

**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  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«Практическая нутрициология»**

**Вид профессиональной деятельности**  
Физическая культура и спорт

**Общая трудоемкость**  
1260 академических часов

**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 образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940).
4. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 353н).
5. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

### 1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

**Цель:** формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение новой квалификации.

#### **Характеристика нового вида профессиональной деятельности**

**Область профессиональной деятельности:** физическая культура и спорт.

**Объекты профессиональной деятельности:** организация спортивного и диетического питания.

#### **Виды профессиональной деятельности:**

ВД 1. Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.

**Выпускник, освоивший программу профессиональной переподготовки, готов решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа:**

ВД 1. Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

– расчет энергозатрат, разработка и обоснование предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

#### **Уровень квалификации**

Достижение 6 уровня квалификации в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».

**Присваиваемая квалификация:** фитнес-нутрициолог.

**Характеристика профессиональных компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в процессе освоения программы**

В процессе освоения программы обучающийся формирует:  
 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

### Планируемые результаты обучения

| Практический опыт   | Умения   | Знания   |
|---|--|--|
| <b>ВД 1.</b> Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:   |  |  |
| <b>ПК-1.1</b> Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся |  |  |
| 1. Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу  | 1. Определять физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах; химический состав и энергетическую ценность продуктов питания<br>2. Применять методы оценки состава тела<br>3. Проводить расчет энергозатрат;<br>4. Разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся | 1. Психогенетика<br>2. Психология здоровья<br>3. Психофизиология<br>4. Физиология питания<br>5. Основные принципы и правила здорового питания<br>6. Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте<br>7. Классическая теория сбалансированного питания и здоровья. Теория адекватного питания<br>8. Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания<br>9. Идеальная масса тела<br>10. Антропометрия. Методы оценки состава тела<br>11. Оценка и коррекция рациона<br>12. Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства<br>13. Токсикология и основы детокса<br>14. Разработка оптимальных рационов питания для различных целей<br>15. Диетологическое сопровождение в фитнесе<br>16. Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм<br>17. Основы психологического сопровождения клиента и технология доведения до результата |

### 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 1260 часов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

| № пп   | Наименование дисциплин  | Общая трудоемкость, в акад. часах | Работа обучающегося в СДО |              |                      | Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) <sup>1</sup> |
|--|---|-----------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|--|
|  |   |                                   | Лекции                    | Тестирование | Практические занятия |  |
| <b>Раздел общепрофессиональных дисциплин</b> |   |                                   |                           |              |                      |  |
| 1  | Психогенетика   | 38                                | 30                        | 4            | 4                    | З  |
| 2  | Психология здоровья   | 32                                | 22                        | 2            | 8                    | З  |
| 3  | Психофизиология   | 34                                | 28                        | 2            | 4                    | З  |
| 4  | Специфическое динамическое действие пищи  | 24                                | 20                        | 2            | 2                    | ДЗ   |
| 5  | Физиология питания  | 24                                | 20                        | 2            | 2                    | З  |
| <b>Раздел специальных дисциплин</b>          |   |                                   |                           |              |                      |  |
| 6  | Введение в нутрициологию  | 38                                | 32                        | 1            | 5                    | ДЗ   |
| 7  | Основные принципы и правила здорового питания   | 14                                | 10                        | 2            | 2                    | З  |
| 8  | Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте                               | 18                                | 12                        | 2            | 4                    | ДЗ   |
| 9  | Дифференциация основных типов нутрицевтиков   | 18                                | 12                        | 2            | 4                    | З  |
| 10   | Классическая теория сбалансированного питания и здоровья  | 24                                | 18                        | 1            | 5                    | З  |
| 11   | Теория адекватного питания  | 24                                | 18                        | 1            | 5                    | З  |
| 12   | Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности | 22                                | 16                        | 1            | 5                    | З  |
| 13   | Роль витаминов в обмене веществ   | 24                                | 18                        | 1            | 5                    | З  |

<sup>1</sup> Дз – дифференцированный зачет, З – зачет

|    |   |    |    |   |   |    |
|----|---|----|----|---|---|----|
| 14 | Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания | 18 | 12 | 2 | 4 | ДЗ |
| 15 | Идеальная масса тела  | 18 | 12 | 2 | 4 | 3  |
| 16 | Антропометрия. Методы оценки состава тела   | 18 | 12 | 2 | 4 | ДЗ |
| 17 | Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела             | 24 | 18 | 1 | 5 | 3  |
| 18 | Оценка и коррекция рациона  | 24 | 18 | 1 | 5 | 3  |
| 19 | Технология приготовления диетической пищи   | 24 | 18 | 1 | 5 | 3  |
| 20 | Базовые нутриенты питания   | 12 | 8  | 2 | 2 | 3  |
| 21 | Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения   | 12 | 8  | 2 | 2 | 3  |
| 22 | Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке  | 12 | 8  | 2 | 2 | 3  |
| 23 | Биохимическая и эргогеническая характеристика всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания                           | 18 | 12 | 2 | 4 | 3  |
| 24 | Обучение интегративному подбору нутрицевтиков   | 18 | 12 | 2 | 4 | 3  |
| 25 | Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства  | 18 | 12 | 2 | 4 | 3  |
| 26 | Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе  | 18 | 12 | 2 | 4 | 3  |
| 27 | Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов                           | 18 | 12 | 2 | 4 | 3  |
| 28 | Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств                                 | 18 | 12 | 2 | 4 | 3  |
| 29 | Проблема лишнего веса, ожирение: причины и последствия  | 16 | 10 | 2 | 4 | ДЗ |
| 30 | Анализ ошибок питания современного человека   | 16 | 10 | 2 | 4 | 3  |
| 31 | Гормональная регуляция метаболизма  | 16 | 10 | 2 | 4 | 3  |

|  |  |    |    |    |    |    |
|--|--|----|----|----|----|----|
| 32   | Токсикология и основы детокса  | 21 | 15 | 2  | 4  | ДЗ |
| 33   | Разработка оптимальных рационов питания для различных целей  | 21 | 15 | 2  | 4  | 3  |
| 34   | Автоматизированное рабочее место консультанта по рациональному питанию   | 21 | 15 | 2  | 4  | 3  |
| 35   | Постное питание, вегетарианское питание, альтернативные формы питания  | 21 | 15 | 2  | 4  | ДЗ |
| 36   | Дефициты и избыточность питания. Дефицитные состояния и заболевания  | 16 | 10 | 2  | 4  | 3  |
| <b>Раздел дисциплин дополнительной специализации</b> |  |    |    |    |    |    |
| 37   | Диетологическое сопровождение в фитнесе  | 84 | 48 | 12 | 24 | 3  |
| 37.1   | <i>Построение тренировочных программ в зависимости от целей занимающегося</i>  | 14 | 8  | 2  | 4  |    |
| 37.2   | <i>Составление рациона питания, соответствующего цели занимающегося</i>  | 14 | 8  | 2  | 4  |    |
| 37.3   | <i>Фотография дня клиента (методика работы, анкета контроля, метрик контроля)</i>  | 14 | 8  | 2  | 4  |    |
| 37.4   | <i>Индексы нутрициологии: GL, GI, FII, FF, LI, SI, PI (методики контроля: аналоговые шкалы, образные шкалы, метрики, табличные значения)</i> | 14 | 8  | 2  | 4  |    |
| 37.5   | <i>Методика подбора диет (анкета и метрик)</i>   | 14 | 8  | 2  | 4  |    |
| 37.6   | <i>Шаги долгосрочного диетологического сопровождения (АПК «Мотивация»)</i>   | 14 | 8  | 2  | 4  |    |
| 38   | Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости  | 38 | 24 | 6  | 8  | 3  |
| 38.1   | <i>Особенности пищевого поведения клиентов в разных ситуациях</i>  | 11 | 7  | 2  | 2  |    |
| 38.2   | <i>Взаимосвязь размера и стоимости порции. Содержание калорий и насыщение</i>  | 14 | 10 | 2  | 2  |    |
| 38.3   | <i>Сопровождение при разработке программ питания</i>   | 13 | 7  | 2  | 4  |    |
| 39   | Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса  | 42 | 24 | 6  | 12 | 3  |

|       |  |     |    |    |    |   |
|-------|--|-----|----|----|----|---|
| 39.1  | <i>Основы правильного питания: расчет калорий. Дневник питания</i>               | 14  | 8  | 2  | 4  |   |
| 39.2  | <i>Программа, направленная на снижение массы тела</i>                            | 14  | 8  | 2  | 4  |   |
| 39.3  | <i>Программа, направленная на увеличение мышечной массы тела и силы</i>          | 14  | 8  | 2  | 4  |   |
| 40    | Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм              | 24  | 18 | 1  | 5  | 3 |
| 41    | Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях | 120 | 80 | 20 | 20 | 3 |
| 41.1  | <i>Болезни органов пищеварения и диетотерапия</i>                                | 12  | 8  | 2  | 2  |   |
| 41.2  | <i>Болезни сердечно-сосудистой системы и диетотерапия</i>                        | 12  | 8  | 2  | 2  |   |
| 41.3  | <i>Болезни почек, мочевыводящих путей и диетотерапия</i>                         | 12  | 8  | 2  | 2  |   |
| 41.4  | <i>Болезни эндокринной системы, нарушения обмена веществ и диетотерапия</i>      | 12  | 8  | 2  | 2  |   |
| 41.5  | <i>Болезни дыхательной системы и диетотерапия</i>                                | 12  | 8  | 2  | 2  |   |
| 41.6  | <i>Питание при некоторых хирургических заболеваниях</i>                          | 12  | 8  | 2  | 2  |   |
| 41.7  | <i>Диетотерапия при некоторых других состояниях и заболеваниях</i>               | 12  | 8  | 2  | 2  |   |
| 41.8  | <i>Диетотерапия в акушерстве и гинекологии</i>                                   | 12  | 8  | 2  | 2  |   |
| 41.9  | <i>Диетотерапия в онкологии</i>  | 12  | 8  | 2  | 2  |   |
| 41.10 | <i>Диетотерапия и ВИЧ</i>  | 12  | 8  | 2  | 2  |   |
| 42    | Диетологическое консультирование различных категорий граждан                     | 48  | 32 | 8  | 8  | 3 |
| 42.1  | <i>Рекомендации по питанию беременным женщинам</i>                               | 12  | 8  | 2  | 2  |   |
| 42.2  | <i>Консультирование людей пожилого возраста</i>                                  | 12  | 8  | 2  | 2  |   |
| 42.3  | <i>Консультирование родителей по детской диетологии</i>                          | 12  | 8  | 2  | 2  |   |
| 42.4  | <i>Питание новорождённого</i>  | 12  | 8  | 2  | 2  |   |
| 43    | Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль         | 30  | 20 | 2  | 8  | 3 |

