

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
КЛЕВЦОВА МАРИНА ВЯЧЕСЛАВОВНА**

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

_____/Клевцова М.В.

Приказ № ____ от «____» _____ 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

Нормативный срок обучения – 78 часов

г. Барнаул, 2022г.

Содержание программы

№пп	Наименование разделов программы	Страница
1	Пояснительная записка	3
1.1	Нормативно-правовые основания разработки программы	3
1.2	Актуальность	3
1.3	Педагогическая целесообразность	4
1.4	Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы	4
1.5	Ожидаемые результаты освоения программы	5
1.6	Адресат программы	5
1.7	Нормативный срок обучения	5
1.8	Форма обучения	5
1.9	Итоговый документ	5
2	Календарный учебный график	6
3	Учебный план	7
4	Содержание рабочей программы	8
5	Условия реализации программы	11
5.1	Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимое для освоения программы	11
5.2	Форма обучения	11
5.3	Режим занятий и организация учебного процесса	11
5.4	Материально-технические условия реализации программы	11
5.5	Требования к кадровым условиям реализации программы	12
5.6	Учебно-методическое обеспечение программы	12
6	Формы аттестации	14
7	Фонд оценочных средств	15
8	Методические рекомендации	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровое питание – это залог хорошего самочувствия, здорового внешнего вида и крепкого иммунитета. Сбалансированное здоровое питание позволяет получать все необходимые минералы и микроэлементы.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Основы здорового питания» (далее - программа) направлена на:

- формировании представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- развитие мотивации личности обучающегося к познанию;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Обучающиеся познакомятся с теоретическими основами концепций и ключевых проблем правильного питания, выработают навыки, способствующие формированию персонального рациона питания.

Программа по виду образования – дополнительное образование, подвид – дополнительное образование взрослых и детей.

Направленность (профиль) программы – естественнонаучная. Программа направлена на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с п.9 ст. 2, ст. 12, ст. 75 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании), приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

1.2. Актуальность дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она направлена на:

- формирование здорового образа жизни,
- расширение и углубление знаний обучающихся о приемах сохранения здоровья через формирование информационно-образовательной среды,
- способствует распространению устойчивых изменений в образе жизни, включая приверженность схемам питания.

В современном мире, когда, практически, каждый человек внешне мечтает быть идеальным, тема здорового и правильного питания особенно актуальна. Наверное, многие хоть раз в жизни «садилась на диету», пытаюсь сбросить несколько килограммов. Кому-то это удавалось, а кто-то, напротив, пытался

похудеть не раз и не два, не добиваясь желаемого результата.

И, оказывается, такие неудачные попытки вовсе не приносили пользы для организма, а, напротив, вредили ему.

Реализация данной программы поможет обучающимся сформировать необходимость в здоровом образе жизни - правильном питании.

1.3. Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на формирование опыта практической деятельности в области правильного питания, что позволяет обучающимся соотнести свои индивидуальные особенности и возможности с требованиями, которые предъявляются к этой области в современных условиях.

Программа нацелена на обучение культуре здорового питания, направлена на профилактику нарушений здоровья, связанных с неправильным режимом питания, формирование знаний о традициях питания.

1.4. Цель дополнительной общеразвивающей программы – формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы

- формирование и развитие представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение обучающимися базовых принципов здорового питания.

1.5. Ожидаемые результаты освоения программы:

В результате обучения обучающийся должен знать:

- правила и основы рационального питания;
- структуру ежедневного рациона питания;
- особенности питания в зависимости от типа телосложения;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

- случаи, когда необходима углубленная диагностика здоровья и консультация узкого специалиста;

- что такое детоксикация и какие системы участвуют в этом процессе;

- какие бывают токсины и как они возникают в организме;

- какие существуют способы улучшения процесса детоксикации;

- как можно снизить количество поступающих извне и образуемых в организме токсических веществ;

- какие существуют проблемы системы пищеварения и какие стратегии питания считаются наиболее подходящими в этих случаях;

- когда необходима дополнительная помощь узкого специалиста;

- почему проблема с весом — это симптом и нет универсального средства для похудения или набора массы тела;

- что такое инсулинорезистентность и метаболический синдром.

В результате обучения обучающийся должен уметь:

- анализировать рацион по макро- и микронутриентам;

- составлять рацион для здорового человека.

В результате обучения обучающийся должен владеть навыками:

- соблюдение основных принципов оптимального (здорового) питания;
- составления правильного рациона.

1.6. Адресат программы.

Программа рассчитана на взрослое население, от 18 лет. Без предъявления требований к уровню образования и стажу работы.

1.7. Нормативный срок обучения – 78 часов.

