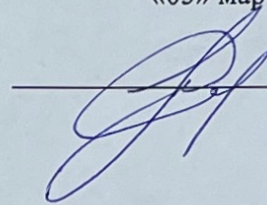


УТВЕРЖДАЮ

Директор Оксенюк О.П.

ООО «Диет-эксперт»

«05» марта 2024 г.



дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Интегративная нутрициология и диетотерапия»

объем – 72 академических часа

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	11
6. Организационно - педагогические условия реализации программы	13

1. Общая характеристика программы

Настоящая дополнительная общеобразовательная 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.

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.

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: 72 академических часа.

Режим занятий: максимальный объем учебной нагрузки не включает более 8 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.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Интегративная нутрициология и диетотерапия»

№ п/п	Наименование модуля	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции (час.)	Практические занятия (час.)	Самостоятельная работа (час.)	
1	Модуль 1. Сбалансированное питание	20,4	12,4	4	4	ТК
2	Модуль 2. Как о себе заявляют дефициты (внешние признаки)	19,3	11,3	4	4	ТК
3	Модуль № 3. Диета при различных состояниях	16,9	8,9	4	4	ТК
4	Модуль № 4. Мотивация к здоровому телу	13	5	4	4	ТК
5	Промежуточная аттестация	2,4		1	1,4	ПА
	Итого	72	37,6	17	17,4	

ТК – текущий контроль; ПА – промежуточная аттестация.

**3. Календарный учебный график дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «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. Сбалансированное питание	8	8	4,4						
Модуль 2. Как о себе заявляют дефициты (внешние признаки)			3,6	8	7,7				
Модуль № 3. Диета при различных состояниях					0,3	8	8	0,6	
Модуль № 4. Мотивация к здоровому телу								7,4	5,6
Промежуточная аттестация									2,4
В том числе практические занятия	2	2	1	2	1	2,25	2,25	2,25	2,25
В том числе самостоятельная работа	2	2	1	2	1	2,35	2,35	2,35	2,35
ИТОГО (часов в неделю)	8	8	8	8	8	8	8	8	8

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. Сбалансированное питание	<p>Урок 1. «Интегративная нутрициология и диетотерапия». Наука нутрициология. Понятие физического здоровья.</p> <p>Урок 2. Дефициты в организме. Причинно-следственная связь. Исторические причины дефицитов в организме. Источники токсинов. Парабены. Источники фталатов.</p> <p>Урок 3. Как и почему дефициты приводят к болезням. Симптомы и признаки развития дефицитов. Существенные отклонения рациона от формулы адекватного питания. Оптимальный рекомендуемый набор продуктов для ежедневного потребления.</p> <p>Урок 4. Основы сбалансированного питания «Белки». Функции белка. Симптомы белковой недостаточности в питании. Суточная потребность в белке. Виды белка. Диетологические аспекты, способствующие повышению синтеза белка в организме.</p> <p>Урок 5. Основы сбалансированного питания «Углеводы». Понятие углеводов. Классификация углеводов. Суточное потребление углеводов. Риски низкоуглеводной диеты. Заменители сахара.</p> <p>Урок 6. Основы сбалансированного питания «Жиры». Виды жиров в продуктах питания. Салаты и масла в ежедневном рационе. Суточное потребление жиров.</p> <p>Урок 7. Правильное сочетание продуктов. Сочетание продуктов. Лица, которым показано правильное сочетание продуктов. Возможные сочетания отдельных продуктов</p> <p>Урок 8. Избыточная масса тела и ожирение. Подходы к коррекции Сон и ожирение.</p>