|                     |  |             |    |   |   |                                    |
|---------------------|--|-------------|----|---|---|------------------------------------|
| 44                  | Неблагоприятные для организма компоненты пищи                                      | 30          | 20 | 2 | 8 | ДЗ                                 |
| 45                  | Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях                             | 40          | 30 | 2 | 8 | 3                                  |
| 46                  | Основы навыков работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога    | 19          | 15 | 2 | 2 | 3                                  |
| 47                  | Основы психологического сопровождения клиента и технология доведения до результата | 21          | 15 | 2 | 4 | 3                                  |
| Итоговая аттестация |  | 12          |    |   |   | Итоговый междисциплинарный экзамен |
| <b>ИТОГО</b>        |  | <b>1260</b> |    |   |   |                                    |

## 2.2. Учебно-тематический план

| № пп   | Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем | Всего часов | Содержание лекций (количество часов)   | Наименование практических занятий (количество часов)  | Тестирование  |
|--|--|-------------|--|---|---------------|
| <b>Раздел общепрофессиональных дисциплин</b> |  |             |  |   |               |
| 1  | Психогенетика                                    | 38          | Предмет психогенетики и основные понятия. Методология психогенетики. Многообразие типов наследования. Психогенетика интеллекта. Психогенетика креативности. Психогенетика когнитивных способностей. Генетика умственной отсталости и изменений в психике. Психогенетические исследования психического дизонтогенеза. Психогенетика движений и темперамента. Психогенетика работы мозга. Возрастные аспекты психогенетики | Выполните задания:<br>1. Составьте словарь основных понятий по психогенетике.<br>2. Какие методы применяются в психогенетике? Составьте сравнительную таблицу.<br>3. Составьте таблицу по теме «Генетика умственной отсталости и изменений в психике».<br>4. Наследуется ли у человека темперамент? Почему?<br>5. В чём различия между программированной и не | Тест (4 часа) |

|   |                     |    |   |   |               |
|---|---------------------|----|---|---|---------------|
|   |                     |    | (30 часов)  | программированной теориями старения? (4 часа)   |               |
| 2 | Психология здоровья | 32 | <p>Психология здоровья: основные понятия, история становления. Понятие здоровья и болезни: норма и патология. Виды здоровья. Диагностические методы исследования здоровья. Возрастные особенности здоровья человека (22 часа)</p> | <p>Выполните задания:</p> <p>1. Пользуясь лекцией «Психология здоровья: основные понятия, история становления», дайте все возможные определения термину «психология здоровья» (где возможно – указать авторство).</p> <p>2. Пользуясь лекцией «Психология здоровья: основные понятия, история становления», приведите концепции разных авторов, отражающие основные характеристики здорового человека. Чья позиция Вам наиболее близка? Аргументируйте свой ответ.</p> <p>3. Пользуясь лекцией «Понятие здоровья и болезни: норма и патология», дайте определения следующим понятиям: норма, социальная норма, функциональная норма, индивидуальная норма, патология. Рассмотрите все варианты определения данных понятий.</p> <p>4. Пользуясь лекцией «Виды здоровья», тезисно изложите основные аспекты</p> | Тест (2 часа) |

|   |                 |    |   |   |               |
|---|-----------------|----|---|---|---------------|
|   |                 |    |   | <p>каждого вида здоровья.</p> <p>5. Пользуясь лекцией «Диагностические методы исследования здоровья», составьте таблицу.</p> <p>6. Пользуясь лекцией «Возрастные особенности здоровья человека», тезисно изложите основные особенности здоровья детей школьного возраста</p> <p>7. Пользуясь лекцией «Возрастные особенности здоровья человека», опишите:</p> <p>а) черты зрелой личности;</p> <p>б) признаки здоровья зрелого человека;</p> <p>в) планы уравновешенности зрелого человека</p> <p>8. Опишите основные процессы старения на трех уровнях: психомоторный, интеллектуальный, психический.</p> <p>(8 часов)</p> |               |
| 3 | Психофизиология | 34 | <p>Психофизиология. Основные понятия. Психофизиология функциональных состояний. Психофизиология стресса и боли. Психофизиология эмоционально-потребностной сферы. Психофизиология эмоций. Психофизиология познавательных процессов. Психофизиология сознания.</p> | <p>Выполните задания:</p> <p>1. Продолжите ведение глоссария. Пользуясь материалами лекции, внесите в него следующие термины: сон, бодрствование, стресс, дистресс, эустресс, функциональное состояние, аффект, эмоции, чувства, настроение, восприятие, внимание, память, сознание, локомоция и другие</p>   | Тест (2 часа) |

|                                     |  |    |  |   |               |
|-------------------------------------|--|----|--|---|---------------|
|                                     |  |    | Психофизиология двигательной активности (28 часов)   | термины, которые Вы посчитаете наиболее значимыми в рамках данной дисциплины. Дайте определение каждому термину.<br>2. Как Вы считаете, развитие каких свойств внимания наиболее важно для профессии психолог?<br>3. Считаете ли Вы важным соблюдать режим сна и бодрствования психологам? Что произойдёт, если психолог-консультант не будет спать 3 дня? (4 часа) |               |
| 4                                   | Специфическое динамическое действие пищи | 24 | Специфическое динамическое действие пищи (20 часов)  | Выполните задания:<br>1. Составьте рацион питания на день, который полностью покрывает, суточную норму клетчатки.<br>2. Следите ли Вы в своем рационе за употреблением клетчатки? (2 часа)  | Тест (2 часа) |
| 5                                   | Физиология питания                       | 24 | Анатомия и физиология питания (Часть 1).<br>Анатомия и физиология питания (Часть 2).<br>Анатомия и физиология питания (Часть 3) (20 часов) | Выполните задания:<br>1. Определение порога вкусовой чувствительности. (2 часа)   | Тест (2 часа) |
| <b>Раздел специальных дисциплин</b> |  |    |  |   |               |
| 6                                   | Введение в нутрициологию                 | 38 | Введение в нутрициологию. Физиология пищеварения. Обзор современных теорий питания. Диетотерапия (32 часа)                                 | Дайте ответы:<br>Что такое нутрициология?<br>В чём её отличие нутрициологии от диетологии?<br>Кому и для чего нужны достижения нутрициологии?   | Тест (1 час)  |

|   |   |    |  |   |               |
|---|---|----|--|---|---------------|
|   |   |    |  | (5 часов)   |               |
| 7 | Основные принципы и правила здорового питания                     | 14 | Классические и альтернативные теории питания.<br>Сбалансированность рациона по белковому составу.<br>Сбалансированность рациона по жирнокислотному составу.<br>Сбалансированность рациона по углеводному составу. Влияние технологической обработки на пищевую и биологическую ценность продуктов питания.<br>Современные научные теории и концепции питания. Режим питания.<br>Составление суточного рациона питания человека. Принципы здорового питания, рекомендованные ВОЗ (10 часов) | Выполните задание:<br>Заполните пищевой дневник на протяжении 3х дней.<br>Есть ли у Вас какие-то пищевые нарушения по соблюдению дисциплины питания?<br>(2 часа)  | Тест (2 часа) |
| 8 | Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте | 18 | Макронутриенты.<br>Микронутриенты.<br>Удовлетворение потребностей организма в основных компонентах питания при занятиях спортом (12 часов)   | Выполните задание:<br>Составьте суточный пищевой рацион для спортсмена. Данные по составу пищевых продуктов и их калорийности возьмите из таблицы «Содержание питательных веществ в пищевых продуктах, их энергетическая ценность».<br>(4 часа) | Тест (2 часа) |
| 9 | Дифференциация основных типов нутрицевтиков                       | 18 | Дифференциация основных типов нутрицевтиков (часть 1).<br>Дифференциация основных типов нутрицевтиков (часть 2).<br>Дифференциация   | Выполните задания:<br>Задание 1: Анализ рынка нутрицевтиков<br>Изучите 3–5 известных производителей нутрицевтиков.  | Тест (2 часа) |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>основных типов нутрицевтиков (Часть 3) (12 часов)</p> | <p>Учитывайте следующие параметры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Репутация</li> <li>- Сертификация продукции (например, GMP, органические сертификаты).</li> <li>- Использование натуральных или синтетических ингредиентов.</li> <li>- Экологическая политика компании.</li> </ul> <p>Выберите продукты, произведенные разными методами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Натуральные экстракты (из растений, морских организмов).</li> <li>- Синтетические вещества (лабораторное производство).</li> <li>- Ферментированные продукты (например, пробиотики, ферментированные витамины).</li> </ul> <p>Проанализируйте этикетки продуктов.</p> <p>Задание 2: Подбор конкретного продукта</p> <p>Создайте таблицу сравнения и включите в таблицу столбцы, указанные ниже.</p> <p>Заполните таблицу.</p> <p>Выберите оптимальный вариант.</p> <p>Задание 3: Проверка совместимости</p> <p>На основании предыдущего задания, выполните следующие пункты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Убедитесь в безопасности применения:</li> <li>- Есть ли</li> </ul> |  |
|--|--|--|--|--|--|

