

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Нутрициология: практические навыки работы с избыточной
массой тела»**

Общая трудоемкость
62 академических часа

Форма обучения
Заочная

Санкт-Петербург

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. №266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 950н).

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере работы нутрициолога с клиентами с избыточной массой тела в рамках имеющейся квалификации.

В процессе освоения программы обучающийся:

совершенствует следующие общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

получает следующие профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по продвижению фитнес-услуг»:

ПК 1.1 Способность к проведению консультирования населения по вопросам здорового и безопасного образа жизни и критериев активного долголетия.

Планируемые результаты обучения по программе:

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): 1) лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; 2) лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.		
Практический опыт	Умения	Знания
ПК 1.1 Способность к проведению консультирования населения по вопросам здорового и безопасного образа жизни и критериев активного долголетия		
Консультирование населения по вопросам здорового и безопасного образа жизни и критериев активного долголетия	<ul style="list-style-type: none">• работать в рамках этики и границ компетенций нутрициолога;• применять в работе с клиентами методы выявления, учёта расстройств пищевого поведения;• определять и учитывать в работе нутрициолога особенности клиентов с избыточной массой тела;• реализовывать технику проведения первичной и повторных консультаций с клиентом;• обучать клиента использованию	<ul style="list-style-type: none">• техника работы нутрициолога в рамках этики и границ компетенций;• методы выявления, учёта в работе с клиентами расстройств пищевого поведения;• способы определения и учёта особенностей клиентов с избыточной массой тела в работе нутрициолога;• техника проведения первичной и повторных консультаций с клиентом;• особенности обучения клиента

	методов формирования рациона (пирамида питания, тарелка питания и метод ладони)	использованию методов формирования рациона (пирамида питания, тарелка питания и метод ладони)
--	---	---

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Специалист по продвижению фитнес-услуг»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам	Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу	В/03.6	Консультирование населения по вопросам здорового и безопасного образа жизни и критериев активного долголетия

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 62 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№п п	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в академических часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
1	Техника работы нутрициолога в рамках этики и границ компетенций	11	3	1	7	3
2	Расстройства пищевого поведения:	13	3	1	9	3

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

	методы выявления, учёт в работе с клиентами					
3	Способы определения и учёта особенностей клиентов с избыточной массой тела в работе нутрициолога	13	3	1	9	3
4	Техника проведения первичной и повторных консультаций с клиентом	11,5	3	1	7,5	3
5	Обучение клиента использованию методов формирования рациона (пирамида питания, тарелка питания и метод ладони)	11,5	3	1	7,5	3
Итоговая аттестация		2				Итоговое тестирование
ИТОГО		62				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Техника работы нутрициолога в рамках этики и границ компетенций	11	1
2	Расстройства пищевого поведения: методы выявления, учёт в работе с клиентами	13	1-2
3	Способы определения и учёта особенностей клиентов с избыточной массой тела в работе нутрициолога	13	2
4	Техника проведения первичной и повторных консультаций с клиентом	11,5	2-3

5	Обучение клиента использованию методов формирования рациона (пирамида питания, тарелка питания и метод ладони)	11,5	3
	Итоговая аттестация	2	4

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Техника работы нутрициолога в рамках этики и границ компетенций	Лекция/3 часа	Техника работы нутрициолога в рамках этики и границ компетенций. Основные принципы
	Практическое занятие 1 /7 часов	Выполните задания: 1. Сделать черновик контракта ответственности «Нутрициолог – Клиент». 2. Проанализировать пример «Польза и вред бананов» из групповой работы №2, привести аргументы.
	Тестирование /1 час	
Тема 2. Расстройства пищевого поведения: методы выявления, учёт в работе с клиентами	Лекция/3 часа	Расстройства пищевого поведения: методы выявления, учёт в работе с клиентами. Основные принципы
	Практическое занятие 2 /9 часов	Выполните задания: 1. Пройти опросники, представленные в «Раздаточных материалах к занятию 2». 2. Сделать сводную таблицу по расстройствам пищевого поведения с описанием симптомов.
	Тестирование /1 час	
Тема 3. Способы определения и учёта особенностей клиентов с избыточной массой тела в работе нутрициолога	Лекция/3 часа	Способы определения и учёта особенностей клиентов с избыточной массой тела в работе нутрициолога. Основные принципы
	Практическое занятие 3 /9 часов	Выполните задания: 1. Доработать контракт «Нутрициолог – клиент». 2. Оценить по 5-балльной шкале развитие гибких навыков нутрициолога в работе с клиентом. Разработать стратегию по развитию навыков с баллом ниже 4. 3. Практиковать навык активного слушания, подстройки, уточняющих вопросов в повседневной жизни. Сделать отчет о своих успехах.
	Тестирование /1 час	
Тема 4. Техника проведения первичной и повторных консультаций с клиентом	Лекция/3 часа	Техника проведения первичной и повторных консультаций с клиентом. Основные принципы
	Практическое занятие 4 /7,5 часов	Выполните задания: 1. Начать вводить навыки осознанного питания в свою жизнь. 2. Провести 5 и более тренировочных первичных консультаций, где вы выступаете в роли нутрициолога, написать рефлексию. Структура первичной консультации представлена в «Раздаточном материале к занятию 4».
	Тестирование /1 час	

