

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Учебная программа курса или дисциплины ДОП	Редакция 1	



УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор –
проректор по учебной работе УлГУ
С.Б. Бакланов
«29» _____ 2022г.

ЦДО «ДОМ НАУЧНОЙ КОЛЛАБОРАЦИИ»

ПРОЕКТ «УРОК БИОЛОГИИ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Технологии здоровьесбережения»

Направленность: естественнонаучная

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 72 часа

Срок освоения: 1 год

Программу составил:
доцент кафедры общественного здоровья
и здравоохранения ИМЭиФК УлГУ,
к.м.н.

Денисов А.А. _____
«06» 05 2022 г.

Рекомендовано к использованию
в учебном процессе.

Решение учебно-методического совета
ИОО

№ 166 от «17» 05 2022 г.

©Является интеллектуальной собственностью УлГУ.
При перепечатке ссылка обязательна.

Ульяновск, 2022

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Учебная программа курса или дисциплины ДОП	Редакция 1	

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**
- 3. ФОРМЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
- 4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 5. ТЕМАТИЧЕСКАЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
- 6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (ПРОГРАММЫ)**
- 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 8. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Учебная программа курса или дисциплины ДОП	Редакция 1	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа, направленная на изучение биологических, психологических и социальных основ здоровьесбережения, направленная на подготовку к комплексному изучению биологического, психического и социального здоровья современного человека, способах его сохранения, развития и поддержания, а также основных биопсихосоциальных системных проявлениях человеческого «нездоровья», что изучает социальная гигиена. Такой подход предполагает формирование глубокой мотивации у школьников к изучению достижений современной экспериментальной и клинической диетологии, нутрициологии и гигиены.

При обучении используется аудио-визуальный формат, помогающий максимально эффективно отразить клинико-биологическую проблему. Каждая клиническая видеолекция имеет определенную структуру: введение, основная клиническая проблема, методы диагностики и дифференциальной диагностики, лечение, профилактика. Перечень контрольных вопросов позволяет оценить уровень выходных знаний слушателя. Практический навык будет включать ознакомление школьника с основами электрокардиографии, суточного мониторинга деятельности сердечно-сосудистой системы, биоимпедансметрии, калиперометрии, оценку нутритивного статуса, составление индивидуальной диеты, корректировку с учетом изменения основного обмена в процессе наблюдения пациента.

Отличительной особенностью данного курса является обучение школьников с разным уровнем знаний и способностей. Пройти данный курс может любой школьник, без специального отбора.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Учебная программа курса или дисциплины ДОП	Редакция 1	

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

«Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Актуальность программы

Знание основ диетологии и нутрициологии важнейшая задача для любого человека. В наш век все ориентированы на здоровый образ жизни, все больше и больше людей разных возрастов «смотрят» на жизнь через призму здорового образа жизни. И это не удивительно. Люди на планете начали понимать, что изменить себя в лучшую сторону может только сам человек. Большую часть в программе будет составлять комплекс практических навыков, где сам учащийся сможет оценить состав тела, составить индивидуальную программу питания или комплекс физической нагрузки. Отдельную роль в жизни человека играет социальная гигиена, основным положениям которой посвящена часть данной программы.

Цели и задачи программы

Цель:

Приобретение учащимися знаний о диетологии, нутрициологии и основах социальной гигиены.

Задачи:

1. Подготовительный этап (первый этап)
Цель первого этапа – ввести учащихся в эмоционально-смысловую атмосферу видео-лекции, создать мотивацию для ее просмотра.
2. Просмотровый этап (аудио-визуальный этап)
Цель аудио-визуального этапа – уяснение учащимися содержания, темы видео-лекции, активизация речемыслительной деятельности учащихся.
3. Аналитический этап (этап получения новых знаний)

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Учебная программа курса или дисциплины ДОП	Редакция 1	

Цель аналитического этапа – использование слушателем в качестве основы и опоры для развития продуктивных умений и знаний в медицинской науке

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате обучения должен знать:

- Особенности нутритивного статуса человека
- Функционирование органов желудочно-кишечного тракта
- Основы диетологии
- Факторы, способствующие сохранению здоровья
- Основы социальной гигиены
- Основы гигиены питания

Уметь:

- Сравнивать, анализировать и делать выводы.
- Участвовать в дискуссиях, работать в группах, развивать творческие умения, навыки практической деятельности
- Выполнять и защищать презентации.
- Выполнять практические работы в рамках ворк-шопа

3. ФОРМЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа рассчитана на 72 часа и разработана для обучающихся в возрасте 15-18 лет с учетом примерного портрета учащегося.