|    |  |    |   |   |              |
|----|--|----|---|---|--------------|
|    |  |    |   | противопоказания<br>- Совместим ли продукт с другими препаратами или пищей<br>- Оцените удобство приема<br>- Форма выпуска (таблетки, капсулы, порошки, жидкости)<br>- Дозировка и режим приема<br>(4 часа)   |              |
| 10 | Классическая теория сбалансированного питания и здоровья | 24 | Классические и альтернативные теории питания. Идеальная пища и проблема питания в свете теорий сбалансированного и адекватного питания. Достоинства и недостатки теории сбалансированного питания. Кризис теории сбалансированного питания (18 часов) | Выполните задания:<br>1. Составьте сбалансированное меню на неделю с учетом антропометрических данных и образа жизни.<br>2. Составьте список рекомендаций, который необходим для поддержания сбалансированного питания.<br>(5 часов)  | Тест (1 час) |
| 11 | Теория адекватного питания                               | 24 | Регуляция потребления пищи. Регуляция аппетита. Специализированные аппетиты. Специфическое динамическое действие пищи (18 часов)  | Выполните задания:<br>Составьте и оцените собственный суточный пищевой рацион (используя таблицы в приложении), выполнив при этом следующие этапы:<br>а) Примерное меню-раскладка суточного пищевого рациона пациента вашего возраста.<br>б) подсчитайте суммарное количество и соотношение белков, жиров и углеводов, оформите данные в виде таблицы | Тест (1 час) |

|    |   |    |   |   |              |
|----|---|----|---|---|--------------|
|    |   |    |   | <p>в) определите энергетическую ценность каждого приёма пищи и его процентное отношение к суточной энергетической ценности рациона. Сделайте общий вывод и дайте рекомендации по оптимизации питания. (5 часов)</p>   |              |
| 12 | Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности | 22 | <p>Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 1). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 2). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 3). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 4). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 5) (16 часов)</p> | <p>Выполните задания:<br/>Задание 1: Анализ клинического случая<br/>Вопросы для анализа:<br/>1. Какие особенности питания характерны для женщин в возрасте 50+ лет?<br/>Укажите основные рекомендации по потреблению белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.<br/>2. Как изменение уровня физической активности повлияет на потребность клиентки в энергии?<br/>Рассчитайте суточную потребность в калориях до и после начала занятий фитнесом.<br/>3. Предложите примерное меню на один день, учитывая возрастные особенности и новый уровень физической активности клиентки<br/>Задание 2. Разработка плана питания для подростков<br/>Задачи:<br/>1. Опишите основные принципы питания</p> | Тест (1 час) |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>для подростков, занимающихся спортом. Какие продукты должны быть включены в рацион?</p> <p>2. Рассчитайте суточную потребность в углеводах для данного подростка, учитывая его уровень физической активности (например, 7–12 г углеводов на 1 кг массы тела) .</p> <p>3. Разработайте предтренировочный прием пищи, который обеспечит энергией спортсмена перед тренировкой.</p> <p>Задание 3: Создание памятки для пожилых людей<br/>Создайте информационную памятку для пожилых людей (65+ лет) о принципах здорового питания и поддержания физической активности.</p> <p>Задание 4:<br/>Исследование научной литературы<br/>Найдите одну научную статью, посвященную влиянию питания на здоровье детей школьного возраста (например, роль завтрака или потребление фруктов).<br/>Требования к выполнению:<br/>1. Кратко опишите основные выводы статьи.</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|

|    |                                 |    |  |  |              |
|----|---------------------------------|----|--|--|--------------|
|    |                                 |    |  | <p>2. Укажите, как полученные данные могут быть применены для разработки программ питания школьников.</p> <p>Задание 5: Оценка фактического питания клиента</p> <p>Вопросы для анализа:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проанализируйте соответствие рациона клиента нормам физиологических потребностей в зависимости от его уровня физической активности (низкий, средний или высокий).</li> <li>2. Выявите возможные недостатки в питании клиента и предложите корректировки.</li> <li>3. Какие дополнительные продукты или добавки можно рекомендовать клиенту для улучшения его здоровья?</li> </ol> <p>(5 часов)</p> |              |
| 13 | Роль витаминов в обмене веществ | 24 | Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 1). Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 2). Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 3) (18 часов) | <p>Выполните задания:</p> <p>Задание 1: Изучение основных принципов здорового питания</p> <p>Определите ключевые принципы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Баланс макронутриентов (белки, углеводы, жиры).</li> <li>- Адекватное потребление витаминов и минералов.</li> <li>- Правильное соотношение калорийности и</li> </ul>  | Тест (1 час) |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>энергозатрат.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разнообразие продуктов.</li> <li>- Умеренность и регулярность приемов пищи.</li> <li>- Исключение или ограничение вредных продуктов (трансжиры, сахар, соль).</li> </ul> <p>Объясните значение каждого принципа.</p> <p>Задание 2: Анализ рациона клиента</p> <p>Опишите клиента:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Возраст, пол, вес, рост.</li> <li>- Физическая активность</li> <li>- Здоровье (наличие заболеваний, аллергии, особые диетические потребности).</li> </ul> <p>Проанализируйте текущий рацион клиента:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Как часто клиент ест?</li> <li>- Какой состав его блюд (много сахара, жиров, недостаток белков)?</li> <li>- Соблюдает ли он режим питания?</li> </ul> <p>Выявите проблемные зоны. Например:<br/>«Клиент потребляет много быстрых углеводов и недостаточно клетчатки».</p> <p>Задание 3: Разработка нового меню для вегетарианца</p> <p>Составьте план питания на день: включите 5–6 приёмов пищи (завтрак, второй завтрак, обед,</p> |  |
|--|--|--|---|--|

|    |   |    |   |  |               |
|----|---|----|---|--|---------------|
|    |   |    |   | полдник, ужин).<br>(5 часов)   |               |
| 14 | Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания | 18 | Физиологическая потребность в пищевых веществах и энергии. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи. Нормы РФ. Температурная регуляция и баланс жидкости в организме. Функции желудочно-кишечного тракта и физические упражнения (12 часов) | Выполните задание:<br>Рассчитать энергозатраты при различных видах физической нагрузки в течении 3-х минут:<br>а) приседания;<br>б) прыжки на месте.<br>(4 часа)   | Тест (2 часа) |
| 15 | Идеальная масса тела  | 18 | Идеальная масса тела (12 часов)   | Выполните задания:<br>Задание 1:<br>Определение индекса массы тела (ИМТ). Сравните результат с нормами. Сделайте вывод о необходимости коррекции веса<br>Задание 2: Измерение окружностей тела. Рассчитайте ваши показатели. Сравните результат с нормами. Проанализируйте связь между WHR и риском сердечно-сосудистых заболеваний.<br>Задание 3:<br>Определение процентного содержания жировой массы.<br>Задание 4: Анализ фотографий состава тела.<br>Задание 5: Разработка программы коррекции состава тела.<br>(4 часа) | Тест (2 часа) |

|    |  |    |  |  |                  |
|----|--|----|--|--|------------------|
| 16 | Антропометрия.<br>Методы оценки<br>состава тела  | 18 | Антропометрия и состав<br>тела. Правила и<br>методика<br>антропометрических<br>измерений.<br>Антропометрические<br>формулы для оценки<br>состава тела<br>(12 часов)  | Выполните задание:<br>Проведите<br>соматометрию<br>выбранного<br>испытуемого.<br>Определите<br>следующие<br>соматометрические<br>признаки: длину тела,<br>массу тела и<br>окружность грудной<br>клетки.<br>(4 часа)  | Тест (2<br>часа) |
| 17 | Проблема<br>лишнего веса:<br>причины и<br>последствия.<br>Психологические<br>аспекты работы с<br>людьми,<br>имеющими<br>избыточную<br>массу тела | 24 | Причины и факторы<br>риска развития<br>ожирения.<br>Психологические<br>аспекты проблемы<br>переедания и<br>избыточного веса.<br>Патопсихология<br>навязчивого аппетита.<br>Основы<br>психологического<br>консультирования<br>клиента с РПП<br>(18 часов) | Выполните задания:<br>Исследовать влияние<br>психологических<br>аспектов на появление<br>и преодоление<br>проблемы лишнего<br>веса.<br>Шаги выполнения<br>задания:<br>1. Исследование:<br>- Изучите статьи и<br>исследования о<br>влиянии<br>психологических<br>факторов на набор<br>лишнего веса.<br>- Определите<br>основные причины,<br>обуславливающие<br>проблему лишнего<br>веса с точки зрения<br>психологии.<br>2. Анализ личного<br>опыта:<br>- Проанализируйте<br>свои собственные<br>психологические<br>особенности, которые<br>могут влиять на ваше<br>питание и активность.<br>- Определите, какие<br>из этих особенностей<br>могут способствовать<br>набору лишнего веса.<br>3. Сравнение<br>результатов:<br>- Сопоставьте | Тест (1<br>час)  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>результаты исследования и анализа личного опыта для выявления пересекающихся моментов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определите, какие психологические аспекты играют наиболее значимую роль в возникновении проблемы лишнего веса.</li> </ul> <p>4. Разработка стратегии преодоления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходя из выявленных психологических факторов, разработайте стратегию преодоления лишнего веса с акцентом на психологические аспекты.</li> <li>- Опишите, какие методы и подходы могут помочь преодолеть эти проблемы.</li> </ul> <p>5. Практическое применение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В течение недели применяйте выбранные психологические методики и подходы в повседневной жизни.</li> <li>- Ведите дневник своих реакций, эмоций и изменений в отношении питания и физической активности.</li> </ul> <p>6. Анализ результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- По завершении недели проведения методик оцените свои результаты.</li> <li>- Сделайте выводы о</li> </ul> |  |
|--|--|--|--|--|

|    |                            |    |   |  |              |
|----|----------------------------|----|---|--|--------------|
|    |                            |    |   | <p>влиянии психологии на преодоление лишнего веса и эффективности выбранных стратегий.</p> <p>7. Составление отчета:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Напишите отчет, включающий анализ исследования, результаты анализа личного опыта, разработанную стратегию, отчет о практическом применении и обобщенные выводы.</li> </ul> <p>8. Презентация результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовьте презентацию, в которой кратко представите основные точки вашего исследовательского процесса и полученные выводы.</li> <li>- Поделитесь информацией с другими участниками или преподавателями для обсуждения и обратной связи.</li> </ul> <p>(5 часов)</p> |              |
| 18 | Оценка и коррекция рациона | 24 | <p>Качественные и количественные критерии подбора основных пищевых и балластных веществ (Часть 1). Качественные и количественные критерии подбора основных пищевых и балластных веществ (Часть 2). Общие принципы коррекции базового рациона питания (Часть 1). Общие принципы коррекции базового</p> | <p>Выполните задание: Запишите свои ответы на Анкету потребительских предпочтений спортсменов. Укажите, по каким пунктам эти предпочтения совпадают с наиболее часто встречающимися ответами, а по каким – нет, и почему.</p> <p>(5 часов)</p>   | Тест (1 час) |

|    |   |    |  |  |               |
|----|---|----|--|--|---------------|
|    |   |    | рациона питания (Часть 2)<br>(18 часов)  |  |               |
| 19 | Технология приготовления диетической пищи | 24 | Технология приготовления диетического меню, составление программы нутритивной поддержки. Основы эргономики питания. Система диет в лечебном питании (18 часов) | Выполните задания:<br>Составьте базовую сбалансированную диету в художественной гимнастике. Опишите все продукты, которые входят в рацион. (5 часов)   | Тест (1 час)  |
| 20 | Базовые нутриенты питания                 | 12 | Базовые нутриенты питания (Часть 1).<br>Базовые нутриенты питания (Часть 2)<br>(8 часов)   | Выполните задания:<br>Задание 1: Изучение основных принципов здорового питания<br>- Определите ключевые принципы<br>- Баланс макронутриентов (белки, углеводы, жиры).<br>- Адекватное потребление витаминов и минералов.<br>- Правильное соотношение калорийности и энергозатрат.<br>- Разнообразие продуктов.<br>- Умеренность и регулярность приемов пищи.<br>- Исключение или ограничение вредных продуктов (трансжиры, сахар, соль).<br>Объясните значение каждого принципа.<br>Задание 2: Анализ рациона клиента<br>Опишите клиента:<br>- Возраст, пол, вес, рост.<br>- Физическая активность | Тест (2 часа) |

|    |   |    |  |  |               |
|----|---|----|--|--|---------------|
|    |   |    |  | <p>- Здоровье (наличие заболеваний, аллергии, особые диетические потребности).<br/>Проанализируйте текущий рацион клиента:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Как часто клиент ест?</li> <li>- Какой состав его блюд (много сахара, жиров, недостаток белков)?</li> <li>- Соблюдает ли он режим питания?</li> </ul> <p>Выявите проблемные зоны.</p> <p>Задание 3: Разработка нового меню для вегетарианца</p> <p>Составьте план питания на день: включите 5–6 приёмов пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Если есть просадка по белку, что вы порекомендуете?</li> <li>- Чем заменить животный белок?</li> <li>- Если человек только планирует вегетарианство, с чего ему начать?</li> </ul> <p>(2 часа)</p> |               |
| 21 | Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения | 12 | Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения (часть 1).<br>Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения (Часть 2)<br>(8 часов) | <p>Выполните задание:<br/>Нижний порог «сжигания» жира начинается с пульса: <math>(220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}) \cdot 0,5 + \text{пульс в покое}</math>.</p> <p>Рассчитайте и запишите Ваш собственный нижний порог сжигания жира.</p> <p>Ответьте на следующие вопросы:</p>   | Тест (2 часа) |

|    |   |    |   |  |               |
|----|---|----|---|--|---------------|
|    |   |    |   | Какие новые продукты специализированного питания были затронуты в лекции, перечислите их и их эффекты для организма.<br>Что такое «Нутритивно-метаболическая терапия»<br>Какой документ регламентирует специально питание в России<br>(2 часа)   |               |
| 22 | Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке  | 12 | Правила соблюдения питьевого режима и расчёт потребления воды при занятиях фитнесом. Методика приготовления и способы применения эргогенных напитков (8 часов)                          | Выполните задания:<br>1. Оптимально ли насыщение влагой моего организма?<br>2. Используйте карту определения цветности мочи. Сравните полученные данные с Вашими субъективными ощущениями.<br>(2 часа)   | Тест (2 часа) |
| 23 | Биохимическая и эргогеническая характеристика всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания | 18 | Биохимическая и эргогеническая характеристика нутрицевтических продуктов (Часть 1).<br>Биохимическая и эргогеническая характеристика нутрицевтических продуктов (Часть 2)<br>(12 часов) | Выполните задание:<br>Анализ конкретных продуктов<br>Выберите три популярных нутрицевтических продукта (например, протеиновый коктейль, ВСАА, или комплекс витаминов).<br>Для каждого продукта:<br>- Укажите его биохимическую характеристику (основное действие на метаболизм, мышцы, энергию и т.д.)<br>- Опишите эргогенический эффект (например, | Тест (2 часа) |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>повышение выносливости, ускорение восстановления после тренировок, улучшение концентрации)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обоснуйте, почему данный продукт подходит для конкретной группы спортсменов (например, для бодибилдеров, марафонцев или людей, занимающихся силовыми тренировками).</li> </ul> <p>Составление индивидуальной программы питания</p> <p>Разработайте индивидуальную программу питания для спортсмена с учетом следующих данных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пол: мужской/женский</li> <li>- Возраст: 25 лет</li> <li>- Вид спорта: силовые тренировки (бодибилдинг)</li> <li>- Цель: набор мышечной массы</li> <li>- Противопоказания: непереносимость лактозы</li> </ul> <p>В программе укажите:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные типы нутрицевтических продуктов, которые следует включить.</li> <li>- Рекомендуемые дозировки и время приема (например, до или после тренировки).</li> <li>- Альтернативные варианты для</li> </ul> |  |
|--|--|--|--|---|--|

|    |   |    |  |   |               |
|----|---|----|--|---|---------------|
|    |   |    |  | <p>продуктов, содержащих лактозу. Оценка эффективности добавок</p> <p>Проанализируйте научные исследования (или данные из источников) подтверждающие эффективность использования следующих групп добавок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Протеиновые добавки</li> <li>- Креатин</li> <li>- Омега-3 жирные кислоты</li> </ul> <p>Сделайте вывод о том, какие из них имеют наибольшее значение для повышения спортивных результатов. Разработка рекомендаций по применению</p> <p>Подготовьте памятку для спортсменов с рекомендациями по использованию нутрицевтических продуктов.</p> <p>(4 часа)</p> |               |
| 24 | Обучение интегративному подбору нутрицевтиков | 18 | Обучение интегративному подбору нутрицевтиков (Часть 1).<br>Обучение интегративному подбору нутрицевтиков (Часть 2) (12 часов) | <p>Выполните задания:</p> <p>Составьте индивидуальную схему приема нутрицевтиков под любую из задач. При составлении программ учтите все особенности поставленной задачи, состояние здоровья клиента и его возможности.</p> <p>(4 часа)</p>   | Тест (2 часа) |

|    |   |    |   |   |               |
|----|---|----|---|---|---------------|
| 25 | Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства                    | 18 | Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства (Часть 1).<br>Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства (Часть 2)<br>(12 часов)         | Выполните задание:<br>Оцените, используя таблицу, состав БАДов из вашей домашней аптечки или аптечки ваших друзей, родственников, знакомых, применяющих БАД, в соответствии с суточными нормами потребления витаминов А, Е, D, К.<br>(4 часа)   | Тест (2 часа) |
| 26 | Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе                | 18 | Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе (Часть 1).<br>Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе (Часть 2)<br>(12 часов) | Выполните задание:<br>1. Перечислите аминокислотные препараты:<br>Перечислите белковые продукты повышенной биологической ценности:<br>Опишите, какое действие данные препараты и белковые продукты оказывают на организм человека?<br>2. Схематично представьте пользу и вред от данных продуктов и препаратов.<br>(4 часа) | Тест (2 часа) |
| 27 | Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов | 18 | Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов.<br>Основные принципы<br>(12 часов)   | Выполните задание:<br>Оцените фактическое питание спортсмена анкетно-опросным методом.<br>(4 часа)  | Тест (2 часа) |
| 28 | Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и                                   | 18 | Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств (Часть 1).  | Выполните задания:<br>1. Составление программы нутритивной поддержки с  | Тест (2 часа) |

|    |  |    |   |  |               |
|----|--|----|---|--|---------------|
|    | основных эргогенных средств                            |    | Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств (Часть 2) (12 часов)  | использованием нутрицевтиков.<br>2. Составление программы нутритивной поддержки с учётом особенностей основных эргогенных средств.<br>(4 часа)   |               |
| 29 | Проблема лишнего веса, ожирение: причины и последствия | 16 | Разбор существующих методов борьбы с ожирением. Возможные осложнения при самостоятельном снижении веса. Избыточный вес тела как психосоматическая проблема. Общие психологические принципы ведения клиента с ожирением. Методы оценки количества и распределения жировой ткани (10 часов) | Выполните задания:<br>1. Определите собственный индекс массы тела<br>2. Рассчитайте собственный ИМТ по формуле Н. Трефентена<br>Отличается ли результат от классической формулы?<br>(4 часа)   | Тест (2 часа) |
| 30 | Анализ ошибок питания современного человека            | 16 | Анализ ошибок питания современного человека (Часть 1). Анализ ошибок питания современного человека (Часть 2). (10 часов)  | Выполните задания:<br>Проведите среди своих близких и знакомых анкетирование по мониторингу питания. Не менее 3 анкет.<br>(4 часа)   | Тест (2 часа) |
| 31 | Гормональная регуляция метаболизма                     | 16 | Гормональная регуляция метаболизма (Часть 1). Гормональная регуляция метаболизма (Часть 2). (10 часов)  | Выполните задания:<br>Задание 1.<br>1. Составьте схему, отражающую иерархическую структуру систем регуляции обмена веществ в организме. Укажите три уровня регуляции.<br>2. Для каждого уровня приведите примеры гормонов, участвующих в | Тест (2 часа) |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>регуляции метаболизма, и опишите их основные функции.</p> <p>3. Объясните, как нарушение работы одного из уровней может повлиять на общий метаболизм организма. Приведите конкретный пример (например, гипотиреоз или гипертиреоз).</p> <p>Задание 2.</p> <p>Гормональное взаимодействие при стрессе</p> <p>1. Опишите последовательность активации гормональных механизмов при стрессе.</p> <p>2. Укажите, какие метаболические процессы усиливаются под действием гормонов стресса.</p> <p>3. Проанализируйте, как длительный стресс может привести к метаболическим нарушениям (например, инсулинорезистентности или ожирению)</p> <p>Задание 3. Роль гормонов в регуляции углеводного обмена</p> <p>1. Опишите механизмы действия инсулина и глюкагона на углеводный обмен</p> <p>2. Объясните, как гормональный дисбаланс (например, недостаточная секреция инсулина) может привести к</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|

|    |                               |    |  |  |               |
|----|-------------------------------|----|--|--|---------------|
|    |                               |    |  | <p>развитию сахарного диабета 1-го типа.</p> <p>3. Предложите рекомендации по коррекции углеводного обмена у пациентов с нарушением толерантности к глюкозе, основываясь на знании гормональной регуляции.</p> <p>Задание 4. Влияние гормонов на липидный и белковый обмен</p> <p>1. Используя материалы лекций объясните, как гормоны щитовидной железы влияют на скорость метаболизма липидов и белков</p> <p>2. Проанализируйте роль гормона роста (соматотропина) в регуляции белкового обмена</p> <p>3. Объясните, почему при гипотиреозе часто наблюдается увеличение массы тела, а при гипертиреозе – потеря веса.</p> <p>Задание 5. Решение клинических задач. Выберите одну из предложенных ситуаций и решите задачу, используя знания о гормональной регуляции метаболизма: (4 часа)</p> |               |
| 32 | Токсикология и основы детокса | 21 | Токсикология и основы детокса (Часть 1). | Выполните задания: Среди мероприятий патогенетической  | Тест (2 часа) |

|    |   |    |   |   |               |
|----|---|----|---|---|---------------|
|    |   |    | Токсикология и основы детокса (Часть 2).<br>Токсикология и основы детокса (Часть 3).<br>(15 часов)  | терапии особое место занимают липотропные вещества, способные уменьшить развивающуюся жировую инфильтрацию поврежденной печени. Перечислите препараты, используемые в вышеуказанных целях.<br>(4 часа)  |               |
| 33 | Разработка оптимальных рационов питания для различных целей | 21 | Базовый рацион питания (Часть 1). Базовый рацион питания (Часть 2). Разработка оптимальных рационов питания для различных целей<br>(15 часов) | Выполните задания:<br>Задание 1:<br>Определение целей и характеристик клиента<br>Выберите одну из целей<br>1)Похудение: снижение жировой массы при сохранении мышечной массы.<br>2)Набор мышечной массы: увеличение мышечной массы при контролируемом наборе жира.<br>3)Поддержание здоровья: общее улучшение состояния здоровья без изменения веса.<br>Опишите клиента:<br>•Возраст, пол, вес, рост.<br>•Уровень физической активности (низкий, средний, высокий).<br>•Здоровье (наличие заболеваний, аллергии, ограничения в питании).<br>•Предпочтения (вегетарианство, веганство, | Тест (2 часа) |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>гипоаллергенное питание).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Рассчитайте ИМТ</li> <li>•Определите базовый метаболизм (БМ) с помощью формулы Харриса-Бенедикта или Миффлина-Сан Жеора.</li> </ul> <p>Задание 2: Подсчет энергетических потребностей</p> <p>Рассчитайте суточную калорийность:</p> <p>Для поддержания веса: Базовый метаболизм (БМ) × коэффициент активности.</p> <p>Коэффициенты активности:</p> <p>Минимальная активность — 1.2–1.3</p> <p>Средняя активность — 1.5–1.6</p> <p>Высокая активность — 1.7–1.9</p> <p>Для похудения: снизить калорийность на 500–700 ккал.</p> <p>Для набора мышечной массы: увеличьте калорийность на 250–500 ккал.</p> <p>Определите макронутриентное соотношение:</p> <p>Для похудения: 40% белков, 30% углеводов, 30% жиров.</p> <p>Для набора мышечной массы: 35% белков, 45% углеводов, 20% жиров.</p> <p>Для поддержания здоровья: 30% белков, 40% углеводов, 30% жиров.</p> <p>Рассчитайте граммы макронутриентов:</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|

|    |  |    |   |   |               |
|----|--|----|---|---|---------------|
|    |  |    |   | Белки: 4 ккал/г.<br>Углеводы: 4 ккал/г.<br>Жиры: 9 ккал/г.<br>Задание 3: Разработка рациона<br>Составьте план питания на день: разделите суточную норму калорий на 5–6 приёмов пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).<br>(4 часа) |               |
| 34 | Автоматизированное рабочее место консультанта по рациональному питанию | 21 | Автоматизированное рабочее место консультанта (Часть 1).<br>Автоматизированное рабочее место консультанта (Часть 2).<br>Автоматизированное рабочее место консультанта (Часть 3).<br>(15 часов)  | Выполните задания:<br>Сделайте заключение о состоянии своего пищевого статуса, заполнив карту-анкету и используя данные таблицы<br>(4 часа)   | Тест (2 часа) |
| 35 | Постное питание, вегетарианское питание, альтернативные формы питания  | 21 | Вегетарианство как вид питания. Рекомендации по ведению и соблюдению.<br>Вегетарианская пирамида. Принципы совместимости продуктов и их применение в вегетарианстве. Постное питание. Отличие постного питания от вегетарианского<br>(15 часов) | Выполните задания:<br>1. Перечислите список продуктов, которые нельзя употреблять во время поста?<br>2. Какой из видов вегетарианства является наиболее ограничительным?<br>(4 часа)  | Тест (2 часа) |
| 36 | Дефициты и избыточность питания. Дефицитные состояния и заболевания    | 16 | Дефициты и избыточность питания. Болезни органов пищеварения и диетотерапия. Болезни сердечно-сосудистой системы и диетотерапия. Болезни почек, мочевыводящих путей и диетотерапия. Болезни эндокринной системы,                                | Выполните задания:<br>Часть 1.<br>Теоретическая база<br>1. Изучите основные причины дефицита питательных веществ<br>2. Определите последствия дефицита ключевых нутриентов  | Тест (2 часа) |

|  |   |    |   |   |                 |
|--|---|----|---|---|-----------------|
|  |   |    | <p>нарушения обмена веществ и диетотерапия. Болезни дыхательной системы и диетотерапия. Питание при некоторых хирургических заболеваниях. Диетотерапия при некоторых других состояниях и заболеваниях. Диетотерапия в акушерстве и гинекологии. Диетотерапия в онкологии. Диетотерапия и ВИЧ (10 часов)</p> | <p>3. Проанализируйте последствия избыточного питания<br/>Часть 2. Анализ клинического случая<br/>1. Определите возможные дефицитные состояния клиентки.<br/>2. Разработайте индивидуальный план питания, учитывающий ее образ жизни и потребности.<br/>Часть 3. Разработка рекомендаций<br/>1. Составьте дневной рацион питания для клиентки<br/>2. Обоснуйте свои рекомендации, опираясь на теоретические знания о дефицитах и избыточности питания.<br/>3. Предложите дополнительные советы для улучшения качества жизни клиентки (4 часа)</p> |                 |
| <b>Раздел дисциплин дополнительной специализации</b> |   |    |   |   |                 |
| 37   | Диетологическое сопровождение в фитнесе | 84 | <p>Построение тренировочных программ в зависимости от целей занимающегося. Составление рациона питания, соответствующего цели занимающегося. Фотография дня клиента (методика работы, анкета контроля, метрик контроля). Индексы нутрициологии: GL, GI, FII, FF, LI, SI, PI (методики контроля:</p>         | <p>Выполните задания:<br/>1. Составление программы нутритивной поддержки.<br/>2. Составление программы нутритивной поддержки с учётом особенностей задач (вида спорта). (24 часа)</p>   | Тест (12 часов) |

|    |   |    |   |   |                |
|----|---|----|---|---|----------------|
|    |   |    | аналоговые шкалы, образные шкалы, метрики, табличные значения). Методика подбора диет (анкета и метрик). Шаги долгосрочного диетологического сопровождения (АПК «Мотивация») (48 часов)   |   |                |
| 38 | Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости                   | 38 | Особенности пищевого поведения клиентов в разных ситуациях. Взаимосвязь размера и стоимости порции. Содержание калорий и насыщение. Сопровождение при разработке программ питания (24 часа)   | Выполните задание: Проведите среди своих близких и знакомых анкетирование по мониторингу питания (3 анкеты). (8 часов)  | Тест (6 часов) |
| 39 | Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса | 42 | 1. Основы правильного питания: расчет калорий. Дневник питания Основы ведения дневника питания. Метод здоровой тарелки. Применение спортивных добавок в повседневной жизни<br>2. Программа, направленная на снижение массы тела. Кетогенная диета: история возникновения, механизм действия. Показания и противопоказания кето-диеты. Влияние на различные органы и системы. Примеры кето-меню на неделю<br>3. Программа, направленная на увеличение мышечной массы тела и силы<br>Диагностика метаболического синдрома. Основные | Выполните задания:<br>Практическое задание 1. Заполните пищевой дневник на протяжении 3х дней. Есть ли у Вас какие-то пищевые нарушения по соблюдению дисциплины питания?<br>Практическое задание 2. Кетоновая программа питания для поддержания здоровья и снижения жировой массы тела.<br>1) Составьте необходимые рекомендации для человека, который впервые услышал о кето-диете, и захотел попробовать этот тип питания (в качестве исходных данных можете использовать свои параметры). | Тест (6 часов) |

|    |                                  |    |   |   |              |
|----|----------------------------------|----|---|---|--------------|
|    |                                  |    | <p>принципы лечения метаболического синдрома (24 часа)</p>          | <p>Опишите основные моменты диеты, разрешенные и запрещенные продукты, плюсы и минусы данного питания, противопоказания.<br/> 2) Опишите Ваше отношение к кето-диете (ответ аргументируйте).<br/> Придерживались ли Вы когда-нибудь этой диеты? Какие были результаты?<br/> Практическое задание<br/> 3. Метаболический синдром и его диагностика.<br/> Выполните расчеты суммарного расхода энергии с поправкой на физическую активность у следующих клиентов:<br/> 1. Мужчина, 45 лет, вес 130 кг, физическая активность минимальная, работа сидячая.<br/> 2. Женщина 49 лет, вес 94 кг, физическая активность в течении дня минимальная.<br/> 3. Женщина 33 года, вес 107 кг, физическая активность средняя.<br/> Чему будет равна суточная калорийность питания каждого клиента?<br/> Какая калорийность питания должна быть для того, чтобы снизить вес?<br/> (12 часов)</p> |              |
| 40 | Применение биологически активных | 24 | <p>Основные виды БАД. Биологически активные пищевые добавки для</p> | <p>Выполните задания:<br/> 1. Подготовьте анкету для изучения</p>   | Тест (1 час) |

|    |  |     |   |   |                    |
|----|--|-----|---|---|--------------------|
|    | добавок (БАД).<br>Влияние на организм  |     | питания спортсменов.<br>Применение БАД при занятиях спортом.<br>Запрещённые лекарственные средства в спорте<br>(18 часов)                                 | пищевого поведения спортсменов, придерживаясь следующих правил:<br>1. Вопросы анкеты должны соответствовать той проблеме, которую вы изучаете, цели вашего опроса.<br>2. Формулировка вопросов должна быть четкой, ясной и понятной, соответствовать уровню знаний и жизненному опыту.<br>3. Предложенные вопросы должны включать использование БАД в пище.<br>4. В анкету включаются наиболее существенные вопросы, ответы на которые можно получить анкетно-опросным методом.<br>2. Составьте план тестирования спортсмена с целью снижения веса.<br>Разработайте программу питания для снижения веса перед соревнованиями с использованием БАД.<br>(5 часов) |                    |
| 41 | Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях | 120 | Информативные показатели биохимического, гормонального профилей крови человека.<br>Информативные показатели общего анализа мочи в норме и при патологиях. | Выполните задания:<br>1. Ответьте на вопросы, связанные с правилами подготовки к сдаче биохимического анализа крови.<br>2. Рассмотрите следующие показатели   | Тест<br>(20 часов) |

|    |  |    |   |  |                |
|----|--|----|---|--|----------------|
|    |  |    | <p>Метаболическая субтильность в нутрициологии. Пути коррекция метаболизма. Возможности методов лабораторной диагностики при выявлении дефицита микроэлементов. Патогенетические аспекты дефицита нутриентов при заболеваниях органов дыхания, бактериальной и вирусной патологии дыхательных путей. Диета и дерматологические заболевания: аспекты профилактики и лечения. Питание и патогенез сердечно-сосудистых заболеваний. Роль витаминов в развитии сердечно-сосудистого заболевания и его предотвращении. Репродуктивная система и дефицит микроэлементов. Диеты у взрослых больных с хронической болезнью почек (ХБП) (80 часов)</p> | <p>биохимического анализа крови и ответьте на вопросы.<br/>3. Ознакомьтесь с клиническим случаем и ответьте на вопросы<br/>4. Разработайте инструкцию для пациента, который будет сдавать биохимический анализ крови. Укажите в ней все необходимые рекомендации по подготовке<br/>5. Представьте ситуацию, когда необходимо переливать кровь пациенту. Укажите правила переливания крови, учитывая следующие данные: (20 часов)</p> |                |
| 42 | Диетологическое консультирование различных категорий граждан | 48 | <p>Рекомендации по питанию беременным женщинам.<br/>Консультирование людей пожилого возраста.<br/>Консультирование родителей по детской диетологии. Питание новорожденного (32 часа)</p>  | <p>Выполните задания:<br/>1.1. На диагностике установлено, что у беременной женщины дефицит витаминов группы В. Ваши действия?<br/>1.2. Признаками дефицита каких веществ являются воспаление в углах рта, болезненные трещины в углах рта или двухсторонние рубцы, изъязвления в углах рта беременной</p>   | Тест (8 часов) |

|    |  |    |   |   |               |
|----|--|----|---|---|---------------|
|    |  |    |   | <p>женщины? Что бы вы посоветовали?</p> <p>1.3. Вам нужно купить творог для меню беременной женщины. Вы пришли в магазин и видите несколько различных упаковок творога. Как Вы будете выбирать этот продукт, на что обратите внимание, прежде чем попытаетесь его приобрести?</p> <p>2. Рассчитайте с помощью программы «Нутритест» дефициты и избытки по макронутриентам. Сравните полученные данные с нормативами для вашего возраста и возраста вашего ребёнка, используя таблицы.</p> <p>3. Разработайте рацион питания для новорожденного. (8 часов)</p> |               |
| 43 | Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль | 30 | <p>Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 1).</p> <p>Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 2).</p> <p>Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 3).</p> <p>Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 4).</p> | <p>Выполните задания:</p> <p>Задание 1: Изучение нормативных документов</p> <p>Задание 2: Анализ товарного образца</p> <p>Выберите у себя в холодильнике продукт и:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оцените упаковку</li> <li>- Наличие маркировки (название продукта, состав, срок годности, условия хранения, информация о производителе).</li> <li>- Соответствие упаковки санитарным нормам (чистота, герметичность).</li> </ul>   | Тест (2 часа) |

|    |   |    |  |  |               |
|----|---|----|--|--|---------------|
|    |   |    | <p>Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 5) (20 часов)</p>   | <p>- Проверьте органолептические показатели</p> <p>- Внешний вид: есть ли дефекты, пятна, плесень?</p> <p>- Запах: соответствует ли он типу продукта?</p> <p>- Вкус: отсутствие посторонних привкусов.</p> <p>Задание 3:<br/>Определение соответствия санитарным нормам</p> <p>Произведите контроль маркировки продукции из задания №2, согласно ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки»</p> <p>Задание 4: Кейс для анализа</p> <p>Какие санитарно-гигиенические нормы были нарушены?</p> <p>Какие меры необходимо предпринять для исправления ситуации?</p> <p>Какую ответственность несет производитель за данные нарушения?</p> <p>(8 часов)</p> |               |
| 44 | Неблагоприятные для организма компоненты пищи | 30 | <p>Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 1).</p> <p>Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 2).</p> <p>Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 3).</p> <p>Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 4).</p> <p>Неблагоприятные для</p> | <p>Выполните задание: Схематично представьте неблагоприятные компоненты пищи. Ответ предоставьте в любом удобном для Вас виде.</p> <p>(8 часов)</p>  | Тест (2 часа) |