		<p>Переедание</p> <p>Урок 9. Многофакторная профилактика избыточной массы тела. Ошибки в питании людей, имеющих лишни вес или ожирение. Важность завтрака.</p> <p>Урок 10. Составление базового рациона на программе снижения веса. Базовый рацион. Пример рациона для снижения веса для женщины. Варианты правильного завтрака</p> <p>Урок 12. Техника проведения разгрузочных и очистительных дней. Противопоказания для разгрузочных дней. Разгрузочный день на яичных белках. Разгрузочный день на твороге и кефире. Разгрузочный день на филе курицы/индейки/белой рыбы Разгрузочный день «Детокс»</p> <p>Урок 15. Питание «До/во время/после тренировки». Большой вес - показание к кардио-тренировкам Рекомендации по питанию «Кардио утром». Рекомендации по питанию «Кардио вечером». Силовая тренировка «Утро». Силовая тренировка «Вечер». Исключение крахмалистых овощей из вечернего рациона на программе снижения веса. Факторы, влияющие на процесс снижения веса</p>
2	<p>Модуль 2. Как о себе заявляют дефициты (внешние признаки)</p>	<p>Урок 1. Правила подготовки и сдачи анализов. Правила сдачи анализов. Check-UP для детей. Check-UP анализов по разным возрастам</p> <p>Урок 2. Разбор общего анализа крови. Общий анализ крови.</p> <p>Урок 3. Разбор биохимического анализа крови. Какие витамины нужны организму на постоянной основе</p> <p>Урок 4. Копрологическое исследование. Расшифровка копрограммы</p> <p>Урок 5. Как о себе заявляют дефициты (внешние признаки)</p> <p>Урок 6. Дополнительные материалы. Таблица</p>

		<p>совместимости витаминов и минералов</p> <p>Урок 7. Холестилин. Образ жизни. Нормализация жирового обмена. Нутритивная коррекция жирового обмена</p>
3	Модуль № 3. Диета при различных состояниях	<p>Урок 1. Биохимия здорового пищеварения. Пищеварение начинается в ротовой полости. Микрофлора кишечника. Дружественная флора кишечника. Патогенная флора. Последствия дисбактериоза. Противопоказания к нутритивной поддержке</p> <p>Урок 2. Стресс-менеджмент в нутрициологии. Биологическая цель жизни любого индивидуума. Концепция стресса. Формы стресса. Продукты, усиливающие стресс. Продукты, снижающие стресс. Нутритивная коррекция стресса при повышенном кортизоле. Программа антистресс</p> <p>Урок 3. Поликистоз. Запрещенные продукты при поликистозе. Рекомендованные продукты при поликистозе. Нутритивная поддержка при СПКЯ</p> <p>Урок 4. Гипотиреоз. Продукты, снижающие уровень гормонов ЩЖ.</p> <p>Урок 5. Аутоимунные заболевания. Запрещенные продукты</p> <p>Урок 6. Сахарный диабет. Факт о диабете.</p> <p>Урок 7. Инсулинорезистентность. Диетотерапия при ИР.</p> <p>Урок 8. Подагра. Факты о подагре.</p> <p>Урок 9. Заболевания органов пищеварения. Диетотерапия при панкреатите и холецистите.</p> <p>Урок 10. Гастриты. Диетологические аспекты</p> <p>Урок 11. Запоры. Нормализация стула. Распорядок дня. Питьевой режим. Скорая помощь при запорах. Причины запоров</p> <p>Урок 12. Целиакия. Симптомы целиакии со стороны ЖКТ. Психически и поведенческие нарушения</p>

		<p>Урок 13. Подсчет калорий. Мусульманский пост</p> <p>Урок 14. Симптомы ПМС. Лечение и профилактика симптомов ПМС</p>
4	Модуль № 4. Мотивация к здоровому телу	<p>Урок 1. Когда еда больше, чем еда. Составляющие основы счастья человека</p> <p>Урок 2. Формирование культуры питания. Формирование пищевой аддикции. Хитрые приемы для здорового питания. Мультитки во время еды. Шантаж едой.</p> <p>Урок 3. Почему тело «Стремится в толстую жизнь». Страх стать привлекательной</p> <p>Урок 6. Формирование здоровой мотивации и психологии стройной личности. Способы формирования мотивации. Задания, формирующие мотивацию</p> <p>Урок 7. Техника выведения клиента из срыва. Вопросы, вытесняющие разрушающие продукты. Расслабление через еду.</p>
5	Промежуточная аттестация	Тестирование

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

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, аудиокolonками 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.

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.

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