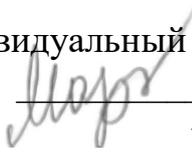


**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
МАРКОВА ЕКАТЕРИНА ОЛЕГОВНА**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Индивидуальный предприниматель  
  
Маркова Е.О.  
«01» июня 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-  
ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «СЕМЕЙНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ»  
(нормативный срок обучения 32 ак. часа)**

Разработчик программы: Маркова Е.О.

**г. Москва-2025г.**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>№</b>	<b>Наименование раздела программы</b>	<b>Стр.</b>
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	4
3	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
4	РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ	6
5	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
6	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	12
7	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	14
8	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	18

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Семейная нутрициология» (далее - программа) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа по виду образования – дополнительное образование, подвид - дополнительное образование детей и взрослых, направленность (профиль) программы – социально-гуманитарная.

### **Актуальность**

В современном обществе вопрос о правильном питании достаточно актуален и широко освещен в различных научных и популярных источниках. Однако проблеме формирования культуры рационального питания в семье уделяется недостаточно внимания. Это может быть связано как с социально-экономическими условиями государственной системы, так и с низкой компетентностью в области правильного питания.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Семейная нутрициология» заключается в том, что нутрициология - востребованное направление, являющееся разделом гигиены питания. Задачи нутрициологии состоят в комплексном изучении вопросов питания, с учетом таких индивидуальных характеристик пациента, как возраст, вес, пол, состояние здоровья, образ жизни и целевые задачи.

### **Новизна**

Новизна программы заключается в индивидуально-ориентированном подходе к онлайн-обучению, формированию учебной самостоятельности и целенаправленной подготовки обучающихся к успешному прохождению аттестации. Модульная организация содержания продиктована целями достижения максимальной реализации возможностей для персонализации образовательного процесса обучающихся с учетом гибкого планирования их времени и индивидуальных приоритетов и особенностей.

**Адресат** программа рассчитана на взрослое население от 18 лет, без предъявления требований к уровню образования.

Наличие базовых знаний по определенным предметам, а также специальных способностей в данной предметной области не требуется.

**Цель обучения:** формирование знаний в сфере персонализированного подхода к здоровью человека, включая оценку пищевого поведения, метаболических процессов и общего состояния организма.

### **Задачи обучения:**

- уметь оценивать пищевой статус взрослого и ребёнка;
- научить разрабатывать оптимальные рационы питания для различных целей.
- повышение компетентности в современных тенденциях сбалансированного питания;

- достижение готовности осуществлять нутрициологическое консультирование;
- изучить дополнительные протоколы коррекции в практике нутрициолога.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

По окончании дополнительной общеразвивающей программы обучающийся будет **знать:**

- анатомо-физиологические особенности детского организма и отклонения, нуждающиеся в коррекции;
- нормы потребления белков, жиров, углеводов;
- протоколы коррекции в практике нутрициолога;
- источники содержания растительного белка, животных жиров, клетчатки.

Уметь:

- оценивать результаты лабораторной диагностики: определять визуальные и психоэмоциональные проявления нездоровья, интерпретировать различные виды анализов;
- оценивать пищевой статус взрослого и ребёнка;
- оценивать симптоматику дефицитных состояний и составлять персональные рекомендации по приёму витаминов и микроэлементов;
- ориентироваться в широком рынке БАД, подбирая оптимальные формы и лучших производителей;
- составлять развёрнутые рекомендации по питанию и образу жизни у детей и контролировать их эффективность.

Владеть:

- навыками составления индивидуального рациона;
- навыками сбора анамнеза;
- навыками применения протоколов коррекции в практике нутрициолога;
- навыками работы с анкетами и опросниками.

**Нормативный срок (трудоемкость) обучения:** 32 часа.

**Форма обучения:** заочная, исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Итоговый документ сертификата установленного образца, об окончании курсов по дополнительной общеразвивающей программе - сертификат об окончании курса.**

## 2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	Период обучения
1.	Самодиагностика	18	1 неделя обучения
2.	Дополнительные протоколы в практике нутрициолога	12	1 неделя обучения
3.	Итоговая аттестация	2	4 неделя обучения
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>	

## 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей программы	Всего часов	Аудиторные занятия, час.		Вид контроля	Форма контроля	Форма проведения контроля
			ЛЗ	ПЗ			
1.	Самодиагностика	18	4	14	Промежуточный контроль	Зачет	Выполнение практических заданий
2.	Дополнительные протоколы в практике нутрициолога				Промежуточный контроль	Зачет	Выполнение практических заданий
12.	Итоговая аттестация	8	-	8	Итоговый контроль	Экзамен	Дипломная работа
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>62</b>			