|    |   |    |  |   |               |
|----|---|----|--|---|---------------|
|    |   |    | организма компоненты пищи (Часть 5)<br>(20 часов)  |   |               |
| 45 | Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях                          | 40 | Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 1). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 2). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 3). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 4). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 5). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 6). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 7)<br>(30 часов) | Выполните задание: Пострадавший жалуется на боли в правом плече. Плечо деформировано, в средней трети имеется ненормальная подвижность. Движения в правой руке ограничены и резко болезненные. Кожа не повреждена. О какой травме можно думать? Предложите алгоритм ПМП.<br>(8 часов) | Тест (2 часа) |
| 46 | Основы навыков работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога | 19 | Основы навыков работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога (Часть 1). Основы навыков работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога (Часть 2). Основы навыков работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога (Часть 3).<br>(15 часов)   | Выполните задание: Проведите среди своих близких и знакомых анкетирование по мониторингу питания. Не менее 3 анкет.<br>(2 часа)   | Тест (2 часа) |
| 47 | Основы психологического сопровождения клиента и                                 | 21 | Основы психологического сопровождения клиента и технология доведения   | Выполните задание: Проведите среди своих близких анкетирование и  | Тест (2 часа) |

|  |                                    |    |  |  |  |
|--|------------------------------------|----|--|--|--|
|  | технология доведения до результата |    | до результата (Часть 1).<br>Основы психологического сопровождения клиента и технология доведения до результата (Часть 2).<br>Основы психологического сопровождения клиента и технология доведения до результата (Часть 3).<br>(15 часов) | соберите семейный анамнез, который может пригодиться для диагностирования врожденных заболеваний.<br>Обработка не менее 3 анкет.<br>(4 часа) |  |
|  | Итоговая аттестация                | 12 | Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест   |  |  |
|  | <b>ИТОГО</b>                       |    | <b>1260</b>  |  |  |

### 2.3. Календарный учебный график

| №пп | Наименование дисциплин  | Общая трудоемкость, в акад. часах | Учебные недели |
|-----|---|-----------------------------------|----------------|
| 1   | Психогенетика   | 38                                | 1              |
| 2   | Психология здоровья   | 32                                | 2              |
| 3   | Психофизиология   | 34                                | 3              |
| 4   | Специфическое динамическое действие пищи  | 24                                | 4              |
| 5   | Физиология питания  | 24                                | 4-5            |
| 6   | Введение в нутрициологию  | 38                                | 6              |
| 7   | Основные принципы и правила здорового питания   | 14                                | 7              |
| 8   | Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте   | 18                                | 7              |
| 9   | Дифференциация основных типов нутрицевтиков   | 18                                | 7-8            |
| 10  | Классическая теория сбалансированного питания и здоровья  | 24                                | 8              |
| 11  | Теория адекватного питания  | 24                                | 9              |
| 12  | Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности                                   | 22                                | 9-10           |
| 13  | Роль витаминов в обмене веществ   | 24                                | 10             |
| 14  | Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания | 18                                | 11             |
| 15  | Идеальная масса тела  | 18                                | 11             |
| 16  | Антропометрия. Методы оценки состава тела   | 18                                | 12             |
| 17  | Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела             | 24                                | 12-13          |
| 18  | Оценка и коррекция рациона  | 24                                | 13             |
| 19  | Технология приготовления диетической пищи   | 24                                | 14             |
| 20  | Базовые нутриенты питания   | 12                                | 14             |
| 21  | Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения   | 12                                | 15             |

|    |   |     |       |
|----|---|-----|-------|
| 22 | Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке  | 12  | 15    |
| 23 | Биохимическая и эргогеническая характеристика всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания | 18  | 15-16 |
| 24 | Обучение интегративному подбору нутрицевтиков   | 18  | 16    |
| 25 | Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства                    | 18  | 17    |
| 26 | Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе                | 18  | 17    |
| 27 | Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов | 18  | 18    |
| 28 | Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств       | 18  | 18    |
| 29 | Проблема лишнего веса, ожирение: причины и последствия  | 16  | 19    |
| 30 | Анализ ошибок питания современного человека   | 16  | 19    |
| 31 | Гормональная регуляция метаболизма  | 16  | 20    |
| 32 | Токсикология и основы детокса   | 21  | 20    |
| 33 | Разработка оптимальных рационов питания для различных целей   | 21  | 21    |
| 34 | Автоматизированное рабочее место консультанта по рациональному питанию                                  | 21  | 21    |
| 35 | Постное питание, вегетарианское питание, альтернативные формы питания                                   | 21  | 22    |
| 36 | Дефициты и избыточность питания. Дефицитные состояния и заболевания                                     | 16  | 22    |
| 37 | Диетологическое сопровождение в фитнесе   | 84  | 23-25 |
| 38 | Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости                                 | 38  | 26    |
| 39 | Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса               | 42  | 27-28 |
| 40 | Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм                                     | 24  | 28    |
| 41 | Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях                        | 120 | 29-32 |
| 42 | Диетологическое консультирование различных категорий граждан  | 48  | 33-34 |
| 43 | Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль                                | 30  | 34-35 |
| 44 | Неблагоприятные для организма компоненты пищи   | 30  | 36    |
| 45 | Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях  | 40  | 37-38 |
| 46 | Основы навыков работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога                         | 19  | 38    |
| 47 | Основы психологического сопровождения клиента и технология доведения до результата                      | 21  | 39    |

|                     |    |    |
|---------------------|----|----|
| Итоговая аттестация | 12 | 40 |
|---------------------|----|----|

### 3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

#### 3.1. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Психогенетика»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере теории психогенетики.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: обще профессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

- предмет, основные понятия, методологию психогенетики;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать предмет, основные понятия, методологию психогенетики.

#### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Психогенетика» составляет 38 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем      | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|-----------------------|---|---|
| Тема 1. Психогенетика | Лекция/ 30 часов                        | Предмет психогенетики и основные понятия. Методология психогенетики. Многообразие типов наследования. Психогенетика интеллекта. Психогенетика креативности. Психогенетика когнитивных |

|  |                                |  |
|--|--------------------------------|--|
|  |                                | способностей. Генетика умственной отсталости и изменений в психике. Психогенетические исследования психического дизонтогенеза. Психогенетика движений и темперамента. Психогенетика работы мозга. Возрастные аспекты психогенетики   |
|  | Практическое задание 1 /4 часа | Выполните задания:<br>1. Составьте словарь основных понятий по психогенетике.<br>2. Какие методы применяются в психогенетике? Составьте сравнительную таблицу.<br>3. Составьте таблицу по теме «Генетика умственной отсталости и изменений в психике».<br>4. Наследуется ли у человека темперамент? Почему?<br>5. В чём различия между программированной и не программированной теориями старения? |
|  | Тестирование /4 часа           |  |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.2. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Психология здоровья»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере теории психологии здоровья.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основные понятия, историю становления психологии здоровья;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные понятия, историю становления психологии здоровья.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Психология здоровья» составляет 32 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем            | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|-----------------------------|---|---|
| Тема 2. Психология здоровья | Лекция/ 22 часа                         | Психология здоровья: основные понятия, история становления. Понятие здоровья и болезни: норма и патология. Виды здоровья. Диагностические методы исследования здоровья. Возрастные особенности здоровья человека  |
|                             | Практическое задание 2 /8 часов         | Выполните задания:<br>1. Пользуясь лекцией «Психология здоровья: основные понятия, история становления», дайте все возможные определения термину «психология здоровья» (где возможно – указать авторство).<br>2. Пользуясь лекцией «Психология здоровья: основные понятия, история становления», приведите концепции разных авторов, отражающие основные характеристики здорового человека. Чья позиция Вам наиболее близка?<br>Аргументируйте свой ответ.<br>3. Пользуясь лекцией «Понятие здоровья и болезни: норма и патология», дайте |

|                      |  |
|----------------------|--|
|                      | <p>определения следующим понятиям: норма, социальная норма, функциональная норма, индивидуальная норма, патология. Рассмотрите все варианты определения данных понятий.</p> <p>4. Пользуясь лекцией «Виды здоровья», тезисно изложите основные аспекты каждого вида здоровья.</p> <p>5. Пользуясь лекцией «Диагностические методы исследования здоровья», составьте таблицу.</p> <p>6. Пользуясь лекцией «Возрастные особенности здоровья человека», тезисно изложите основные особенности здоровья детей школьного возраста</p> <p>7. Пользуясь лекцией «Возрастные особенности здоровья человека», опишите:</p> <p>а) черты зрелой личности;</p> <p>б) признаки здоровья зрелого человека;</p> <p>в) планы уравновешенности зрелого человека</p> <p>8. Опишите основные процессы старения на трех уровнях: психомоторный, интеллектуальный, психический.</p> |
| Тестирование /2 часа |  |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Психофизиология»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере основ психофизиологии.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

общефессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основы психофизиологии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы психофизиологии.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Психофизиология» составляет 34 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем        | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|-------------------------|---|---|
| Тема 3. Психофизиология | Лекция/ 28 часов                        | Психофизиология. Основные понятия. Психофизиология функциональных состояний. Психофизиология стресса и боли. Психофизиология эмоционально-потребностной сферы. Психофизиология эмоций. Психофизиология познавательных процессов. Психофизиология сознания. Психофизиология двигательной активности  |
|                         | Практическое задание 3 /4 часа          | Выполните задания:<br>1. Продолжите ведение глоссария. Пользуясь материалами лекции, внесите в него следующие термины: сон, бодрствование, стресс, дистресс, эустресс, функциональное состояние, аффект, эмоции, чувства, настроение, восприятие, внимание, память, сознание, локомоция и другие термины, которые Вы посчитаете наиболее значимыми в рамках данной дисциплины. Дайте определение каждому термину. |

|  |                      |   |
|--|----------------------|---|
|  |                      | 2. Как вы считаете, развитие каких свойств внимания наиболее важно для профессии психолог?<br>3. Считаете ли вы важным соблюдать режим сна и бодрствования психологам?<br>Что произойдет, если психолог-консультант не будет спать 3 дня? |
|  | Тестирование /2 часа |   |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

#### **3.4. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Специфическое динамическое действие пищи»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для понимания специфического динамического действия пищи.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

- основы специфического динамического действия пищи; обучающийся должен уметь:
- характеризовать основы специфического динамического действия пищи.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Специфическое динамическое действие пищи» составляет 24 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем                                 | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|--|---|---|
| Тема 4. Специфическое динамическое действие пищи | Лекция/ 20 часов                        | Специфическое динамическое действие пищи  |
|  | Практическое задание 4 /2 часа          | Выполните задания:<br>1. Составьте рацион питания на день, который полностью покрывает, суточную норму клетчатки.<br>2. Следите ли Вы в своем рационе за употреблением клетчатки? |
|  | Тестирование /2 часа                    |   |

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

#### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.5. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Физиология питания»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере физиологии питания.