В соответствии с нормами СанПиН продолжительность занятия составляет 90 минут.

Форма организации деятельности по программе – групповая.

Обучение и занятия будут проходить в форме лекций с использованием разнообразных наглядных пособий, показов видеофильмов, а также будут проводиться практические и семинарские занятия, лабораторные и самостоятельные работы, круглые столы, мастер-классы. Школьникам, в зависимости от их уровня деления, будут предложены оценочные материалы, ситуационные задачи и тесты, которые направлены на закрепление ранее изученного материала.

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Проверка и оценка знаний учащихся — важные составные части процесса обучения. Как и всякая другая необходимая часть процесса обучения, проверка знаний учащихся выполняет особые, специфические и общие функции процесса обучения.

Главная, специальная задача проверки — выявлять состояние знаний, умений и навыков, предусмотренных программами, - и вторая очень важная задача проверки — это воспитание у детей ответственности за свой учебный труд, воспитание привычки добросовестно относиться к выполнению своих учебных заданий. Проверка — это первый и самый важный вид общественной отчетности, которой подвергается ученик, а выполняя ее, он повышает чувство ответственности за порученное дело, укрепляется в дисциплине труда.

В конце каждого занятия ученику выставляется определенное количество баллов по пятибалльной шкале.

- Быстрота (0-1 балл);
- Аккуратность (0-2 балла);

Форма А

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Учебная программа курса или дисциплины ДОП	Редакция 1	

- Правильность выполнения поставленной задачи (0-2);

Аттестация осуществляется следующим образом:

- Тестовые, контрольные задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).
- Интерактивные занятия.
- Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.
- Групповая оценка работ.
- Круглый стол
- Деловые игры.
- Контрольные работы.
- Самостоятельные работы
- Практические работы
- Зачет

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Анатомия и физиология пищеварительной системы, обмен веществ в организме	4
2	Социальная гигиена	4
3	Основы питания человека. Основы здорового питания	4
4	Гигиенические требования к пищевым продуктам и их экспертиза	4
5	Методы оценки фактического питания. Нетрадиционное питание.	4
6	Основы гендерного питания	4
7	Нутритивный статус человека	4
8	Лечебное питание при различной патологии	4
9	Проблема ожирения. Разработка индивидуальной программы коррекции веса	4
10	Психотерапия расстройств приема пищи	4
11	Питание детей и подростков	4
12	Питание пожилых людей	4
13	Вредные вещества в продуктах питания, ГМО, Е-пищевые добавки	4
14	Биологически-активные добавки в практике врача и жизни пациента	4
15	Питание в пост. Вегетарианство. Веганство.	4
16	Питание при физической активности. Спортивное питание	4
17	Биоимпедансметрия. Автоматизированное место врача-диетолога	4
18	Контроль знаний. Зачетное занятие по курсу	4

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел/Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
-------	-------------	--------------	--------	----------

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Учебная программа курса или дисциплины ДОП	Редакция 1	

1	Анатомия и физиология пищеварительной системы, обмен веществ в организме	4	2	2
2	Социальная гигиена	4	2	2
3	Основы питания человека. Основы здорового питания	4	2	2
4	Гигиенические требования к пищевым продуктам и их экспертиза	4	2	2
5	Методы оценки фактического питания. Нетрадиционное питание.	4	2	2
6	Основы гендерного питания	4	2	2
7	Нутритивный статус человека	4	2	2
8	Лечебное питание при различной патологии	4	2	2
9	Проблема ожирения. Разработка индивидуальной программы коррекции веса	4	2	2
10	Психотерапия расстройств приема пищи	4	2	2
11	Питание детей и подростков	4	2	2
12	Питание пожилых людей	4	2	2
13	Вредные вещества в продуктах питания, ГМО, Е-пищевые добавки	4	2	2
14	Биологически-активные добавки в практике врача и жизни пациента	4	2	2
15	Питание в пост. Вегетарианство. Веганство.	4	2	2
16	Питание при физической активности. Спортивное питание	4	2	2
17	Биоимпедансметрия. Автоматизированное место врача-диетолога	4	2	2
18	Контроль знаний. Зачетное занятие по курсу	4	2	2
Всего часов		72		

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (ПРОГРАММЫ)

1.Анатомия и физиология пищеварительной системы, обмен веществ в организме.