Тема 5. Обучение клиента использованию методов формирования рациона (пирамида питания, тарелка питания и метод ладони)	Лекция/3 часа	Обучение клиента использованию методов формирования рациона (пирамида питания, тарелка питания и метод ладони). Основные принципы
	Практическое занятие 5 /7,5 часов	Выполните задание: Попробовать каждый метод формирования рациона: «Пирамида питания», «Тарелка питания» или «Метод ладони», представленных в «Раздаточных материалах к занятию 5». Использовать их как минимум 2 дня каждый. Написать рефлексию.
	Тестирование /1 час	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /2 часа	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

– по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – максимально 70 баллов;

– практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобальной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобальной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;
- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;
- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

3.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Mindfulness базируется на предписаниях_____.

Выберите один ответ:

1. шаманизма
2. иудаизма

3. буддизма

2. В зависимости от чего рекомендуется корректировать порции пищи?

Выберите один или несколько ответов:

1. От чувства голода/сытости
2. От целей (например, желания похудеть или набрать вес)
3. От рекомендаций любимого блогера

3. Как называется психологическое состояние, когда личность неспособна оценивать и описывать собственные эмоции?

Выберите один ответ:

1. Агедония
2. Алекситимия
3. Фрустрация

4. Какие могут возникнуть чувства у человека, чьи личные границы нарушены?

Выберите один или несколько ответов:

1. Злость
2. Гнев
3. Обида
4. Радость

5. Кто диагностирует РПП?

Выберите один ответ:

1. Нутрициолог
2. Сам клиент
3. Психиатр

6. Нужно ли полностью исключать из рациона клиента все продукты с добавленным сахаром?

Выберите один ответ:

1. Да
2. Нет
3. Только если клиент опасается продуктов с добавленным сахаром

7. Нутрициолог имеет право _____.

Выберите один ответ:

1. назначать и интерпретировать результаты лабораторных исследований
2. рассказывать о рациональном питании в блоге в соцсетях
3. рекомендовать БАДы при необходимости

8. РПП влечет за собой последствия _____.

Выберите один или несколько ответов:

1. связанные с соматическим здоровьем
2. связанные с психическим здоровьем

3. не связанные со здоровьем

9. Каковы типы нарушения пищевого поведения?

Выберите один или несколько ответов:

1. Интернальное пищевое поведение
2. Эмоциогенное пищевое поведение
3. Ограничительное пищевое поведение
4. Экстернальное пищевое поведение

10. Что НЕ является одним из принципов осознанного питания, разработанных Джоном Кабат-Зинном?

Выберите один ответ:

1. Ум новичка
2. Доверие к себе и к своему опыту
3. Принятие
4. Удержание

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задания:

1. Пройти опросники, представленные в «Раздаточных материалах».
2. Сделать сводную таблицу по расстройствам пищевого поведения с описанием симптомов.

2. Выполните задание:

Попробовать каждый метод формирования рациона: «Пирамида питания», «Тарелка питания» или «Метод ладони», представленных в «Раздаточных материалах». Использовать их как минимум 2 дня каждый. Написать рефлексию.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства

- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной 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.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список информационных источников и литературы

1. Дроздова, Т. М. Физиология питания: учебник / Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский, В. М. Позняковский. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. – 352 с.: табл., схем. – (Питание практика технология гигиена качество безопасность). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57336> (дата обращения: 26.01.2026). – ISBN 5-94087-693-5; 978-5-94087-693-9. – Текст: электронный.
2. Зорина, И. Г. Современные вопросы гигиены питания населения: учебное пособие: [12+] / И. Г. Зорина, Н. И. Макаров ; Южно-Уральский государственный медицинский университет. – Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2021. – 116 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618055> (дата обращения: 26.01.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-2522-0. – DOI 10.23681/618055. – Текст: электронный.
3. Максимович, М. И. Технология приготовления блюд для детского и лечебно-профилактического питания: учебное пособие: [12+] / М. И. Максимович. – Минск: РИПО,

2017. – 284 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487918> (дата обращения: 26.01.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-709-6. – Текст: электронный.

4. Омаров, Р. С. Основы рационального питания: учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Ставропольский государственный аграрный университет. – Ставрополь: АГРУС, 2014. – 79 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277403> (дата обращения: 26.01.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9596-0991-7. – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений