--|--|
| | | Код компетенции |
| 1 | Уметь: разрабатывать рекомендации по использованию методик арт-терапии для коррекции расстройств пищевого поведения Знать: технологию разработки рекомендаций по использованию методик арт-терапии для коррекции расстройств пищевого поведения | ОПК-6 |
| 2 | Уметь: разрабатывать рекомендации по составлению рациона питания в домашних условиях. Знать: технологию разработки рекомендаций по составлению рациона питания в домашних условиях. | ОПК-6 |
| 3 | Уметь: разрабатывать рекомендации по физической активности человека с лишним весом. Знать: технологию разработки рекомендаций по физической активности человека с лишним весом. | ОПК-6 |

1.3. Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

1.4. Режим занятий: 6 часов в день, 2 – 3 раза в неделю.

1.5. Трудоемкость программы: 25 часов

Раздел 2. Содержание программы дисциплины №12 «Психология пищевого поведения»

2.1. Учебный план программы дисциплины №12 «Психология пищевого поведения»

| № п/п | Наименование модулей (разделов, циклов, дисциплин, практик, аттестации) | Аудиторные учебные занятия, учебные работы | | | Внеаудиторная работа | Формы контроля | Трудоемкость |
|-------|---|--|--------|----------------|----------------------|--|--------------|
| | | Всего ауд. час. | Лекции | Практ. занятия | Сам. работа | | |
| 12.1. | Методология проработки психологической зависимости от вредных вкусовых предпочтений | 4 | 2 | 2 | 2 | | 6 |
| 12.2. | Целеполагание в изменении веса | 4 | 2 | 2 | | Практическая работа №1 | 4 |
| 12.3. | Основы составления сбалансированного рациона и организация домашнего питания | 6 | 4 | 2 | | Практическая работа №2 | 6 |
| 12.4. | Питание, физическая активность, спорт | 6 | 4 | 2 | 2 | Практическая работа №3 | 8 |
| | Промежуточная аттестация по дисциплине №12 | 1 | | 1 | | Промежуточное тестирование по дисциплине «Психология пищевого поведения» | 1 |
| | | | | | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточно | |

| | | | | | | | |
|--|------------------------------------|-----------|-----------|----------|----------|---|-----------|
| | | | | | | го тестирования по дисциплине №12) | |
| | Итого по дисциплине №12 | 21 | 12 | 9 | 4 | | 25 |

2.2. Учебная программа дисциплины №12 «Психология пищевого

поведения»

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|---|-------------------------------------|--|
| Тема 12.1. Методология проработки психологической зависимости от вредных вкусовых предпочтений | Лекция, 2 часа | Методология проработки психологической зависимости от вредных вкусовых предпочтений (методология техники “Мой любимый продукт”) Изучение типов пищевого поведения. Важность и методика повышения уровня осознанности у людей, страдающих расстройством пищевого поведения. (Ведение пищевого дневника) |
| | Практическое занятие, 2 часа | Проработка техники “Мой любимый продукт” в парах. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Написание эссе о «Методики повышения уровня осознанности у людей с расстройствами пищевого поведения» |
| Тема 12.2. Целеполагание в изменении веса | Лекция, 2 часа | Методы коррекции пищевого поведения. Голландский опросник. Внутренние факторы. Целеполагание в изменении веса. Внешние факторы, влияющие на пищевое поведение. Влияние среды на пищевое поведение человека. Уменьшение количества внешних пищевых раздражителей. |
| | Практическое занятие, 2 часа | Психологический тренинг с подсознанием путем использования техники арт-терапии. Технология разработки рекомендаций по использованию методик арт-терапии для коррекции расстройств пищевого поведения. <i>Практическая работа №1.</i> Разработка рекомендаций по использованию методик арт-терапии для коррекции расстройств пищевого поведения |

| | | |
|---|------------------------------|--|
| Тема 12.3. Основы составления сбалансированного рациона и организация домашнего питания | Лекция, 2 часа | <p>Анализ ошибок питания современного человека. Пищевые привычки. Национальные и семейные традиции.</p> <p>Нутрициологическая методика составления рациона и организация домашнего питания. Понятие о продуктовой корзине.</p> <p>Гигиена и хранение продуктов.</p> <p>Способы приготовления пищи для снижения веса и их влияние на здоровье.</p> |
| | Практическое занятие, 2 часа | <p>Составление рационов и режима домашнего питания. Составление продуктовой корзины согласно разработанному плану питания.</p> <p>Анализ личного дневника питания на основании данных о голоде и аппетите. Проработка изменения рациона питания в сторону здорового путем замены способа приготовления пищи.</p> <p>Технология разработки рекомендаций по составлению рациона питания в домашних условиях.</p> <p><i>Практическая работа №2.</i> Разработка рекомендаций по составлению рациона питания в домашних условиях</p> |
| | Лекция, 2 часа | <p>Голод и аппетит. Механизм развития чувства голода и насыщения. Центр голода и центр насыщения в гипоталамусе. Понятие физиологического и эмоционального голода. Пищевой центр и центр насыщения – голод и аппетит. Методология ведения дневника питания.</p> <p>Анализ пищевых дневников. Актуализация важности ведения дневников для нутрициологической поддержки.</p> <p>Методология разбора дневников с учетом включения осознанности.</p> <p>Методика мотивации для ведения Дневника питания.</p> <p>Стадии определения голода.</p> |
| Тема 12.4. Питание, физическая активность, спорт | Лекция, 4 часов | <p>Укрепление или рост мышечной ткани. Как происходит и как запустить этот процесс с помощью питания и физической активности.</p> <p>Физическая нагрузка. Кардио и силовая. Отличия и особенности.</p> <p>Дыхание и его роль в снижении веса. Виды дыхательных техник.</p> |
| | Практическое занятие, 2 часа | <p>Отработка дыхательных техник.</p> <p>Технология разработки рекомендаций по физической активности человека с лишним весом.</p> <p><i>Практическая работа №3</i> Разработка рекомендаций по физической активности человека с лишним весом</p> |

| | | |
|---|--------------------------------|---|
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Разработка мультимедийной презентации на тему «Важность физической нагрузки для здоровья человека» |
| Промежуточная аттестация по дисциплине № 12 | 1 час | Промежуточное тестирование по дисциплине «Психология пищевого поведения» |
| | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования по дисциплине № 12). |

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы дисциплины №12 «Психология пищевого поведения»

3.1. Текущая аттестация

Практическая работа №1 по теме №12.2.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка рекомендаций по использованию методик арт-терапии для коррекции расстройств пищевого поведения |
| Требования к структуре и содержанию | Описан алгоритм применения методик. Даны рекомендации по интерпретации методик. Представлен план по достижению цели коррекции пищевого поведения. |
| Критерии оценивания | Представлена детальная расшифровка основных показателей методик. План по достижению целей составлен не более чем на 6 месяцев. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №2 по теме №12.3.