(4 часа/ 4 занятия)

Строение пищеварительной системы. Питание, понятие о различных видах питания. Общие закономерности процессов обмена веществ. Физиология и патофизиология пищеварительного гидролиза и всасывания. Регуляция пищеварения. Биологическая и пищевая ценность белков. Пищевая ценность жиров. Пищевая ценность углеводов.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Учебная программа курса или дисциплины ДОП	Редакция 1	

Современные представления о биологической роли витаминов. Роль минеральных веществ в питании.

Практические занятия:

Изучение строения пищеварительной системы на анатомических моделях. Изучение строения пищеварительных желез под микроскопом.

2. Социальная гигиена

(4 часа/ 4 занятия)

Влияние на здоровье человека социальной среды, разработка эффективных мероприятий по устранению вредных влияний этой среды на организм человека. Критерии оценки общественного здоровья. Возможные мероприятия по пропаганде и реализации здорового образа жизни, гигиеническому обучению и воспитанию

Практические занятия:

Изучение соматотипа человека, измерение основных соматических параметров организма. Расчет индекса массы тела.

3. Основы питания человека. Основы здорового питания

(4 часа/ 4 занятия)

Основы питания здорового и больного человека. Роль витаминов в питании и коррекция нарушений витаминного обмена. Роль микро-и макроэлементов в питании.

Климатогеографические, национальные, экономические и другие особенности питания. «Пирамида питания». Научные основы питания.

Практические занятия:

Расчет и оценка энергетической ценности белков, жиров, углеводов. Методики выявления некоторых витаминов в продуктах питания.

4. Гигиенические требования к пищевым продуктам и их экспертиза

(4 часа/ 4 занятия)

Гигиенические требования к пищевым продуктам. Технология приготовления диетических блюд. Первичная обработка продуктов. Тепловая обработка продуктов. Изменения пищевых продуктов при тепловой обработке. Особенности приготовления лечебных блюд.

Практические занятия:

Органолептическая и санитарная оценка качества пищевых продуктов.

5. Методы оценки фактического питания. Нетрадиционное питание.

(4 часа/ 4 занятия)

Методы изучения фактического питания (метод взвешивания, метод оценки испытуемым количества потребляемых пищевых продуктов, метод 24-часового воспроизведения питания, метод анализа частоты потребления пищевых продуктов, метод пищевого анамнеза). Раздельное питание. Сыроедение. Питание по группам крови.

Практические занятия:

Физикальный осмотр (соматоскопические методы); антропометрические (соматометрические) измерения, расчеты антропометрических (соматометрических) показателей, определение состава тела; функциональные пробы.

6. Основы гендерного питания

(4 часа/ 4 занятия)

Форма А

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Учебная программа курса или дисциплины ДОП	Редакция 1	

Различия в строении организма и уровне энергетического обмена мужчин и женщин.
Питание по гендерному типу. Рекомендуемые продукты питания и диеты.

Практические занятия:

Физикальный осмотр (соматоскопические методы); антропометрические (соматометрические) измерения, расчеты антропометрических (соматометрических) показателей, определение состава тела; функциональные пробы.

7. Нутритивный статус человека

(4 часа/ 4 занятия)

Клинические, антропометрические и лабораторные показатели, характеризующие количественное соотношение мышечной и жировой массы тела пациента. Способы определения нутритивного статуса.

Практические занятия:

Физикальный осмотр (соматоскопические методы); антропометрические (соматометрические) измерения, расчеты антропометрических (соматометрических) показателей, определение состава тела; функциональные пробы.

8. Лечебное питание при различной патологии

(4 часа/ 4 занятия)

Лечебное питание, используемое как лечебный фактор. Лечебное питание, используемое с профилактической целью предупреждения обострения хронического заболевания. Значение и место лечебного питания в комплексной терапии. Принципы лечебного питания. Лечебно-профилактическое питание, используемое на промышленных предприятиях. Принципы лечебно-профилактического питания. Перечень производств, профессий и должностей, требующих лечебно-профилактического питания. Рационы лечебно-профилактического питания.

Практические занятия:

Составление меню лечебного и лечебно-профилактического питания при различных патологиях.

9. Проблема ожирения. Разработка индивидуальной программы коррекции веса

(4 часа/ 4 занятия)

Виды ожирения. Этиология, патогенез и клинические симптомы ожирения. Оценка степени ожирения. Основные принципы диетотерапии при ожирении. Диета 8 и ее модификации (8а, 8о). Разгрузочные дни при лечении ожирения.

Практические занятия:

Определение индекса массы тела.

Составление меню лечебного и лечебно-профилактического питания при различных патологиях.

10. Психотерапия расстройств приема пищи

(4 часа/ 4 занятия)

Нарушения пищевого поведения. Анорекция, булимия, переедание. Гипотезы возникновения. Основные принципы терапии.

Практические занятия:

Знакомство с методиками психологических тренингов.

11. Питание детей и подростков

(4 часа/ 4 занятия)

Возрастные анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы детей в

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Учебная программа курса или дисциплины ДОП	Редакция 1	

зависимости от возраста. Особенности потребности детей разного возраста в пищевых веществах и энергии. Рациональное питание детей разного возраста.

Практические занятия:

Составление суточного рациона питания (меню) для детей различного возраста (индивидуальные задания).

12. Питание пожилых людей

(4 часа/ 4 занятия)

Особенности морфофункциональной организации и энергетического обмена у пожилых людей. Основные принципы и правила питания. Необходимые в рационе продукты питания. Питание как фактор профилактики «возрастных» заболеваний.

Практические занятия:

Составление суточного рациона питания (меню) для пожилых людей (индивидуальные задания).

13. Вредные вещества в продуктах питания, ГМО, Е-пищевые добавки

(4 часа/ 4 занятия)

Безопасность продуктов питания. Пищевая продукция из ГМО и ГМИ: актуальность проблемы, медицинские аспекты получения и использования. Загрязнение продуктов питания чужеродными химическими веществами. Влияние на организм и протекание патологических процессов. Продукты, снижающие негативное влияние на организм ЧХВ. Загрязнение пищевой продукции пестицидами и нитратами.

Практические занятия:

Знакомство с методиками определения нитратов, пестицидов в пищевых продуктах.

14. Биологически-активные добавки в практике врача и жизни пациента

(4 часа/ 4 занятия)

Особенности питания человека в современных условиях. Актуальность применения биологически активных добавок (БАД). Роль пищевых добавок в составе пищевых продуктов. Влияние на организм.

Практические занятия:

Органолептическая и санитарная оценка качества пищевых продуктов.

15. Питание в пост. Вегетарианство. Веганство.

(4 часа/ 4 занятия)

Нетрадиционные виды питания: вегетарианство. Мифы и предрассудки в питании. «Модные диеты». Причины появления модных диет, анализ альтернативных представлений о питании.

Практические занятия:

Составление суточного рациона постного питания, вегетарианского меню (индивидуальные задания).

16. Питание при физической активности. Спортивное питание

Спортивное питание. Особенности питания спортсменов при разных видах физических нагрузок. Потребности спортсменов в микро- и макроэлементах.

Практические занятия:

Составление суточного рациона питания, меню для спортсменов различных видов спорта (индивидуальные задания).

17. Биоимпедансметрия. Автоматизированное место врача-диетолога

Теоретические основы метода. Правила проведения. Анализ результатов.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Учебная программа курса или дисциплины ДОП	Редакция 1	

Практические занятия:

Проведение биоимпедансметрии. Оценка результатов

18. Контроль знаний. Зачетное занятие по курсу.

(4 часа/ 4 занятия)

Составление сбалансированного меню на неделю, в соответствии с полом, возрастом и родом деятельности пациента (индивидуальное задание). Тестирование. Проверка освоения практических навыков (индивидуальные задания).

Словарь терминов:

Диетология – комплексная клиническая и прикладная наука о рациональном, лечебном, общем и специализированном питании

Вегетарианство – употребление в пищу продуктов только растительного происхождения, исключая мясо, молоко, яйца и беспозвоночных морских животных

Индивидуальная диета – особый вид питания, составленный для конкретного человека, с использованием современной системы анализа данных (биоимпедансметрия, калиперометрия) с лечебной или профилактической целью

Социальная гигиена - наука, изучающая закономерности влияния социальных и экономических факторов на здоровье различных социальных групп населения и дающая теоретическое обоснование государственных и общественных мероприятий по охране и укреплению здоровья общества.