*ЛЗ - лекционные занятия, ПЗ - практические занятия*

## 4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧИХ ПРОГРАММ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

### Модуль 1. Самодиагностика

#### Урок 1.1. Навык сбора анамнеза. Искусство диагностики.

##### *Теоретические занятия:*

Почему важно видеть «сигналы» организма и владеть навыками визуального осмотра? Как выглядит здоровый человек. Здоровье - это не только красота, но и самочувствие. Основные симптомы нездоровья. Лицо – зеркало души и здоровья. Глаза. Язык. Губы. Зубы. Волосы, ногти. Кожа. Другие симптомы. Разбор примеров по фото. Стул. Желудочно-кишечный тракт. Симбиоз диагностики. Лабораторная диагностика. Как собрать анамнез. Как работать с анкетами и опросниками. Красные флаги. Состояния, при которых нутрициолог должен направить клиента к врачу.

##### *Практические занятия:*

1. Изучить диагностический опросник.
2. Изучить чек-ап.
3. Заполнить анкету для взрослого.
4. Заполнить анкету для детей.

#### Урок 1.2. Здоровая клетка и клеточное питание. Компоненты пищи.

##### *Теоретические занятия:*

Макронутриенты – белки, жиры, углеводы. Ценность белка. Функции белка. Источники животного белка. Источники растительного белка. Нормы потребления белка. Как выглядят 65г. белка. Усвоение белка. Откуда берутся дефициты. Жиры и липиды. Для чего клетке нужен жир. Функции жиров. Виды жирных кислот. Фосфолипиды. Источники животных жиров. Источники растительных жиров. Как выглядят 65г. жиров. Усвоение жиров. Откуда берутся дефициты. Избыток и дефицит потребления. Углеводы. Для чего клетке нужны углеводы. Функции углеводов. Виды углеводов. 190г. качественных углеводов для человека весом 60 кг. Усвоение углеводов. Откуда берутся дефициты. Дефицит потребления углеводов. Избыток потребления углеводов. Еда для микрофлоры. Что такое пищевые волокна, клетчатка. Роль клетчатки в пищеварении. Дефицит клетчатки. Избыток клетчатки. Источники клетчатки. Виды клетчатки. Пребиотики. Разнообразие клетчатки. Пробиотики. Пример рациона на день. Вода. Функции воды. Потери воды. Поступление воды. Жажда. Симптомы дефицита воды. Какую воду пить. Основные принципы питания.

##### *Практические занятия:*

1. Изучить гайд «Компоненты пищи».
2. Изучить гайд по воде.

#### Урок 1.3. Мастермайнд и работа с кейсами по диагностике

##### *Практические занятия:*

1. Разобрать кейс № 1:

Ребенок: девочка 6 лет. Отстает в росте и массе тела. Атопический дерматит. Сухая кожа, трещины на кистях рук.

История жизни: ребенок от второй беременности, беременность на фоне токсикоза и анемии. ГВ сохранить не удалось, на ИВ с 1-го месяца. С первых месяцев жизни появились проявления атопического дерматита, сначала на лице, затем периодически по всему телу. Жалобы по настоящему состоянию: периодически появляются трещины на кистях рук, на тыльной поверхности и на пальцах. На разных участках кожи высыпания по типу атопического дерматита.

По внешнему осмотру: Кожа бледная, в некоторых участках покраснения и мокнущие высыпания. Язык с небольшим налетом у корня. Губы потрескавшиеся в углах рта. Ногти хрупкие, ломкие с белыми вкраплениями. Живот немного вздут.

Рацион: Воды пьет примерно 500 мл чистой воды, неравномерно, в остальное время - соки и чай.

Питание: Животный белок почти не получает, мясо не любит, отказывается. Много молочных продуктов, любит мороженое, покупные йогурты. В рационе очень много изделий из белой муки, покупной выпечки, макарон. Мало цельных круп и клетчатки. Овощей мало, зелень тоже не любит.

Физическая активность: Физическая активность недостаточная, только прогулки в детском саду. Спать ложится поздно после 23:00.

## 2. Разобрать кейс № 2:

Ребенок: Мальчик 4 года, страдает хроническими запорами. Стула может не быть 2-3 дня. Часто приходится прибегать к слабительным.

История жизни: Ребенок находился на ГВ до 6 месяцев, после чего перешли на смесь. При переходе сразу начались запоры.

Жалобы по настоящему состоянию: сухая кожа, шелушения, быстрая утомляемость, низкая физическая активность. Отсутствие стула до 2-3х дней.