| | |
|-------------------------------------|--|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка рекомендаций по составлению рациона питания в домашних условиях |
| Требования к структуре и содержанию | Рацион питания составлен на неделю и включает 21 блюдо. Даны рекомендации по соблюдению питьевого режима и периодичности питания. Указаны условия хранения и покупки продуктов. |
| Критерии оценивания | Указаны оптимальное количество воды в соответствии с индивидуальными особенностями Указаны интервалы питания и его калорийность Указана оптимальная температура хранения продуктов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №3 по теме №12.4.

| | |
|-------------------------------------|--|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка рекомендаций по физической активности человека с лишним весом |
| Требования к структуре и содержанию | Рекомендации содержат план физической активности на неделю. Рекомендации содержат комплекс упражнений. |
| Критерии оценивания | Указаны варианты физической активности. Комплекс включает 5 силовых упражнений и 2 кардио-упражнения. Указана периодичность занятий. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

3.2. Промежуточная аттестация по дисциплине № 12

К зачету допускаются слушатели, получившие зачтено по практическим работам.

| | |
|--|---|
| Форма проведения | С использованием ДОТ |
| Требования к промежуточному тестированию | Тест состоит из 20 заданий в электронной форме (Приложение 15) |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 17 – 20 баллов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Промежуточная аттестация

| | |
|---------------------------------------|---|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, текущего и промежуточного тестирования по дисциплине №12). |
| Требования к промежуточной аттестации | Выполнение всех тестовых заданий, практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ |
| Критерии оценивания | Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании тестовых заданий и практических работ |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины №12 «Психология пищевого поведения»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная литература

1. Афанасьев Ю.В., Матвеева Ю.А. Методическое пособие «Нехимическая зависимость». / - [Электронный ресурс] – URL: <https://holm.admin->

smolensk.ru/files/703/posobie_nehimicheskie-zavisimost_ano-zaschita.pdf (дата обращения: 12.02.2021)

2. Дереча В.А. Психология зависимостей : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча. — М.: Издательство Юрайт, 2019

3. Кутбиддинова Р.А. Психология зависимости : учебно-методическое пособие / Р.А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск : САХГУ, 2017.

Дополнительная литература

1. Вознесенская Т.Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция. // - [Электронный ресурс] – URL: <https://lib.medvestnik.ru/apps/lib/assets/uploads/pharmateca/PDF/7570.pdf> (дата обращения: 12.02.2021)

2. Груданов В. Я. Основы рационального питания : учебное пособие / В. Я. Груданов, Е. С. Пашкова, Л. А. Расолько. – Минск : БГАТУ, 2016 – 256 с.

3. Николаева Н.О. История и современное состояние исследований нарушений пищевого поведения (культурные и психологические аспекты). // - [Электронный ресурс] – URL: https://psyjournals.ru/files/49969/psyclin_2012_1_Nikolaeva_N.pdf (дата обращения: 12.02.2021)

4. Принципы рационального питания. Ожирение. Профилактики и лечения». Учебно-методическое пособие для студентов 5-6 курсов лечебного факультета. Краснодар, КубГМУ, 2015.

5. Скугаревский О.А. Нарушения пищевого поведения: монография О. А. Скугаревский. – Минск : БГМУ, 2007.

4.2. Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы

- Большая медицинская энциклопедия. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://xn--90aw5c.xn--c1avg/> (дата обращения: 10.02.2021)

- Журнал «Практическая диетология». / – [Электронный ресурс] – URL: <https://praktik-dietolog.ru/article/stress-i-pitanie.html> (дата обращения: 11.02.2021)

- Как избавиться от пищевой зависимости: пошаговая инструкция. // – [Электронный ресурс] – URL: <https://vector-plus.com.ua/kak-izbavitsia-ot-pishevoj-zavisimosti/> (дата обращения: 12.02.2021)

- Лечение расстройств пищевого поведения. / – [Электронный ресурс] – <https://psyandneuro.ru/wp-content/uploads/2019/01/KR-po-pishhevym-rasstrojstvam.pdf> (дата обращения: 12.02.2021)

- Международная академия нутрициологии. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://man.academyofnutrition.ru/program> (дата обращения: 02.02.2021)

4.3. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- компьютер с доступом в интернет
- платформа для организации аудио и видеоконференций Zoom;
- микрофон
- веб-камера
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

Рабочая программа дисциплины № 13

«Продвижение личного бренда нутрициолога»

Раздел 1. Характеристика программы дисциплины № 13

«Продвижение личного бренда нутрициолога»

1.1. Цель реализации программы

Формирование профессиональных компетенций слушателей в области продвижения личного бренда нутрициолога

Формируемые компетенции

| № п/п | Компетенции | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|----------|--|--|
| | | Код компетенции |
| 1 | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1 |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать/уметь | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|----------|--|--|
| | | Код компетенции |
| 1 | Уметь: разрабатывать индивидуальную программу достижения финансового результата. Знать: технологию разработки индивидуальной программы достижения финансового результата. | ОПК-1 |
| 2 | Уметь: разрабатывать собственное торговое предложение (оффера) Знать: технологию разработки собственного торгового предложения (оффера) | ОПК-1 |

1.3. Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

1.4. Режим занятий: 6 часов в день, 2 – 3 раза в неделю

1.5. Трудоемкость программы: 37 часов

Раздел 2. Содержание программы дисциплины № 13 «Продвижение личного бренда нутрициолога»

2.1. Учебный план программы «Продвижение личного бренда нутрициолога»

| № п/п | Наименование модулей (разделов, циклов, дисциплин, практик, аттестации) | Аудиторные учебные занятия, учебные работы | | | Внеаудиторная работа | Формы контроля | Трудоемкость |
|-------|---|--|-----------|----------------|----------------------|---|--------------|
| | | Всего ауд. час. | Лекции | Практ. занятия | Сам. работа | | |
| 13.1. | Маркетинг в профессии нутрициолога | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №1 | 12 |
| 13.2. | Методика построения торгового предложения | 10 | 6 | 4 | 2 | Практическая работа №2 | 12 |
| 13.3 | Методика самопрезентации себя как специалиста по снижению веса | 10 | 6 | 4 | 2 | | 12 |
| | Промежуточная аттестация по дисциплине № 13 | 1 | | 1 | | Промежуточное тестирование по дисциплине «Продвижение личного бренда нутрициолога» | 1 |
| | | | | | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования по дисциплине №13) | |
| | Итого по дисциплине №13 | 31 | 18 | 13 | 6 | | 37 |

2.2. Учебная программа дисциплины «Продвижение личного бренда нутрициолога»

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|---|-------------------------------------|---|
| Тема 13.1. Маркетинг в профессии нутрициолога | Лекция, 6 часов | Анализ текущей финансовой ситуации, постановка целей (Точка А и точка Б) Декомпозиция для достижения финансового результата. Психологическая методика работы с подсознанием по внутреннему ощущению себя как специалиста по питанию, нутрициолога. Методика проработки внутренних страхов и блоков. Психология поведения Нутрициолога. Методика получения и оформления отзывов после выступления. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Написание эссе «Методики работы специалистов в области нутрициологии» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Технология разработки индивидуальной программы достижения финансового результата. <i>Практическая работа №1.</i> Разработка индивидуальной программы достижения финансового результата. |
| Тема 13.2. Методика построения торгового предложения | Лекция, 6 часов | Методика проведение прямых эфиров: одиночных, в паре, без презентации и с презентацией, с личными разборами. Методика построение контент плана ведения социальных сетей. Обучение определению точек контактов по набору новых клиентов, помимо социальных сетей. Рекомендации по оформлению полученных кейсов от аудитории клуба. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Разработка мультимедийной презентации для проведения прямого эфира в социальной сети |
| | Практическое занятие, 4 часа | Составление личного контент-плана для ведения социальных сетей. Определение возможных личных точек контактов для набора новых клиентов. Технология разработки собственного торгового предложения (оффера). <i>Практическая работа №2.</i> Разработка собственного торгового предложения (оффера). |

| | | |
|--|--------------------------------|---|
| Тема 13.3. Методика самопрезентации себя как специалиста по снижению веса | Лекция, 6 часов | Методика самопрезентации себя как специалиста по снижению веса, нутрициолога. Методика ценообразования нутрициологических услуг. Технология продаж нутрициологических услуг (выявление потребности, прогрев, закрытие на покупку). Методика расширения линейки нутрициологических услуг (индивидуальные консультации, групповые консультации, длительное ведение до результата, гайд по питанию и тд.) Методика составления кейсов. Анализ текущей финансовой ситуации, постановка целей (Анализ точки Б и определение точки С) |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Написание эссе «Презентация себя как нутрициолога» |
| | Практическое занятие, 4 часа | Выбрать один из форматов нутрициологических услуг. Описать структуру, сроки, стоимость и результат для клиента. |
| Промежуточная аттестация по дисциплине № 13 | 1 час | Промежуточное тестирование по дисциплине «Продвижение личного бренда нутрициолога» |
| | | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, промежуточного тестирования по дисциплине №13) |

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы дисциплины

№13 «Продвижение личного бренда нутрициолога»

3.1. Текущая аттестация

Практическая работа №1 по теме №13.1.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка индивидуальной программы достижения финансового результата. |
| Требования к структуре и содержанию | Программа содержит этапы достижения финансовой цели Перечислены основные форматы достижения финансовой цели. |
| Критерии оценивания | Детально описан каждый этап достижения финансовой цели. Указаны конкретные форматы достижения финансовой цели. Указано количество клиентов. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практическая работа №2 по теме №13.2.

| | |
|------------------|------|
| Форма проведения | Очно |
|------------------|------|

| | |
|-------------------------------------|--|
| Название | Разработка собственного торгового предложения (оффера). |
| Требования к структуре и содержанию | Указан опыт работы и образование нутрициолога Описаны типичные запросы клиента Описаны результаты и условия работы Дана контактная информация |
| Критерии оценивания | В оффере дана краткая информация о себе. Дано описание запросов клиента Дано описание торгового предложения |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

3.2. Промежуточная аттестация по дисциплине № 13

К зачету допускаются слушатели, получившие зачтено по практическим работам.

| | |
|--|---|
| Форма проведения | С использованием ДОТ |
| Требования к промежуточному тестированию | Тест состоит из 20 заданий в электронной форме (Приложение 16) |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 17 – 20 баллов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Промежуточная аттестация

| | |
|---------------------------------------|---|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, текущего и промежуточного тестирования по дисциплине №13). |
| Требования к промежуточной аттестации | Выполнение всех тестовых заданий, практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ |
| Критерии оценивания | Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании тестовых заданий и практических работ |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы дисциплины «Продвижение личного бренда нутрициолога»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная литература

1. Кехо Дж. Подсознание может все. – М.: Поппури, 2020.
2. Клименко А.А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования :учеб. Пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С.А. Карасева. – Краснодар : КубГАУ, 2018.
3. Ленгольд К. Просто космос. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
4. Лоулесс Дж. Иди туда, где страшно. Избавься от внутренних барьеров. – М.: Бомбора, 2020.
5. МакКеон Г. Эссенциализм. Путь к простоте. / Пер. Айзятулова И. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020
6. Мрочковский Н.С. Экстремальный тайм-менеджмент. – М.: Альпина Паблишер, 2019.
7. Пинк Д. Драйв. – М.: Альпина Паблишер, 2019.
8. Сузуки В. Странная девочка, которая девочка в мозг. – М.: Альпина Паблишер, 2020.
9. Шей Т. Доставляя счастье. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
10. Эспри Д. Биохакинг мозга. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

Дополнительная литература

1. Джеффри Оуэн Кац, Донна Л. МакКормик. Энциклопедия торговых стратегий/Пер, с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2002
2. Каленская Н.В., Антонченко Н.Г. Брендинг /Н.В. Каленская, Н.Г. Антонченко. – Казань: «Абзац», 2019.
3. Каплунов Д.А. Эффективное коммерческое предложение. Исчерпывающее руководство / Денис Каплунов. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
4. Михайлова Е.В. Обучение самопрезентации [Текст] : учеб. пособие / Е.В. Михайлова ; Гос. Ун-т – Высшая школа экономики. – 2-е изд. – М.: Изд. Дом ГУ ВШЭ, 2007.

4.2. Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы

•Владимирова Т.Л. Самопрезентация. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://portal.tpu.ru/SHARED/t/TATVLAD/sechs/Tab2/Тема 2.pdf> (дата обращения: 12.02.2021)

•Корягина Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация. / – [Электронный ресурс] – URL: publications.hse.ru (дата обращения: 13.02.2021)

• Международная академия нутрициологии. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://man.academyofnutrition.ru/program> (дата обращения: 02.02.2021)

•Яшина А.Р. Методы самопрезентации и самопродвижения личности в контексте видеоплатформ (на примере FOOD-блогов видеохостинга YOUTUBE). // – [Электронный ресурс] – URL: <http://journal.mrsu.ru/wp-content/uploads/2020/04/yashina.pdf> (дата обращения: 12.02.2021)

4.3. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- компьютер с доступом в интернет
- платформа для организации аудио и видеоконференций Zoom;
- микрофон
- веб-камера
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

Рабочая программа дисциплины №14

«Ораторское мастерство в профессии нутрициолога»

Раздел 1. Характеристика программы дисциплины №14

«Ораторское мастерство в профессии нутрициолога»

1.1. Цель реализации программы

Формирование профессиональных компетенций слушателей в области ораторского мастерства в профессии нутрициолога.

Формируемые компетенции

| № п/п | Компетенции | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|---|---|
| | | Код компетенции |
| 1 | Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности | ОПК-16 |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать/уметь | Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат |
|-------|---|---|
| | | Код компетенции |
| 1 | Уметь: разрабатывать структуру проведения прямых инстаграм-эфиров. Знать: технологию разработки структуры проведения прямых инстаграм-эфиров | ОПК-16 |

1.3. Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

1.4. Режим занятий: 6 часов в день, 2 – 3 раза в неделю

1.5. Трудоемкость программы: 13 часов

Раздел 2. Содержание программы дисциплины №14

«Ораторское мастерство в профессии нутрициолога»

2.1. Учебный план программы «Ораторское мастерство в профессии нутрициолога»

| № п/п | Наименование модулей (разделов, циклов, дисциплин, практик, аттестации) | Аудиторные учебные занятия, учебные работы | | | Внеаудиторная работа | Формы контроля | Трудоемкость |
|-------|---|--|----------|----------------|----------------------|--|--------------|
| | | Всего ауд. час. | Лекции | Практ. занятия | Сам. работа | | |
| 14.1. | Методика позиционирования нутрициолога как эксперта | 2 | 2 | | | | 2 |
| 14.2. | Методики работы с аудиторией | 4 | 2 | 2 | | | 4 |
| 14.3 | Преодоление страха публичных выступлений | 4 | 2 | 2 | 2 | Практическая работа №1 | 6 |
| | Промежуточная аттестация по дисциплине №14 | 1 | | 1 | | Промежуточное тестирование по дисциплине «Ораторское мастерство в профессии нутрициолога» | 1 |
| | | | | | | Зачет (по совокупности выполненной практической работы, промежуточного тестирования по дисциплине №14) | |
| | Итого по дисциплине №14 | 11 | 6 | 5 | 2 | | 13 |

2.2. Учебная программа дисциплины №14 «Ораторское мастерство в профессии нутрициолога»

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|---|-------------------------------------|---|
| Тема 14.1. Методика позиционирования | Лекция, 2 часа | Методика позиционирования нутрициолога Важность внешнего вида во время проведения встреч. |

| | | |
|--|--------------------------------|--|
| нутрициолога как эксперта | | |
| Тема 14.2. Методики работы с аудиторией | Лекция, 2 часа | Инструменты удержания внимания. Методика донесения поучительной информации через повествование историй. Структура сторителлинга. Рекомендации по самопрезентациинутрициолога во время выступления. Структура речи. Представление, тезис – проблема, аргумент и призыв. Методика работы с аудиторией во время ответов на сложные вопросы. Методика подготовки к эфиру. Методология проведения прямых инстаграм эфиров. Композиция, структура, тайминг. |
| | Практическое занятие, 2 часа | |
| Тема 14.3. Преодоление страха публичных выступлений | Лекция, 2 часа | Страх публичных выступлений. Инструменты снижения волнения. Дыхание, физическая встряска, заводящий жест, заводящая фраза, управление фокусом внимания, игры со значимостью. |
| | Практическое занятие, 2 часа | Отработка выступлениянутрициолога в группе. Технология разработки структуры проведения прямых инстаграм-эфиров. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | <i>Практическая работа №1</i> Разработка структуры проведения прямых инстаграм-эфиров. |
| Промежуточная аттестация по дисциплине № 14 | 1 час | Промежуточное тестирование по дисциплине «Ораторское мастерство в профессиинутрициолога» |
| | | Зачет (по совокупности выполненной практической работы, промежуточного тестирования по дисциплине №14) |

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы дисциплины №14 «Ораторское мастерство в профессиинутрициолога»

3.1. Текущая аттестация

Практическая работа №1 по теме №14.3.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Форма проведения | Очно |
| Название | Разработка структуры проведения прямых инстаграм-эфиров. |
| Требования к структуре и содержанию | Определена тема прямого инстаграм-эфира Описана структура проведения инстаграм-эфиров Указана продолжительность выступления. |
| Критерии оценивания | Дана краткая аннотация каждой части выступления и прописана его продолжительность. Продолжительность выступления не должна превышать 60 минут. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

3.2. Промежуточная аттестация по дисциплине № 14

К зачету допускаются слушатели, получившие зачетно по практической работе.

| | |
|--|---|
| Форма проведения | С использованием ДОТ |
| Требования к промежуточному тестированию | Тест состоит из 20 заданий в электронной форме (Приложение 17) |
| Критерии оценивания | 1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 17 – 20 баллов |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Промежуточная аттестация

| | |
|---------------------------------------|---|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по совокупности выполненных практических работ, текущего и промежуточного тестирования по дисциплине №14). |
| Требования к промежуточной аттестации | Выполнение всех тестовых заданий, практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ |
| Критерии оценивания | Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании тестовых заданий и практических работ |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины №14 «Ораторское мастерство в профессии нутрициолога»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная литература

1. Зверев С.Э. Риторика: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / С. Э. Зверев, О. Ю. Ефремов, А. Е. Шаповалова. – М.: Издательство Юрайт, 2017.
2. Москвин В.П. Риторика и теория аргументации : учебник для вузов / В. П. Москвин. – 3-е изд., пер. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019.
3. Турсунова И.А. Основы публичной речи. Учебно-методическое пособие. – М.: ВШСИ, 2017

4. Шехурдина Т.А. Риторика: Конспект лекций для студентов направления подготовки 42.03.02 «Журналистика». – М.: РУТ (МИИТ), 2018.

Дополнительная литература

1. Голованова И.И. Методика публичного выступления: Учебное пособие. – Казань: Центр инновационных технологий, 2009.

2. Непряхин Н. Как выступать публично: 50 вопросов и ответов / Никита Непряхин. – М.: Альпина Паблишер, 2012

3. Стернин И.А. Практическая риторика в объяснениях и упражнениях для тех, кто хочет научиться говорить. – Воронеж: «Истоки», 2011

4.2. Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы

•Владимирова Т.Л. Виды публичных выступлений. / – [Электронный ресурс] – URL: https://portal.tpu.ru/SHARED/t/TATVLAD/sechs/Tab2/Tema_5.pdf (дата обращения: 08.02.2021)

•Международная академия нутрициологии. / – [Электронный ресурс] – URL: <https://man.academyofnutrition.ru/program> (дата обращения: 02.02.2021)

•Яныхбаш А. 100 принципов сторителлинга в презентациях. / – [Электронный ресурс] – URL: donorcenter.ru (дата обращения: 08.02.2021)

4.3. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- компьютер с доступом в интернет
- платформа для организации аудио и видеоконференций Zoom;
- микрофон
- веб-камера
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Общие требования к структуре и содержанию итоговой аттестационной работы

Итоговая аттестационная работа является самостоятельным исследованием слушателей, в котором проявляется уровень владения ими профессиональными компетенциями и способности решать задачи в области практической нутрициологии.

Итоговая аттестационная работа способствует:

- систематизации, закреплению и расширению теоретических знаний и практических навыков по программе обучения и применению их при решении конкретных задач;
- подготовке слушателей к выполнению нового вида профессиональной деятельности в области практической нутрициологии.

Содержание ИАР должно соответствовать проблематике в рамках заявленной темы в соответствии с реализуемой образовательной программой. Проводимое исследование должно быть ориентировано на решение актуальных проблем профессиональной деятельности нутрициолога, иметь практический результат.

Тематика ИАР определяется на основе примерных тем. Слушатель имеет право выбора тематики ИАР или предложить свою тему с обоснованием целесообразности ее разработки. Тематика работ может быть также сформирована руководителями учреждений и организаций, направляющих слушателей на обучение.

Структура и содержание ИАР определяются заданием на ее выполнение и рабочим планом, разработанными совместно научным руководителем и слушателем.

При этом итоговая аттестационная работа должна соответствовать определенным требованиям к ее структуре и содержать следующие разделы, независимо от образовательной программы:

- титульный лист;
- содержание (оглавление);

- введение;
- основная часть (как правило, 2 главы по несколько параграфов в каждой);
- заключение;
- список использованной литературы;
- приложения.

Объем ИАР как правило составляет 40-50 страниц машинописного текста. Теоретическая часть работы выполняется с помощью компьютера на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297) через два-полтора межстрочных интервала. Минимальная размер шрифта (кегель) – 14. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое – не менее 30 мм; правое – не менее 10 мм; верхнее – не менее 15 мм; нижнее – не менее 20 мм.

Все страницы в работе должны быть пронумерованы.

Практические материалы могут быть представлены либо в приложении, либо в материальной форме.

3.2. Примерная тематика итоговых аттестационных работ:

1. Роль макроэлементов в обеспечении жизнедеятельности человека
2. Роль микроэлементов в обеспечении жизнедеятельности человека
3. Роль воды в жизнедеятельности человеческого организма
4. Понятие «метаболизм» и метаболические типы человека
5. Основы составления сбалансированного рациона и организация домашнего питания
6. Основные лечебные протоколы питания
7. Циркадные ритмы и их роль в жизни человека.
8. Нутрициологическая коррекция заболеваний ЖКТ
9. Роль питания и дефицитов макро- и микроэлементов в развитии хронических инфекционных заболеваний
10. Роль питания в процессах детоксикации организма
11. Возможности питания и нутритивной поддержки при комплексном лечении бесплодия и подготовке женщин к ЭКО
12. Пищевые вещества и нутриенты для поддержания мужского здоровья.

13. Роль лимфатической системы в поддержании здоровья человека.
14. Типы пищевого поведения
15. Основные стратегии поддержания когнитивного здоровья
16. Влияние нутриентов пищи на эпигенетические механизмы регуляции старения и долголетия
17. Влияние стресса на органы и системы человека
18. Методы лабораторной диагностики гормональных нарушений
19. Основы правильного питания по принципам Аюрведы
20. Основные инструменты поддержания мотивации клиента во время снижения веса
21. Проработка психологической зависимости от вредных вкусовых предпочтений
22. Пищевые привычки современного человека
23. Нутрициологическая методика составления рациона и организация домашнего питания
24. Маркетинг в профессии нутрициолога

25. Арт-терапия как инструмент работы с подсознанием для снижения веса

3.3. Критерии оценки защиты итоговой аттестационной работы (ИАР)

Результаты защиты ИАР определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» ставится, если тема выбрана с перспективой дальнейшего исследования. Актуальность темы всесторонне аргументирована, определены цели, задачи, проявлен интерес к соответствующей литературе. Объем и выполнение работы соответствует требованиям. Список литературы полный, с правильным библиографическим описанием, сноски на источники сделаны точно. Структура работы соответствует поставленным целям автора, содержание темы раскрыто глубоко и полно, на высоком научном уровне, логически правильно соблюдено требование соразмерности в освещении вопросов плана. Обучающийся правильно использует методы исследования, умеет анализировать и обобщать достижения науки по избранной теме. Изложение носит ярко выраженный реконструктивный характер,

выводы и предложения соответствуют целям и задачам исследования. Работа иллюстрирована схемами, таблицами, графиками. Во время защиты обучающийся проявил умение выбирать наиболее значимые теоретические и практические результаты работы, находчивость в ответах.

Оценка «хорошо» ставится при осуществлении названных выше требований, если в работе имеются отдельные погрешности (неполнота анализа эмпирического материала, неточности в обзоре источников, недостаточная иллюстрированность схемами и графиками, характер работы предусматривал их изготовление и применение при защите).

Оценка «удовлетворительно» ставится, если актуальность итоговой аттестационной работы слабо аргументирована. В оформлении допущены существенные недостатки. Имеют место нарушения правил библиографического описания использованной литературы и ссылок на источники. Структура работы недостаточно соответствует целям и задачам. Обучающийся слабо владеет методами исследования, поверхностно анализирует и обобщает опыт. Выводы и предложения не трансформируются в технологию их реализации. Иллюстрации к работе недостаточно убедительны или отсутствуют. Во время защиты обучающийся не готов раскрыть главные достоинства своей работы. Ответы на вопросы недостаточно убедительны.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если актуальность темы слабо аргументирована, нет ясных целей и задач, слабо отработан научный аппарат исследования. В оформлении работы имеют место грубые недостатки (отсутствует один из основных разделов: обзор литературы; экспериментальная часть; выводы и рекомендации). Неудовлетворительно оформлен список литературы, отсутствуют сноски на источники. Такая оценка ставится, если работа выполнена несамостоятельно и изложение носит репродуктивный характер (механически списана из источников), имеет грубые логические нарушения. Выводы и предложения необоснованные и вызывают недоверие. Обучающийся смутно представляет суть своей работы. Во время защиты затрудняется ответить на вопросы. Также оценка «неудовлетворительно» ставится в случае, если работа не представлена.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации программы прописаны в каждой рабочей программе.

Утверждено на заседании кафедры 26

Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.

Зав. Кафедрой _____ / _____ /

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|----------------------|-------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 4.3. Основные изменения, происходящие с возрастом человека: ЖКТ при старении человека | | | | | Т-6ч П-4ч С-2ч | | | | | | | | | | | |
| 4.4. Мужское здоровье. Мужские половые гормоны | | | | | | Т-6ч П-4ч С-2ч ПА-1ч | | | | | | | | | | |
| Дисциплина 5/Модуль 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.1. Основы работы иммунной системы | | | | | | | Т-6ч П-4ч С-2ч | | | | | | | | | |
| 5.2. Лимфатическая система как часть иммунной системы | | | | | | | | Т-4ч П-4ч С-2ч | | | | | | | | |
| 5.3. Влияние стресса на иммунитет | | | | | | | | | Т-8ч П-4ч С-2ч ПА-1ч | | | | | | | |
| Дисциплина 6/Модуль 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.1. Основные стратегии поддержания когнитивного здоровья | | | | | | | | | Т-6ч П-4ч С-2ч | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------|--|--|----------------------|--|--|--|
| 6.2. Биохимическая регуляция мозга | | | | | | | | | | | Т-6ч П-4ч С-2ч ПА-1ч | | | | | | |
| Дисциплина 7/Модуль 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.1. Основы геронтологии | | | | | | | | | | | Т-4ч П-4ч С-2ч | | | | | | |
| 7.2. Механизмы долголетия | | | | | | | | | | | Т-8ч П-4ч С-2ч | | | | | | |
| 7.3. Эпигенетика и питания | | | | | | | | | | | Т-6ч П-4ч С-2ч ПА-1ч | | | | | | |
| Дисциплина 8/Модуль 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1. Основные адаптационные реакции человека | | | | | | | | | | | | | | Т-6ч П-4ч С-2ч | | | |
| 8.2.Патофизиология стресса | | | | | | | | | | | | | | Т-6ч П-4ч С-2ч | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------|
| 8.3.Влияние стресса на все органы и системы человека | | | | | | | | | | | | | | Т-6ч П-4ч С-2ч ПА-1ч |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------|

**Тест №1 по программе дисциплины №1
«Основы нутрициологии» по теме №1.6. (фрагмент)**

1. Что составляет большую часть затрат энергии у человека?

- основной обмен
- физическая активность
- стресс
- сон

2. Какие отличия в основном обмене мужчин и женщин?

- основной обмен у мужчин интенсивнее
- основной обмен у женщин интенсивнее
- основной обмен мужчин и женщин одинаков
- такие исследования не проводились

3. В каком возрасте начинает замедляться базовый обмен?

- с 20-25 лет
- с 30-35 лет
- 35-40 лет
- с 50 лет

4. Как зависит Основной Обмен (ОО) от массы тела

- зависит от соотношения массы и роста
- чем выше масса тела, тем больше ОО
- чем ниже масса тела, тем больше ОО
- не зависит от массы

Тест №2 по программе дисциплины №1**«Основы общей нутрициологии» по теме №1.9. (фрагмент)**

1. Кто первым начал исследовать активность живых существ и циркадные ритмы?

- Жан-Жак де Мерио
- Майкл Янг
- Джеффри Холл
- Майкл Росбаш

2. Основной синхронизатор циркадных ритмов

- свет
- температура
- давление
- режим приема пищи

3. Основа темы циркадных ритмов

- синхронизация с ритмами природы
- процесс регуляции сна
- пики метаболической активности
- процесс энергетического баланса

4. Циркадные ритмы связаны с циклом

- 24 часов
- 12 часов
- смены сезонов
- ГОДОВЫМ ЦИКЛОМ

Итоговое (промежуточное) тестирование по программе дисциплины №1**«Основы нутрициологии» (фрагмент)****1. Нутрициология – это**

- Наука о питании
- Кулинарное направление
- Фитнес-направление
- Наука о болезнях ЖКТ

2. Макронутриенты – это

- Белки, жиры, углеводы
- Белки
- Жиры и белки
- Витамины и минералы

3. Основные функции углеводов:

- энергетическая, структурная, запасаящая.
- только энергетическая
- иммунная
- пищеварительная

4. Основная функция белков

- структурная, ферментативная и гормональная, иммунная
- энергетическая
- пищеварительная
- только структурная

5. Основные функции жиров:

- энергетическая, структурная и теплоизоляционная, гормональная
- иммунная
- пищеварительная
- запасаящая

Итоговое (промежуточное) тестирование по программе дисциплины №2**«Физиология ЖКТ. Лечебные протоколы» (фрагмент)**

1. В какой момент запускается процесс пищеварения?

- видим, чувствуем запах, пережевывание пищи
- пища попадает в желудок
- пища попадает в пищевод
- при первой мысли о еде

2. Виды пищеварения

- механическое и химическое
- активное и пассивное
- долгосрочное и краткосрочное
- явное и скрытое

3. Что НЕ относится к функциям слюны:

- влияние на вкус пищи
- частичное расщепление крахмалов
- формирование пищевого комка
- антибактериальные свойства

4. Какой орган отвечает за рефлекторную функцию пищеварительной системы

- пищевод
- тонкий кишечник
- желчный пузырь
- толстый кишечник

5. Что НЕ влияет на скорость переваривания пищи

- температура тела
- возраст человека, принимающего пищу
- способ приготовления
- внешний вид пищи

Примеры задач (кейсов) по программе дисциплины №3**«Детоксикация. Основные пути обезвреживания ксенобиотиков»**

Задача (кейс) №1. Женщина 28 лет. Рост 167. Вес 52. Работает медсестрой в доме престарелых. Рабочий график: 6-7 ночных смен в месяц. Питание ненормированное, есть из пластиковой посуды и контейнеров, часто чай с печеньем или бутербродом. ПМС ярко выражен, месячные болезненны (рвота + расстройство стула).

Жалобы: выпадают волосы, ломкие ногти, кожа серо-желтая, на спине угревая сыпь, не получается забеременеть.

Задание: предложите алгоритм работы, направленный на улучшение процесса детоксикации

Ответ: 1) проанализировать режим и рацион питания; 2) разработать рацион питания, восполняющий дефицит железа; 3) разработка рекомендаций по условиям хранения продуктов (отказ от пластика), разработка рекомендаций по режиму сна и бодрствования).

Задача (кейс) №2. Мужчина 38 лет. Рост 178, вес 85. Курит. Алкоголь 1 раз в неделю – крепкий. Пиво 3-4 раза в неделю. Работает на производстве полиэтиленовой продукции. График сменный 2*2. Смена работы невозможна (семейный бизнес).

Жалобы: тяжесть в груди по утрам, хочется откашляться, много слизи, расстройство стула, снижение либидо и возможностей, сильный запах пота от тела и стоп.

Задание: предложите алгоритм работы, направленный на улучшение процесса детоксикации

Ответ: 1) проанализировать режим и рацион питания; 2) дать рекомендации по обследованию легких; 3) разработать рацион питания, а также рекомендации по режиму сна и бодрствования и физической нагрузке.

Задача (кейс) №3. Женщина 57 лет. Рост 165, вес 78. Удаленная работа, много времени за ноутбуком. На шее и подмышками – папилломы, вокруг глаз темные

коричневатые круги. От физической нагрузки сразу наступает усталость, тахикардия. После употребления шоколада (любит его) – красные пятна на груди и щеках.

Жалобы: мышечная боль, особенно по утрам.

Задание: предложите алгоритм работы, направленный на улучшение процесса детоксикации

Ответ: 1) проанализировать режим и рацион питания; 2) дать рекомендации по обследованию органов брюшной полости; 3) разработать рацион питания, а также рекомендации по режиму сна и бодрствования и физической нагрузке; 4) разработать рекомендации по дофаминовому детоксу

Итоговое (промежуточное) тестирование по программе дисциплины № 6**«Основы гормонального здоровья человека» (фрагмент)**

1. Укажите верный порядок фаз менструального цикла:

- лютеиновая фаза, овуляция, менструация
- фолликулярная фаза, овуляция, лютеиновая фаза
- овуляция, менструация, лютеиновая фаза

2. В период фолликулярной фазы нарастает гормон:

- прогестерон
- фоллитропин
- лютропин
- эстрадиол

3. Какой гормон стимулирует выработку молока после родов и сокращение матки:

- эстроген;
- окситоцин;
- инсулин;
- прогестерон.