Индекс массы тела – общепризнанный объективный показатель оценки состояния питания. Это коэффициент соотношения веса к росту человека (отношение веса в килограммах к квадрату роста в метрах).

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Группа учеников состоит из 8-16 человек.

Материально-техническое обеспечение включает в себя:

- Ростомер. Прибор для измерения роста
- Весы напольные. Прибор для измерения веса.
- Анализатор состава тела ABC-01 «Медас».
- Стетоскоп
- Пульсоксиметр
- Электрокардиограф
- Пульсометр
- Аппаратура для измерения артериального давления
- Сенсорная потолочная панель «Звездное небо» для сенсорной комнаты.

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Преподаватель:

Форма А

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Учебная программа курса или дисциплины ДОП	Редакция 1	

- Владеет формами и методами обучения, в том числе: проектная деятельность, лабораторные эксперименты и пр.
- Использует специальные подходы к обучению всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании.
- Владеет ИКТ-компетентностями.
- Может разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты.

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для общего пользования

1. Аханова В.М., Романова Е.В. Гигиена питания.-Ростов-на-Дону:Феникс, 2000-384 с Гигиена. Ред. Г.И. Румянцев.- М.: ГЭОТАР Медицина, 2000.
2. Безопасность пищевой продукции. Л.Б. Донченко, В.Д. Надыкта. - М.: Пищепромиздат, 2001.
4. Королев А.А. Гигиена питания.-М.: Академия, 2006-528 с.
5. Лакшин А.М., Катаева В.А. Общая гигиена с основами экологии человека. - М.: Медицина, 2004.
7. Матюхина З.П. Основы физиологии, питания, гигиены и санитарии. _М.:Академия, 2006-181 с.
12. Руководство к лабораторным занятиям по общей гигиене. Ч.1. Гигиена питания. – М.: Изд-во РУДН, 1999.
13. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и экологии человека. Под ред. Ю.П. Пивоварова. - ВУНМЦ МЗ РФ, 1999.
14. П.И. Пшендин "Рациональное питание спортсменов". М.- 1999

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

- 1.1. IPRbooks [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / группа компаний Ай Пи Эр Медиа . - Электрон. дан. - Саратов, [2019]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.
- 1.2. ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.
- 1.3. Консультант студента [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Политехресурс. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.
2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /Компания «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва :КонсультантПлюс, [2019].
3. База данных периодических изданий [Электронный ресурс] : электронные журналы / ООО ИВИС. - Электрон. дан. - Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>.
4. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://нэб.рф>.
6. Федеральные информационно-образовательные порталы:
 - 6.1. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru>
 - 6.2. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>
7. Образовательные ресурсы УлГУ:
 - 7.1. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа : <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>
 - 7.2. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа : <http://edu.ulsu.ru>



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2022-2023 учебный год

приложение к программе

«Технологии здоровьесбережения»

Уровень/ год обучения	Сроки реализации, кол-во уч.недель	Кол-во занятий/нед, продолжит. занятия (мин.)	Раздел (модуль)	Всего академических часов в год	Место проведения
первый год	36 или 18	1 (90 мин) 2 (90 мин.)	Анатомия и физиология пищеварительной системы, обмен веществ в организме	4	ЦДО «Дом научной коллаборации им. Ж.И.Алферова ул. 12 Сентября,9А
			Социальная гигиена	4	
			Основы питания человека. Основы здорового питания	4	
			Гигиенические требования к пищевым продуктам и их экспертиза	4	
			Методы оценки фактического питания. Нетрадиционное питание.	4	
			Основы гендерного питания	4	
			Нутритивный статус человека	4	
			Лечебное питание при различной патологии	4	
			Проблема ожирения. Разработка индивидуальной программы коррекции веса	4	
			Психотерапия	4	

			расстройств приема пищи		
			Питание детей и подростков	4	
			Питание пожилых людей	4	
			Вредные вещества в продуктах питания, ГМО,Е-пищевые добавки	4	
			Биологически-активные добавки в практике врача и жизни пациента	4	
			Питание в пост. Вегетарианство. Веганство.	4	
			Питание при физической активности. Спортивное питание	4	
			Биоимпедансметрия. Автоматизированное место врача-диетолога	4	
			Контроль знаний. Зачетное занятие по курсу	4	
			Всего часов	72	