По внешнему осмотру: Кожа бледная, сухая, шелушится. Язык с небольшим налетом у корня. Ногти хрупкие, ломкие с белыми вкраплениями. Живот немного вздут в левой половине болезненный.

Рацион: Воды пьет примерно 500 мл чистой воды, неравномерно, в остальное время – соки и чай. Обилие молочных продуктов, сладостей, клетчатки почти нет. Белок получает очень скудно, от мяса отказывается, может съесть только в виде котлет.

По дневнику активностей: Физическая активность низкая, подвижные игры не любит.

## Модуль 2. Дополнительные протоколы в практике нутрициолога

### Урок 2.1. Протоколы коррекции в практике нутрициолога

#### **Теоретические занятия:**

Соединительная ткань. Дисплазия соединительной ткани. Причины дисплазии. Возрастные особенности дисплазии соединительной ткани (ДСТ). Проявления ДСТ. Проявления дисплазии внутренних органов. Диагностика. Принцип работы с ДСТ. Физические нагрузки при ДСТ. Важные витамины.

Важные минералы. Нутрицевтическая поддержка. Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ). Причины ГЭРБ. Симптомы. Питание при ГЭРБ. Образ жизни при ГЭРБ. Нутрициологическая поддержка. Снижение стресса. Протокол поддержки поджелудочной железы при панкреатите. Симптомы. Лабораторная диагностика. Тест. Рекомендации. Продукты. Ферменты. Протокол растворения камней в желчном пузыре. Желчно-каменная болезнь. Нутрицевтики. Протокол эрадикации хеликобактер пилори. Хеликобактер пилори. Диагностика. Что стимулирует рост. Что угнетает рост. Включение в рацион определенных продуктов. Нутрицевтики. Протокол работы при синдроме Жильбера. Синдром Жильбера. Симптомы. Диагностика. От чего следует отказаться? Протокол коррекции: питание. Продукты. Питьевой режим. Образ жизни. Нутрицевтическая поддержка. Натуропатия.

## **Урок 2.2. Мастермайнд и работа с кейсом по дисплазии**

### ***Практические занятия:***

1. Для выполнения домашнего задания **скачайте файл с кейсом.**
2. Внимательно изучите материалы и ответьте на контрольные вопросы:  
Какие состояния и проблемы вы можете предположить у данного клиента на основании перечисленных жалоб и симптомов?  
Напишите минимум 3 возможные гипотезы и перечислите признаки, которые могут служить подтверждением вашей гипотезы.  
Ваши выводы по анализам?  
Какие дополнительные анализы вы порекомендуете к сдаче?  
Какую проблему вы можете назвать ведущей и ключевой?  
С чего начнете работу с этой проблемой?  
Перечислите немедикаментозные способы поддержки, оптимальный протокол питания и если считаете это уместным и необходимым нутрицевтическую поддержку.
3. Отправьте ответ на проверку куратору.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

При реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Для эффективного внедрения дистанционных образовательных технологий и использования электронных образовательных ресурсов имеется качественный доступ педагогических работников 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 предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

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

Рабочее место педагогического работника оснащено столом, стулом, ноутбуком. Также используются принтер, сканер (или многофункциональное устройство).

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).

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы обучения «Семейная нутрициология» ООО «\_\_\_\_\_» использует систему дистанционного обучения «СДО ООО \_\_\_\_\_», которая обеспечивает возможность обучающимся не только знакомиться с лекционными материалами, но и выполнять задания преподавателей, проходить

тестирования, а также взаимодействовать с преподавателями по возникающим вопросам в режиме чата. Все учебные материалы разрабатывают высококвалифицированные преподаватели, имеющие практический опыт работы по профилю нутрициологии.

## **5.2. Материально-технические условия реализации программы**

Образовательная организация располагает необходимой материально-технической базой, соответствующей действующим санитарным правилам и нормам, и обеспечивающей проведение всех видов учебной подготовки обучающихся, предусмотренных учебным планом. Образовательная организация располагает современными аудиториями, аудиовизуальными средствами обучения, мультимедийной аппаратурой, оргтехникой.

## **5.3. Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора.

Квалификация педагогических работников организации должна соответствовать Приказу Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Уровень компетентности педагогических работников организации, реализующей образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, в вопросах использования новых информационно-коммуникационных технологий соответствует требованиям Методических рекомендаций по использованию электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных профессиональных образовательных программ (Приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 10 апреля 2014 г. № 06-381).