4. При андрогенной паузе мужчинам необходимо:

- включить в ежедневный рацион алкоголь, сахар, кофеинсодержащие продукты;
- обогатить рацион клетчаткой, горечами, качественными жирами и животным белком;
- ничего не делать

Итоговое (промежуточное) тестирование по программе дисциплины №5**«Физиология иммунитета» (фрагмент)**

1. Основная задача иммунитета

- Распознавание чужеродного агента
- Выработка антиген
- Выработка гормонов
- Все вышеперечисленное

2. Виды инфекционного иммунитета

- Все вышеперечисленное
- Антибактериальный
- Антитоксический
- Противовирусный

3. Противовирусную защиту осуществляют

- Все вышеперечисленное
- кожа и слизистые оболочки
- лизоцим и другие ферменты
- система комплемента, интерфероны.

4. Что относится к первичным органам иммунной системы

- вилочковая железа, костный мозг
- лимфатические узлы
- лимфоидная ткань
- селезенка

Итоговое (промежуточное) тестирование по программе дисциплины №6**«Основы когнитивной нейробиологии здоровья» (фрагмент)**

1. Гипоталамус отвечает за:

- возможность чтения и письма
- биологические потребности и связанные с ними эмоциями (голод, жажда,

страх, агрессия)

- сокращение скелетных мышц

2. Основными эффектами парасимпатической нервной системы являются

- снижение силы и частоты сердцебиения, активация ЖКТ, сужение зрачка.

- повышенное потоотделение, сужение сосудов, выделение адреналина

надпочечниками

- нет эффектов

3. Функциями симпатической нервной системы:

• управление органами в ситуациях затраты энергии (физическая и эмоциональная нагрузка)

• управление органами в ситуации возобновления энергии (отдых и восстановление)

- сон

Итоговое (промежуточное) тестирование по программе дисциплины №7**«Геронтология. Основные понятия геронтологии» (фрагмент)**

1. В каком году был предложен термин «эпигенетика» Конрадом Уоддингтоном в качестве концептуальной модели того, как гены могут взаимодействовать со своим окружением при формировании фенотипа, то есть совокупности внешних проявлений признаков живого организма?

- 1941 году;
- 1958 году;
- 1932 году;
- 1942 году. +

2. Где ниже показатель смертности от возраст-зависимых заболеваний?

- Япония;
- США;
- Окинава; +
- Италия.

3. Какая диета делает акцент на потреблении зелёных листовых овощей, овощей, ягод, орехов; бобовых, цельнозерновых, рыбе, курице, оливковом масле, строгое следование которой, более чем на 53% снизило риск развития болезни Альцгеймера у исследуемых:

- диета DASH;
- Диета MIND; +
- Нордическая диета;
- Палеодиета

Итоговое (промежуточное) тестирование по программе дисциплины №8**«Физиология стресса» (фрагмент)**

1. Синдром усталых надпочечников формируется при:

- некомпенсированном длительном стрессе
- при кратковременном тепловом воздействии
- во время медитации

2. При длительном некомпенсированном стрессе развивается

- инсулинорезистентность
- повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний
- функциональное расстройство ЖКТ
- все варианты верны

3. При восстановлении в период повышенного стресса рекомендовано:

- ненормированный сон и усиленная физическая нагрузка
- употребление тонизирующих напитков и продуктов с ярким насыщенным

вкусом

- сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, полноценный

сон

- просмотр телевидения и новостей в социальных сетях

**Итоговое (промежуточное) тестирование по программе дисциплины №9
«Лабораторная диагностика. Функциональная расшифровка анализов»**

(фрагмент)

1. Сколько раз в год рекомендуется проводить исследование мочи условно здоровым?

- нет необходимости;
- не менее 2 раз в год; +
- ежемесячно;
- только при каких-либо заболеваниях

2. Кислотность мочи в норме составляет:

- 6,5-7,5 рН; +
- 7,5-8,5 рН;
- 8 рН;
- 8,5-9,5 рН.

3. Относительная плотность мочи повышается:

- при обезвоживании;
- при лихорадке;
- при повышении мочевины;
- всё вышеперечисленное. +

Итоговое (промежуточное) тестирование по программе дисциплины №10**«Холистический подход: Аюрведа. Китайская медицина»****(фрагмент)**

1. Аюрведа это?

- Традиционная система индийской народной медицины
- Система Китайской медицины
- Индийская доказательная медицина
- Лечебный протокол питания

2. Какое из утверждений является неверным?

- Аюрведа рассматривает человека в целом, а не отдельно взятую болезнь
- Аюрведа учение о здоровье и гармонии тела и духа
- Аюрведа относится к классической индийской медицине
- Аюрведа с возникла в Индии более 5000 лет назад

3. Сколько основных типов индивидуальной конституции описываются в аюрведе?

- 7
- 8
- 5
- 4

4. Какая доша относится к ветру и воздуху?

- Вата
- Питта
- Капха
- Атха

Итоговое (промежуточное) тестирование по программе дисциплины №11**«Методология создания личной программы и группового курса
нутрициологии» (фрагмент)**

1. Ошибочной стратегией при ведении группового курса является:

- поддержка каждого участника
- ответы на возникающие вопросы
- мотивирующие слова для участников
- игнорирование участников

2. Перед началом индивидуального сопровождения клиента необходимо

- определить причину обращения к нутрициологу, выяснить цель которую хочет достичь клиент
- составить рацион, независимо от предпочтений клиента
- направить клиента к гастроэнтерологу для проведения гастроскопии
- дать рекомендации по продолжительности приема пищи в вечернее время

3. Основные параметры для фиксирования изменений при групповом ведении не является:

- измерение веса
- измерение объемов талии, бедер, под грудь.
- измерение роста

Итоговое (промежуточное) тестирование по программе дисциплины №12**«Психология пищевого поведения» (фрагмент)**

1. Какие продукты должны включаться в правильную тарелку
 - Все вышеперечисленное
 - Овощи
 - Белковые и крахмалистые
 - Крахмалистые и жиры
2. Сколько необходимо белка для человека в расчете на 1 день
 - 1гр на 1 кг веса
 - 2гр на 1 кг веса
 - 3гр на 1 кг веса
 - 4гр на 1 кг веса
3. Сколько процентов насыщенных жиров и всех потребляемых, необходимо включить в ежедневный рацион
 - до 10%
 - от 10-20%
 - от 20-30%
 - от 30% и выше
4. Какое из растительных источников жирных кислот, является богатым омега 3
 - Льняное семя и масло
 - Оливковое масло
 - Сливочное масло
 - Грецкий орех

Итоговое (промежуточное) тестирование по программе дисциплины №13**«Продвижение личного бренда нутрициолога»****(фрагмент)**