1.8. Форма обучения – заочная с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.9. Итоговый документ

Лицу, освоившему образовательную программу, выдается документ об обучении по образцу, установленному организацией, осуществляющей образовательную деятельность, самостоятельно.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало обучения по мере комплектования учебных групп. Набор в группы постоянный, в течение всего календарного года.

№	Наименование темы	Всего, часов	Период обучения
1.	Основы сбалансированного питания	6	1-2 неделя обучения
2.	Микронутриенты - витамины	6	2-3 неделя обучения
3.	Микронутриенты - минералы и витаминоподобные вещества	10	4-6 неделя обучения
4.	Комплексная диагностика	8	6-8 неделя обучения
5.	Промежуточная аттестация	2	8 неделя обучения
6.	Системная детоксикация и токсины	6	9-10 неделя обучения
7.	Протоколы и стратегии питания	10	10-12 неделя обучения
8.	Углеводный обмен и метаболический синдром	10	13-15 неделя обучения
9.	Щитовидная железа и репродуктивная система	10	15-17 неделя обучения
10.	Стресс, сон и надпочечники	10	18-20 неделя обучения
	Итого	78	20 недель обучения (5 месяцев)

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Всего, час.	В том числе			Форма ПА
			ТЗ	ПЗ	ПА	
1.	Основы сбалансированного питания	6	6			
2.	Микронутриенты - витамины	6	6			
3.	Микронутриенты - минералы и витаминоподобные вещества	10	6	4		
4.	Комплексная диагностика	8	6	2		
5.	Промежуточная аттестация	2			2	Зачет
6.	Системная детоксикация и токсины	6	6			
7.	Протоколы и стратегии питания	10	6	4		
8.	Углеводный обмен и метаболический синдром	10	6	4		
9.	Щитовидная железа и репродуктивная система	10	6	4		
10.	Стресс, сон и надпочечники	10	6	4		
	Итого	78	54	22	2	

*ТЗ- теоретические занятия, ПЗ- практические занятия,
ПА- промежуточная аттестация*

4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Тема «Основы сбалансированного питания»

Теоретические занятия:

Основы пищеварения (анатомия и физиология). Белки, жиры, углеводы. Подсчет энергетического обмена и калорийности рациона. Способы работы с рационом (ИГ, ПГ, дробное питание). Особенности питания у разных категорий клиентов — снижение и набор веса, спортсмены, восстановление после болезней.

2. Тема «Микронутриенты – витамины»

Теоретические занятия:

Обзор витаминов, их роли, гипо-, гипер- и автаминозы. Нутритивная плотность рациона. Понятие БАД. Основные витамины (жирорастворимые - А, Д, Е, К, водорастворимые - группы В, С): активные и неактивные формы, суточная, профилактическая и терапевтическая дозировка, роль в организме, источники, признаки недостатка и избытка, кофакторы, примеры препаратов.

3. Тема «Микронутриенты - минералы и витаминоподобные вещества»

Теоретические занятия:

Минералы (макро и микроэлементы) и витаминоподобные вещества (биофлаваноиды, коэнзим Q10, липоевая кислота, карнитин, полиненасыщенные жирные кислоты) - наиболее биодоступные и неудачные формы. Суточная, профилактическая и терапевтическая дозировка. Роль в организме, источники, признаки недостатка и избытка, кофакторы, примеры препаратов. Анализ рациона и составление рекомендаций по питанию.

Практические занятия:

1. Оценка нутритивной плотности своего рациона.
2. Анализ питания на сбалансированность по белкам, жирам и углевода, а также выявление возможных дефицитов витаминов и минералов.

4. Тема «Комплексная диагностика»

Теоретические занятия:

Введение в лабораторную диагностику состояния организма и дефицитов. Обзор основных анализов, которые отражают состояние здоровья (общий и биохимический анализ крови; показатели углеводного, жирового и белкового обмена). Лабораторные «чек-апы» для различных состояний и ситуаций.

Практические занятия:

Отработка полученных знаний по комплексной интерпретации на кейсах.

5. Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации – зачет.

При проведении промежуточной аттестации используются оценочные материалы, установленные Приложением 1.

6. Тема «Системная детоксикация и токсины»

Теоретические занятия:

Клеточный и системный детокс - обзор систем, участвующих в детоксикации (лимфа, кожа, дыхательная система, почки, кишечник), признаки нарушений. Три фазы детоксикации в организме - обзор процессов и факторов, влияющих на скорость детокса. Токсины в жизни современного человека - источники, симптомы интоксикации, способы борьбы. Синдром Жильбера. Методы и способы нутрицевтической коррекции при различных нарушениях процесса детоксикации.

7. Тема «Протоколы и стратегии питания»

Теоретические занятия:

Основные проблемы пищеварения - функциональные нарушения, снижение всасывания, синдром повышенной кишечной проницаемости, гипоацидность, нарушения желчеоттока, СИБР, СИГР (в том числе кандидоз), инфекция хеликобактер пилори, дисбиоз, ферментативная недостаточность, пищевые непереносимости, запоры, паразитарные инвазии. Клинические признаки и способы диагностики, варианты коррекции.

Основные протоколы питания в практике нутрициолога - low-FODMAP, БГБКБС, низкоуглеводные стратегии (LCHF, кето, палеопротоколы), АИП, антикандидный и антипаразитарный протокол, GAPS-протокол, элиминационная диета. Разрешенные и запрещенные продукты для каждой стратегии, особенности, показания и противопоказания.

Практические занятия:

1. Выявление проблем с системами детокса и пищеварения на практических кейсах (чек-листы, лабораторная и инструментальная диагностика).
2. Подбор рацион питания в зависимости от сопутствующей проблемы.

8. Тема «Углеводный обмен и метаболический синдром»

Теоретические занятия:

Эндокринная система - обзор анатомии и физиология гормональной регуляции организма. Вес как симптом - какие причины могут приводить к избыточному весу или его дефициту. Что входит в термин «метаболизм» и какие гормоны на него влияют. Углеводный обмен - основные гормоны, влияющие на обмен углеводов в организме (инсулин, лептин); наиболее распространенные проблемы (инсулинорезистентность, сахарные диабет) и способы их коррекции. Метаболический синдром - определение, критерии, стадии и способы нутрицевтической поддержки. Обзор современных препаратов для контроля углеводного и жирового обмена.

Практические занятия:

1. Разбор случаев нарушения углеводного и жирового обмена.
2. Разработка стратегии (питание, образ жизни и нутрицевтическая поддержка) при нарушениях в этих случаях.

9. Тема «Щитовидная железа и репродуктивная система»

Теоретические занятия:

Щитовидная железа - обзор основных гормонов и их действия; факторы, влияющие на работу. Гипотиреоз - виды, симптомы, лабораторная диагностика. АИТ и гипертиреоз - причины, признаки, подходы к коррекции. Репродуктивная система - обзор анатомии и физиологии, основных гормонов и их влияния на организм, признаки нарушений и подходы к коррекции.

Практические занятия:

1. Разбор случаев нарушения в работе щитовидной железы.
2. Разработка стратегии (питание, образ жизни и нутрицевтическая поддержка) при нарушениях в этих случаях.

10. Тема «Стресс, сон и надпочечники»

Теоретические занятия:

Обзор анатомии и физиология нервной системы (симпатическая и парасимпатическая нервная системы, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось, основные гормоны и нейромедиаторы). Стресс - виды (острый/хронический; внешний/внутренний), физиология гормональной регуляции. Дисфункция надпочечников. Циркадные ритмы - влияние на метаболизм, варианты нарушений, способы коррекции.

Практические занятия:

1. Разбор случаев разных видов стресса.
2. Разработка стратегии (питание, образ жизни и нутрицевтическая поддержка) при нарушениях в этих случаях.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимое для освоения программы

Категория обучающихся: лица в возрасте от 18 лет.

К освоению программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

3.2. Форма обучения

Обучение по образовательной программе осуществляется дистанционно (в заочной форме обучения с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

3.3. Режим занятий и организация учебного процесса

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана, календарного учебного графика и регламентируется расписанием учебных занятий для каждой учебной группы.

Максимальная учебная нагрузка не более 10 часов в неделю, включая все виды учебной работы обучающегося.

Для всех видов учебных занятий 1 академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Выбор методов обучения для каждого занятия определяется педагогом дополнительного образования в соответствии с составом и уровнем подготовленности обучающихся, степенью сложности излагаемого материала, наличием и состоянием технических средств обучения.

Теоретические занятия проводятся с целью изучения нового учебного материала. Изложение материала необходимо вести в форме, доступной для понимания обучающихся, соблюдать единство терминологии, определений и условных обозначений. В ходе занятий педагог дополнительного образования обязан соотносить новый материал с ранее изученным, дополнять основные положения примерами из практики, соблюдать логическую последовательность изложения.

Практические занятия проводятся с целью закрепления теоретических знаний.

Обучение осуществляется на русском языке.

3.4. Материально-технические условия реализации программы

Рабочее место педагога дополнительного образования обеспечено материально-технической базой (условиями) для проведения учебных занятий по всем модулям учебного плана:

Стол -1шт;

Стул -1шт;

Ноутбук HP – 1 шт.

ПО MS Windows 11- 1 шт.

Обучение осуществляется в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) через систему дистанционного обучения.

3.5. Требования к кадровым условиям реализации программы

Согласно профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н) к педагогу дополнительного образования предъявляются следующие требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»

или

Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений 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 педагогической направленности

или

Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Требования к опыту практической работы: не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника - для старшего педагога дополнительного образования.

Особые условия допуска к работе:

- отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров.

3.6. Учебно-методическое обеспечение программы

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Безруких М.М. и др. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь / М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. — 80 с.: ил.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания/ методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 стр.
3. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. - М.: ФЛИНТА; 2015.
4. Здоровое питание. В.Н. Шилов, В.П. Мицьо. - М.: Парус, 2015.
5. Королев А.А. Гигиена питания: Учебник для студентов высших учебных заведений Изд.2-е, перераб., доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.
6. Мартинчик, А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена [Текст]: учеб. пособие / А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Л.С. Трофименко. – Изд. 2-е, стереотип. – М.: Академия; Мастерство, 2017.

7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Знание, 2010.

8. Столмакова А.И., Мартынюк И.О. Популярно о питании. - М.: Здоровья Год. 2017.

Литература для обучающихся:

1. Безруких М.М. и др. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь / М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. — 80 с.: ил.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие - М.: Абрис, 2018.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

При реализации образовательной программы оценка результатов освоения программы проводится в рамках текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации. Итоговая аттестация по программе не осуществляется.

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе изучения тем соответствующих дисциплин.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма текущего контроля – контроль активности обучающихся на образовательной платформе, анализ результатов обратной связи, опросы.

Критерии оценивания при проведении текущего контроля успеваемости: правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи.

Промежуточная аттестация

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в форме, определенной учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с календарным учебным графиком.

При проведении промежуточной аттестации применяется зачетная система оценки: «зачтено»/ «не зачтено».

Итоговая аттестация по программе не осуществляется.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету

(обучающийся отвечает на два вопроса из перечня)

- 1) Основы пищеварения (анатомия и физиология).
- 2) Способы работы с рационом (ИГ, ПГ, дробное питание).
- 3) Особенности питания у разных категорий клиентов.
- 4) Основные витамины (жирорастворимые - А, Д, Е, К, водорастворимые - группы В, С).
- 5) Минералы (макро и микроэлементы) и витаминоподобные вещества.
- 6) Анализ рациона и составление рекомендаций по питанию.
- 7) Клеточный и системный детокс.
- 8) Токсины в жизни современного человека - источники, симптомы интоксикации, способы борьбы.
- 9) Синдром Жильбера.
- 10) Основные проблемы пищеварения.
- 11) Основные протоколы питания в практике нутрициолога.
- 12) Эндокринная система - обзор анатомии и физиология гормональной регуляции организма.
- 13) Углеводный обмен.
- 14) Метаболический синдром.
- 15) Анатомия и физиология нервной системы.
- 16) Стресс - виды, физиология гормональной регуляции.
- 17) Дисфункция надпочечников.
- 18) Циркадные ритмы.

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценивание ответа на промежуточном зачете осуществляется следующим образом:

Оценка «зачтено» выставляется, если ответ логически и лексически грамотно изложенный, содержательный и аргументированный ответ, подкрепленный знанием литературы и источников по теме вопроса, умение отвечать на дополнительно заданные вопросы.

Оценка «незачтено» выставляется, если в ответе допущено существенное нарушение логики изложения материала, неточностей при аргументации своей позиции, полное незнание литературы и источников по теме вопроса, отсутствие ответов на дополнительно заданные вопросы.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические указания для обучающихся по освоению учебных предметов

Рекомендации по работе с лекциями

При изучении материалов образовательной программы необходимо в первую очередь ознакомиться с лекцией по теме.

При прослушивании лекции необходимо вести конспект.

Изучение тем программы требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет.

При конспектировании целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Обучающимся необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу модуля, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к педагогу через комментарии на образовательной платформе.

Обратная связь, диалог, общение с обучающимися является неотъемлемой частью обучения.

Обратная связь предоставляется через комментарии на образовательной платформе по всем возникающим в ходе обучения вопросам.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

К выполнению практических заданий необходимо приступать после прослушивания лекции.

Практическое задание необходимо выполнить в соответствии с ее условиями.

В случае возникновения вопросов по практическому заданию педагогом предоставляется обратная связь.

Обратная связь, диалог, общение с обучающимися является неотъемлемой частью обучения.

Обратная связь предоставляется через комментарии на образовательной платформе по всем возникающим в ходе обучения вопросам.

Подготовка к текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации: работа с конспектами лекций, материалами практических занятий.