Требования к образованию и обучению: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального

образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Особые условия допуска к работе - отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

#### **5.4. Нормативно-методическое обеспечение системы оценки качества освоения обучающимися дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки.**

В соответствии с планом образовательных услуг, учебным планом и расписанием занятий осуществляется организация образовательного процесса. Расписание занятий формируется с учетом формы обучения, основных видов учебной деятельности, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой. Оно включает в себя лекционные и практические занятия.

Изучение программы предполагает использование следующих методов контроля полученных у обучающимися знаний и умений:

- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Итоговая аттестация обучающихся является обязательной и осуществляется после освоения образовательной программы в полном объеме.

Итоговая аттестация включает итоговый экзамен в форме тестирования.

#### **5.5. Информационно-методическое обеспечение программы**

##### **Основная литература**

1. Шендеров Б.А., Синица А.В., Захарченко М.М. Метабиотики: вчера, сегодня, завтра – Санкт-Петербург: Крафт, 2017. – 79 с.
2. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. - Спб, 2006. – 592 с.
3. Нутрициология-2040. Горизонты науки глазами ученых/Под редакцией В.В. Бессонова, В.Н. Княгинина, М.С. Липецкой. - СПб.: Фонд «Центр стратегических разработок «СевероЗапад», 2017 – 105 с.
4. Кабачкова А. В., Захарова А. Н., Шепилова В. А. Персонализация питания. Учебно-методическое пособие – Томск, 2023г. – 44с.

## **6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы включает промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Конкретные формы и процедуры промежуточной аттестации по каждому учебному модулю разрабатываются преподавателями самостоятельно и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Система промежуточной аттестации предусматривает решение следующих задач: оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы; аттестация обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям дополнительной общеразвивающей программы; использование современных контрольно-оценочных технологий; промежуточная аттестация являются основными механизмами оценки качества подготовки обучающихся и формой контроля учебной работы обучающихся в образовательной организации.

### **6.1. Промежуточная аттестация**

Целями проведения промежуточной аттестации являются объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения образовательной программы. Форма промежуточной аттестации – зачет (выполнение практической работы) проводится по результатам освоения учебных модулей.

### **6.2. Итоговая аттестация**

Освоение дополнительной программы завершается итоговым контролем.

К итоговой аттестации допускаются лица, выполнившие требования, предусмотренные программой и успешно прошедшие все промежуточные аттестационные испытания, предусмотренные программой. Для подготовки к итоговой аттестации предусмотрены индивидуальные консультации обучающихся с преподавателем. Итоговая аттестация проводится в форме экзамена и должна выявить теоретическую подготовку обучающегося.

Проверка теоретической подготовки проходит в форме тестирования с присвоением каждому обучающемуся результата «зачет / незачет».

Оценивание ответа на экзамене осуществляется следующим образом:

Оценка «отлично» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 90 %.

Оценка «хорошо» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 70 %.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 50 %.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено». Тест: количество правильных ответов < 50 %.

Вопросы для проведения итоговой аттестации являются примерными, их содержание при необходимости может корректироваться преподавателем образовательной организации, рассматриваться методической комиссией и утверждаться директором образовательной организации.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Примерный перечень вопросов для итоговой аттестации

#### 1. Что входит в нутрицевтическую поддержку при ГЭРБ?

- а) Пробиотики +
- б) Жирная пища
- в) Алкоголь
- г) Сахар

#### 2. Для чего клетке необходимы жиры?

- а) Для синтеза глюкозы
- б) Для транспортировки кислорода
- в) Для структуры мембран +
- г) Для построения костей

#### 3. Какие углеводы считаются полезными?

- а) Рафинированный сахар
- б) Фрукты +
- в) Белый хлеб
- г) Газировка

#### 4. Что относится к пробиотикам?

- а) Клетчатка
- б) Фруктоолигосахариды
- в) Лактобактерии +
- г) Пектины

#### 5. Что стимулирует рост хеликобактер пилори?

- а) Продукты с высоким содержанием клетчатки
- б) Стресс +
- в) Физическая активность
- г) Употребление зелени

#### 6. Что может быть причиной запоров у детей при несбалансированном рационе?

- а) Избыток клетчатки
- б) Нехватка жидкости +

- в) Много зелени
- г) Много белка

**7. Какой компонент пищи важен для микрофлоры кишечника?**

- а) Белки
- б) Жиры
- в) Клетчатка +**
- г) Вода

**8. Что такое дисплазия соединительной ткани?**

- а) Острое воспаление
- б) Нарушение структуры коллагена +**
- в) Раковая опухоль
- г) Недостаток железа

**9. Что следует исключить при протоколе работы с панкреатитом?**

- а) Овощи
- б) Кисломолочные продукты**
- в) Жирную пищу +**
- г) Бобовые

**10. Что может указывать на нарушение пищевого поведения у ребёнка?**

- а) Нежелание пить воду
- б) Отказ от мяса, употребление только сладостей +**
- в) Потребление фруктов
- г) Сон после 23:00

**11. Что такое «красные флаги» в диагностике?**

- а) Положительные симптомы
- б) Нормальные показатели
- в) Признаки, указывающие на опасные состояния +**
- г) Неважные жалобы

**12. Какой из признаков может указывать на дефицит белка?**

- а) Сухость кожи
- б) Перхоть
- в) Усталость
- г) Снижение мышечной массы +**

**13. Какое количество воды в сутки необходимо взрослому человеку в среднем?**

- а) 0.5 л
- б) 1 л
- в) 1.5 л
- г) 2–2.5 л +

**14. Какие продукты не рекомендуются при синдроме Жильбера?**

- а) Зелёные овощи
- б) Цитрусовые
- в) **Жирная еда +**
- г) Фрукты

**15. Что может быть индикатором дефицита витаминов при визуальном осмотре?**

- а) Яркий цвет кожи
- б) **Ломкость ногтей +**
- в) Загар
- г) Гладкость кожи

**16. Какой из симптомов требует немедленного направления к врачу?**

- а) Потрескавшиеся губы
- б) Редкий стул
- в) **Наличие красных флагов в анамнезе +**
- г) Сухость кожи

**17. Какая функция белка указана верно?**

- а) Энергетическая
- б) **Пластическая +**
- в) Запасная
- г) Ферментативная

**18. Сколько грамм белка в сутки необходимо взрослому человеку в среднем?**

- а) 20 г
- б) 40 г
- в) **65 г +**
- г) 120 г

**19. Какая вода рекомендуется к употреблению?**

- а) Кипяченая из-под крана
- б) Газированная сладкая
- в) Фильтрованная чистая +**
- г) Минеральная с газом

**20. Какое проявление характерно при дисплазии соединительной ткани?**

- а) Головная боль
- б) Угревая сыпь
- в) Избыточная гибкость суставов +**
- г) Нарушение памяти

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Качество знаний** характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

**Умения**, как правило, формируются на практических (семинарских) занятиях, а также при выполнении лабораторных работ. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от студента проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

**Навыки** - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении студентом практико ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно- исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы на тренажерах, симуляторах, лабораторном оборудовании и т.д. При этом обучающийся поставлен в условия, когда он вынужден самостоятельно (творчески) искать пути и средства для разрешения поставленных задач, самостоятельно планировать свою работу и анализировать ее результаты, принимать определенные решения в рамках своих полномочий, самостоятельно выбирать аргументацию и нести ответственность за проделанную работу, т.е. проявить владение навыками. Взаимодействие с преподавателем осуществляется периодически по завершению определенных этапов работы и проходит в виде консультаций. При оценке владения навыками преподавателем оценивается не только правильность решения выполненного задания, но и способность (готовность) студента решать подобные практико- ориентированные задания самостоятельно (в перспективе за стенами вуза) и, главным образом, способность обучающегося обосновывать и аргументировать свои решения и предложения.

**Устный опрос** - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой обучающихся (фронтальный опрос) или с отдельными обучающимися (индивидуальный опрос) с целью оценки результативности посещения студентами аудиторных занятий путем выяснения сформированности у них основных понятий и усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

**Тесты** являются простейшей форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест состоит из небольшого количества

элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

**Экзамен** - процедура оценивания результатов обучения по учебным дисциплинам по окончании семестра, основанная на суммировании баллов, полученных студентом при текущем контроле освоения модулей (семестровая составляющая), а также баллов за качество выполнения экзаменационных заданий (экзаменационная составляющая, - характеризующая способность студента обобщать и систематизировать теоретические и практические знания по дисциплине и решать практико-ориентированные задачи). Полученная балльная оценка по дисциплине переводится в дифференцированную оценку. Экзамены проводятся в устной форме с письменной фиксацией ответов обучающихся.

Вид, место и количество реализуемых по дисциплине процедур оценивания определено в рабочей программе дисциплины и годовых рабочих учебных планах. Описание показателей, критериев и шкал оценивания по всем видам учебных работ и контрольных мероприятий приведено в разделе 3 фонда оценочных средств по дисциплине.

Разработка оценочных средств и реализация процедур оценивания регламентируются локальными нормативными актами.