1. Сколько контактов надо совершить клиенту с рекламой, чтобы принять решение о покупке?
 - 12
 - 20
 - 6
 - 3
2. Что является лучшей демонстрацией профессионализма нутрициолога?
 - кейсы и отзывы
 - дипломы
 - знания
 - самоощущение
3. С чего надо начинать писать программу курса, составления линейки услуг?
 - с анализа аудитории и спроса
 - анализа конкурентов
 - с создания сайта
 - с подготовки кейсов
4. Этап выявления потребностей в алгоритме продаж следует за:
 - этапом первичного контакта
 - этапом презентации товара
 - этапом работы с возражениями
 - этапом завершения продажи

Итоговое (промежуточное) тестирование по программе дисциплины №14**«Ораторское мастерство в профессии нутрициолога» (фрагмент)**

1. При проведении встречи или эфира нутрициолог

- не обращается к аудитории и не задает вопросов
- обязательно читает лекционный материал с листа
- старается раскрыть тему за 2 минуты и обсуждать свои проблемы
- придерживается намеченной структуры, интересуется мнением аудитории,

вовлекает слушателей

2. Интерес к встрече, эфиру или лекции повышается, если:

- речь монотонная, лекция наполнена цифрами, таблицами и аббревиатурой
- речь яркая, с выделенными акцентами, с примерами
- речь яркая, используется много специфических терминов, с неправильным

ударением

3. Во время выступления ошибками взаимодействия с аудиторией является:

отсутствие зрительно контакта со слушателями

- рассказывать сухо, без примеров
- размахивать руками или прятать руки за спиной
- все перечисленные ответы

«Ценности московского образования»

Инвариантный модуль (1)

в программах повышения квалификации

центральных городских учреждений

(2 ч.)

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации модуля 1: совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области ценностей московского образования.

Совершенствуемые/новые компетенции

| № | Компетенции | Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (бакалавриат) |
|----|---|--|
| | | Код компетенции |
| 1. | Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики | ОПК-1 |

1.2. Планируемые результаты обучения

| № | Знать - уметь | Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование |
|----|--|---|
| | | Код компетенции |
| 1. | <p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные документы, задачи и механизмы, определяющие ценности и цели московского образования 2. Управленческие инструменты как средства достижения целей московского образования 3. Стратегию ориентации в основных документах, задачах, механизмах, инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования <p>Уметь:</p> <p>Ориентироваться в основных документах, задачах, механизмах, инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования</p> | ОПК-1 |

1.3. Категория обучающихся:

уровень образования – высшее образование,

область профессиональной деятельности – основное общее, среднее общее образование.

1.4. Модуль реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

1.5. Трудоемкость обучения: 2 часа.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1 Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов (модулей) и тем | Аудиторные учебные занятия | | Форма контроля | Трудоемкость |
|----------|--|---------------------------------------|-------------------------|----------------|--------------|
| | | Видео лекции/лекции презентации | Практические занятия | | |
| 1.1 | Основные документы, задачи и механизмы, определяющие ценности и цели московского образования | 0,5 | 0,5 | Тест №1.1 | 1 |
| 1.2 | Управленческие инструменты как средства достижения целей московского образования | 0,5 | 0,5 | Тест №1.2 | 1 |

2.2. Учебная программа

| Темы | Виды учебных занятий/работ | Содержание |
|--|---|---|
| Тема 1.1 Основные документы, задачи и механизмы, определяющие ценности и цели | Видео лекции/лекции презентации, 0,5 часа | Государственная программа города Москвы «Развитие образования города («Столичное образование»)). Приоритетные задачи московской системы образования. Основные механизмы повышения эффективности системы образования Москвы (Рейтинг вклада школ в качественное образование, «Надежная школа», аттестационная справка директора и др.). Городские проекты. Результаты системы образования города Москвы. |

| | | |
|---|---|--|
| московского образования | | Стратегия ориентации в основных документах, задачах, механизмах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования |
| | Практическая работа, 0,5 часа | Систематизация содержания лекции на основании стратегии ориентации в основных документах, задачах, механизмах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования Тест №1.1 |
| Тема 1.2. Управленческие инструменты как средства достижения целей московского образования | Видео лекции/лекции презентации, 0,5 часа | Содержание управленческой компетентности сотрудников образовательных организаций города Москвы (управленческие функции и инструменты для их реализации; управленческое решение; техники и приемы командной работы; способы предвидения и предотвращения конфликтных ситуаций). Социальные коммуникации как фактор эффективного взаимодействия всех участников образовательных отношений (принципы, способы передачи информации в ОО; построение грамотного взаимодействия участников образовательных отношений) Стратегия ориентации в основных инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования |
| | Практическая работа, 0,5 часа | Систематизация содержания лекции на основании стратегии ориентации в основных инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования Тест №1.2 |

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

В качестве контроля выступает промежуточная аттестация в форме тестирования.

«Зачет» выставляется при условии выполнения не менее 60% верных ответов.

Тест №1.1

Пример вопросов тестирования:

1. Цель реализации Государственной программы города Москвы «Столичное образование»:

А. Создание средствами образования условий для формирования личной успешности жителей города Москвы

Б. Максимальное удовлетворение запросов жителей города Москвы на образовательные услуги

В. Развитие государственно-общественного управления в системе образования

Г. Обеспечение соответствия качества общего образования изменяющимся запросам общества и высоким мировым стандартам

2. Основной целью существования рейтинга школ является:

А. Поиск школ-лидеров для предоставления им повышенного финансирования, с помощью которого они смогут создать и развить свою уникальную атмосферу для предоставления качественного образования и массового развития таланта

Б. Мотивация каждой школы на работу в интересах каждого ребенка, семьи, города

В. Осуществление статистического мониторинга состояния образования

Тест №1.2

Пример вопросов тестирования:

1. Выберите ключевые составляющие личной эффективности?

А. результативное достижение личных целей

Б. способность человека с меньшими затратами ресурсов (труда, времени) достигать большего результата

В. физическое здоровье

Г. знания и опыт

1. Что является оценкой эффективности исполнения управленческого решения?

А. Степень достижения цели

Б. Состав источников финансовых ресурсов

В. Количество исполнителей решения

Г. Количество альтернатив

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы:

Школа Большого города [Электронный ресурс] (URL: <https://school.moscow/>.

Дата обращения 27.05.2021)

Основная литература:

Электронное учебное пособие «Новые инструменты управления школой», разработанное на основе материалов селекторных совещаний Департамента образования и науки города Москвы по актуальным направлениям развития системы образования. [Электронный ресурс] URL: https://www.dpomos.ru/selector/?_ga=2.161027130.643081009.15167092342119693994.1506337590 Дата обращения 27.05.2021)

4.2. Материально-технические условия реализации модуля.

Для реализации модуля необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- мультимедийное оборудование (компьютер с выходом в интернет)

Ссылка для доступа к модулю:

<https://sdo.mcrkpo.ru/course/view.php?id=1478>