

УТВЕРЖДАЮ

Директор Оксенюк О.П.

ООО «Диет-эксперт»

«05» марта 2024 г.

МП

дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая
программа «Интегративная нутрициология и диетотерапия»
объем – 108 академических часов

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 14.01.2025

владелец

г. Тольятти
ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

серийный номер 247E0D5F6F3AA39C56C584CB617837B5E7C1899

срок действия 2024 г.
24.06.2024 - 24.09.2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общая характеристика программы	2
2. Учебный план	5
3. Календарный учебный график	6
4. Содержание учебной программы	7
5. Форма аттестации и оценка качества освоения программы	9
6. Организационно - педагогические условия реализации программы	11

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 14.01.2025

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

серийный номер
срок действия

FF47E0D5F6F3AA39C56C584CB617837B5E7C1899
24.06.2024 - 24.09.2025

1. Общая характеристика программы

Настоящая дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Интегративная нутрициология и диетотерапия» (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 27 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы: социально-гуманитарная. Программа направлена на освоение знаний, умений и навыков в сфере интегративной нутрициологии, на удовлетворение потребностей в общем развитии и здоровом образе жизни.

Актуальность программы обусловлена востребованностью среди населения в знании правил и принципов здорового питания, правил оздоровления организма через правильное питание и здоровый образ жизни.

Новизна данной программы заключается в комплексном (интегративном) подходе к изучению проблемы правильного питания, к оздоровлению организма, профилактике заболеваний.

Полученные знания, умения и навыки помогут обучающимся эффективно развиваться, самостоятельно планировать и организовывать правильное питание.

Возраст обучающихся: от 18 лет.

Форма организации занятий: заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Обучение проходит в режиме реального времени.

Адресат программы: программа составлена с учетом возрастных, психологических особенностей и уровня подготовленности обучающихся и

ориентирована на формирование знаний и умений в области интегративной нутрициологии.

Трудоемкость обучения: 108 академических часов.

Режим занятий: максимальный объем учебной нагрузки не включает более 12 часов в неделю, включая аудиторную и самостоятельную работу. Продолжительность обучения – 9 недель.

Язык обучения: русский.

Цель программы – формирование и развитие знаний, умений и навыков в сфере формирования здорового образа жизни, формирования пищевых привычек, улучшающих качество жизни.

Задачи программы:

Для достижения цели в программе ставятся следующие задачи:

- приобретение обучающимися знаний о неблагоприятных для здоровья факторов окружающей среды и методов минимизации неблагоприятных последствий;
- приобретений знаний о принципах и правилах здорового питания, знакомство с графическими моделями здорового рациона;
- приобретение навыков составления личного рациона питания.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы обучающиеся должны

знать:

- роль питания в здоровье человека;
- основы сбалансированного питания;

уметь:

- через питание и образ жизни нормализовать режим сна и бодрствования;
- Применять знания калорийности рациона;

владеть:

- навыками составления сбалансированного питания;

- навыками контроля стресса и его последствий.

Документ об обучении. Обучающимся, успешно прошедшим программу, выдается сертификат о прохождении курса. Обучающимся, не прошедшим программу, выдается справка об обучении.

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 14.01.2025

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

серийный номер
срок действия

FF47E0D5F6F3AA39C56C584CB617837B5E7C1899
24.06.2024 - 24.09.2025

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей
программа «Интегративная нутрициология и диетотерапия»

№ п/ п	Наименование модуля	Всего часов	В том числе			Форма контрол я
			Лекции (час.)	Практи ческие занятия (час.)	Самосто ятельна я работа (час.)	
1	Модуль №1. Гормоны и их влияние на образ жизни	20,9	12,9	4	4	ТК
2	Модуль №2. Секреты здоровой кожи	15,8	7,8	4	4	ТК
3	Модуль № 3. Жизненный цикл женщины	15,4	7,4	4	4	ТК
4	Модуль № 4. Здоровый желудок	15,9	7,9	4	4	ТК
5	Модуль № 5 Психологическое благополучие и метаморфозы тела	15,7	7,7	4	4	ТК
6	Модуль № 6 Развитие ребенка по возрастным периодам	16,3	8,3	4	4	ТК
7	Промежуточная аттестация	8	-	4	4	ПА
8	Итого	108	52	28	28	

Контур Кристо

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 14.01.2025

серийный номер
срок действия

FF47E0D5F6F3AA39C56C584CB617837B5E7C1899
24.06.2024 - 24.09.2025

**3. Календарный учебный график дополнительной
общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программа
«Интегративная нутрициология и диетотерапия»**

Календарный учебный график определяет продолжительность обучения,
последовательность обучения, текущего контроля, промежуточной аттестации.

Период обучения (неделя) / час	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модуль №1. Гормоны и их влияние на образ жизни	12	8,9							
Модуль №2. Секреты здоровой кожи		3,1	12	0,7					
Модуль № 3. Жизненный цикл женщины				11,3	4,1				
Модуль № 4. Здоровый желудок					7,9	8			
Модуль № 5 Психологическое благополучие и метаморфозы тела						4	11,7		
Модуль № 6 Развитие ребенка по возрастным периодам							0,3	12	4
Промежуточная аттестация									8
В том числе практические занятия	4	4	4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	4
В том числе самостоятельная работа	4	4	4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	4
ИТОГО (часов в неделю)	12	12	12	12	12	12	12	12	12

4. Содержание учебной программы

Содержание программы строится по модульному принципу. Обучение состоит из четырех модулей.

№ п/п	Название модуля	Рабочая программа модуля
1	Модуль №1. Гормоны и их влияние на образ жизни	Урок 1. «Ее величество Щитовидная железа» Урок 2. «Пандемия 21 века: Сахарный диабет и инсулинорезистентность» Урок 3. Гармония гормонов Бонусный урок «Соматотропный гормон или «Про долго и счастливо Бонусный урок «Гормональное счастье и депрессивный синдром (дофамин, окситоцин, адреналин, норадреналин, серотонин)»
2	Модуль №2. Секреты здоровой кожи	Урок 4. «Секреты нашей кожи» Урок 5. «Кожные заболевания» Урок 6. «Питание кожи» Бонусный урок «Работа с желчеоттоком в практике дерматолога»
3	Модуль № 3. Жизненный цикл женщины	Урок 7. «Анатомия и физиология женской половой системы» Урок 8. «Беременность и грудное вскармливание» Урок 9. «Жизненный цикл женщины»
4	Модуль № 4. Здоровый желудок	Урок 10. Интегративная гастроэнтерология Урок 11. «Здоровый желудок» Урок 12. «Кишечник и иммунитет» Урок 13. «Психология в практике нутрициолога и врача»
	Модуль № 5 Психологическое благополучие и метаморфозы тела	Урок 14. «Метаморфозы тела» Урок 15. «Сила специалиста»

	Модуль № 6 Развитие ребенка по возрастным периодам	Урок 16. «Здоровье ребенка от 0 до 7 лет» Урок 17. «Здоровье ребенка от 7 до 12 лет» Урок 18. «Здоровье ребенка от 12 до 18 лет»
5	Промежуточная аттестация	Тестирование

Контур Кристо

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 14.01.2025

серийный номер
срок действия

FF47E0D5F6F3AA39C56C584CB617837B5E7C1899
24.06.2024 - 24.09.2025

5. Форма аттестации и оценка качества освоения программы

Проведение контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения программы. Для оценки качества освоения программы применяют текущий контроль успеваемости обучающихся, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений обучающихся, проводимую преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой в целях:

- определения уровня достижения обучающимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- своевременной корректировки рабочей программы и учебного процесса;
- информирования обучающихся о результатах обучения.

Текущий контроль и фиксация его результатов осуществляется педагогическим работником, реализующим соответствующую часть основной образовательной программы, либо с использованием программных средств образовательной платформы.

Формы текущего контроля: письменный ответ на вопрос, подготовка документов, тестирование. При оценке анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений, количество правильных ответов в тесте.

Время, отводимое на текущую аттестацию, заложено в программе.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения учебных модулей, предусмотренных образовательной программой.

Цель промежуточной аттестации - оценить работу обучающегося за

определенный период, полученные им теоретические знания, развитие

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 14.01.2025

владелец

серийный номер
срок действия

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

FF47E0D5F6F3AA39C56C584CB617837B5E7C1899
24.06.2024 - 24.09.2025

мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

Промежуточная аттестация проводится по итогам освоения образовательной программы в виде теста. Обучающимся, ответившим верно на 75 % вопросов, ставится отметка «зачет». Обучающимся, ответившим верно менее чем на 75 % вопросов, ставится отметка «незачет».

6. Организационно - педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы.

Для эффективного внедрения дистанционных образовательных технологий и использования электронных образовательных ресурсов имеется качественный доступ преподавателей и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – сеть Интернет) с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 512 Кбит/с; обеспечен порт доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и преподавателю предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место преподавателя оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и (или) наушниками).

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса:

- общего назначения (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности, архиваторы, графический, видео- и аудио-редакторы);
- учебного назначения (интерактивные среды и другие).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью

программной системы дистанционного обучения.

Контур КРИПТО

владелец

ООО "ДИТ-ЭКСПЕРТ"

ОКСЕНОК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 14.01.2025

серийный номер
срок действия

FF47E0D5F6F3AA39C56C584CB617837B5E7C1899
24.06.2024 - 24.09.2025

Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося для доступа к образовательной платформе Getcourse:

- персональное электронно-цифровое устройство для доступа к платформе (персональный компьютер, планшет, мобильное устройство и др.) с одной из операционных систем: MS Windows, MacOS, Android, iOS, Linux;
- установленный на персональном электронно-цифровом устройстве современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной версии: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari (для MacOS), Яндекс.Браузер, Opera актуальной версии, Internet Explorer версии 9 и выше;
- рекомендованная входящая/исходящая скорость соединения с сетью Интернет— от 256 кбит/с.

Обучение проходит на образовательной платформе Getcourse на сайте <https://GetCourse.ru>.

Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса.

К кадровой реализации программы привлекаются педагоги дополнительного образования, требования к которым установлены Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Требования к учебно-методическому обеспечению образовательного процесса.

Формы проведения занятий:

- теоретические: лекции в записи;
- практические: задания для самостоятельной работы.

Педагогические технологии: дистанционного, дифференцированного, развивающего, проблемного обучения.

Методы и приемы обучения: словесный, наглядный, метод вовлечения

и демонстрации, частично-поисковый, дискуссионный.

Контур Крипто

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНОК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 14.01.2025

серийный номер
срок действия

FF47E0D5F6F3AA39C56C584CB617837B5E7C1899
24.06.2024 - 24.09.2025

Методы и приемы воспитания: метод формирования ответственности, метод формирования интереса к обучению.

Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых, учебных изданий, дополнительной литературы, доступных в электронной библиотеке:

1. Хорошилов И.Е. Нутрициолог и диетолог: шесть существенных различий. СЗГМУ им. И.И. Мечникова. Журнал гастроэнтерология Санкт-Петербурга, Год: 2017 Страницы: 110-111

<https://elibrary.ru/item.asp?id=29304655>

2. Петров В.П., Магдич И.А., Сухотерина Е.Г. Пути преодоления дефицита основных пищевых веществ, витаминов и микронутриентов и предупреждения развития алиментарно-зависимых заболеваний. ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет» Минздрава России. Журнал «Педиатр». Год: 2017 Страницы: М255-М256

<https://elibrary.ru/item.asp?id=30719073>

3. Прощаев К.И. Сатардинова Э.Е., Покачалова М.А., АХМЕТОВА А.О., Нурпеисова А.Е., Лихтинова А.Н. Нутритивная поддержка как основа коррекции преждевременного старения. Академия постдипломного образования. ФГБУ ФНКЦ ФМБА . Статья в журнале - научная статья, Год: 2020, № 1., Страницы: 69-81

<https://elibrary.ru/item.asp?id=42897404>

4. Подберезко Н.А., Малахова Е.Е., Крайник В.Л., Семенякина Е.М., Труевцева Е.А. Физические нагрузки как аспект компенсаторного поведения при расстройствах пищевого поведения. ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет». статья в журнале - научная статья Номер: 9 Год: 2022 Страницы: 191-195

<https://elibrary.ru/item.asp?id=49525583>

Ссылки на электронные ресурсы:

Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>

Для использования Интернет-ресурсов и информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося. Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки. Ссылки для доступа в электронные библиотеки размещены рядом с наименованием

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 14.01.2025

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНОК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

серийный номер
срок действия

FF47E0D5F6F3AA39C56C584CB617837B5E7C1899
24.06.2024 - 24.09.2025

14