**2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
общефессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основы физиологии питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы физиологии питания.

**3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

**Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Физиология питания» составляет 24 академических часа.

**Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем           | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|----------------------------|---|---|
| Тема 5. Физиология питания | Лекция/ 20 часов                        | Анатомия и физиология питания (Часть 1).<br>Анатомия и физиология питания (Часть 2).<br>Анатомия и физиология питания (Часть 3) |
|                            | Практическое задание 5 /2 часа          | Выполните задания:<br>1.Определение порога вкусовой чувствительности.   |
|                            | Тестирование /2 часа                    |   |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

**4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.6. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Введение в нутрициологию»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере основ нутрициологии.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
обще профессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основы нутрициологии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы нутрициологии.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Введение в нутрициологию» составляет 38 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем                 | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|----------------------------------|---|---|
| Тема 6. Введение в нутрициологию | Лекция/ 32 часа                         | Введение в нутрициологию. Физиология пищеварения. Обзор современных теорий питания. Диетотерапия  |
|                                  | Практическое задание 6 /5 часов         | Дайте ответы:<br>Что такое нутрициология?<br>В чём её отличие нутрициологии от диетологии?<br>Кому и для чего нужны достижения нутрициологии? |
|                                  | Тестирование /1 час                     |   |

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.7. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основные принципы и правила здорового питания»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере основных принципов и правил здорового питания.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
общефессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основные принципы и правила здорового питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные принципы и правила здорового питания.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основные принципы и правила здорового питания» составляет 14 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем                                      | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|---|---|--|
| Тема 7. Основные принципы и правила здорового питания | Лекция/ 10 часов                        | Классические и альтернативные теории питания. Сбалансированность рациона по белковому составу. Сбалансированность рациона по жирнокислотному составу. Сбалансированность рациона по углеводному составу. Влияние технологической обработки на пищевую и биологическую ценность продуктов питания. Современные научные теории и концепции питания. Режим питания. Составление суточного рациона питания человека. Принципы здорового питания, рекомендованные ВОЗ |
|   | Практическое задание 7 /2 часа          | Выполните задание:<br>Заполните пищевой дневник на протяжении 3х дней. Есть ли у Вас какие-то пищевые нарушения по соблюдению дисциплины питания?  |
|   | Тестирование /2 часа                    |  |

**Форма промежуточной аттестации** зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения

промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере удовлетворения потребностей организма в основных компонентах питания при занятиях спортом.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
общефессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности удовлетворения потребностей организма в основных компонентах питания при занятиях спортом;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности удовлетворения потребностей организма в основных компонентах питания при занятиях спортом.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте» составляет 12 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем  | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|---|---|---|
| Тема 8. Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте | Лекция/ 10 часов                        | Макронутриенты. Микронутриенты. Удовлетворение потребностей организма в основных компонентах питания при занятиях спортом   |
|   | Практическое задание 8 /4 часа          | Выполните задание:<br>Составьте суточный пищевой рацион для спортсмена. Данные по составу пищевых продуктов и их калорийности возьмите из таблицы «Содержание питательных веществ в пищевых продуктах, их энергетическая ценность». |
|   | Тестирование /2 часа                    |   |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Дифференциация основных типов нутрицевтиков»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей основных типов нутрицевтиков.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности основных типов нутрицевтиков;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности основных типов нутрицевтиков.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Дифференциация основных типов нутрицевтиков» составляет 18 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем                                    | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|---|---|--|
| Тема 9. Дифференциация основных типов нутрицевтиков | Лекция/ 12 часов                        | Дифференциация основных типов нутрицевтиков (часть 1). Дифференциация основных типов нутрицевтиков (часть 2). Дифференциация основных типов нутрицевтиков (Часть 3)  |
|   | Практическое задание 9 /4 часа          | Выполните задания:<br>Задание 1: Анализ рынка нутрицевтиков<br>Изучите 3–5 известных производителей нутрицевтиков.<br>Учитывайте следующие параметры:<br>- Репутация<br>- Сертификация продукции (например, GMP, органические сертификаты).<br>- Использование натуральных или синтетических ингредиентов.<br>- Экологическая политика компании.<br>Выберите продукты, произведенные разными методами:<br>- Натуральные экстракты (из растений, морских организмов).<br>- Синтетические вещества (лабораторное производство).<br>- Ферментированные продукты (например, пробиотики, ферментированные витамины).<br>Проанализируйте этикетки продуктов.<br>Задание 2: Подбор конкретного продукта<br>Создайте таблицу сравнения и включите в таблицу столбцы, указанные ниже. |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Заполните таблицу. Выберите оптимальный вариант.</p> <p>Задание 3: Проверка совместимости</p> <p>На основании предыдущего задания, выполните следующие пункты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Убедитесь в безопасности применения:</li> <li>- Есть ли противопоказания</li> <li>- Совместим ли продукт с другими препаратами или пищей</li> <li>- Оцените удобство приема</li> <li>- Форма выпуска (таблетки, капсулы, порошки, жидкости)</li> <li>- Дозировка и режим приема</li> </ul> |
|  | Тестирование /2 часа  |

### **Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Классическая теория сбалансированного питания и здоровья»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей теории сбалансированного питания.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности теории сбалансированного питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности теории сбалансированного питания.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Классическая теория сбалансированного питания и здоровья» составляет 24 академических часа.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем  | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|---|---|--|
| Тема 10. Классическая теория сбалансированного питания и здоровья | Лекция/ 18 часов                        | Классические и альтернативные теории питания. Идеальная пища и проблема питания в свете теорий сбалансированного и адекватного питания. Достоинства и недостатки теории сбалансированного питания. Кризис теории сбалансированного питания |
|   | Практическое задание 10 /5 часов        | Выполните задания:<br>1. Составьте сбалансированное меню на неделю с учетом антропометрических данных и образа жизни.<br>2. Составьте список рекомендаций, который необходим для поддержания сбалансированного питания.                    |
|   | Тестирование /1 час                     |  |

**Форма промежуточной аттестации** зачет.

### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины**

60

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**АНО ДПО "ЦАППК"**, ЗОТОВА МАРИЯ ЮРЬЕВНА, ДИРЕКТОР

Сертификат 02E6B3D2006CB2CCA94B790D74EBD2898B

### (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория адекватного питания»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей теории адекватного питания.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
общефессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности теории адекватного питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности теории адекватного питания.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория адекватного питания» составляет 24 академических часа.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем                    | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание                  |
|-------------------------------------|---|-----------------------------|
| Тема 11. Теория адекватного питания | Лекция/ 18 часов                        | Регуляция потребления пищи. |

|  |                                  |  |
|--|----------------------------------|--|
|  |                                  | Регуляция аппетита. Специализированные аппетиты. Специфическое динамическое действие пищи  |
|  | Практическое задание 11 /5 часов | Выполните задания:<br>Составьте и оцените собственный суточный пищевой рацион (используя таблицы в приложении), выполнив при этом следующие этапы:<br>а) Примерное меню-раскладка суточного пищевого рациона пациента вашего возраста.<br>б) подсчитайте суммарное количество и соотношение белков, жиров и углеводов, оформите данные в виде таблицы<br>в) определите энергетическую ценность каждого приёма пищи и его процентное отношение к суточной энергетической ценности рациона.<br>Сделайте общий вывод и дайте рекомендации по оптимизации питания. |
|  | Тестирование /1 час              |  |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.12. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей преодоления дефицита питания.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

общефессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности преодоления дефицита питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности преодоления дефицита питания.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности» составляет 22 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем   | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|--|---|---|
| Тема 12. Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности | Лекция/ 16 часов                        | Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 1). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 2). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 3). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 4). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 5) |
|  | Практическое задание 12 /5 часов        | Выполните задания:<br>Задание 1: Анализ клинического случая<br>Вопросы для анализа:<br>1. Какие особенности питания характерны для женщин в возрасте 50+ лет? Укажите   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>основные рекомендации по потреблению белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.</p> <p>2. Как изменение уровня физической активности повлияет на потребность клиентки в энергии? Рассчитайте суточную потребность в калориях до и после начала занятий фитнесом.</p> <p>3. Предложите примерное меню на один день, учитывая возрастные особенности и новый уровень физической активности клиентки</p> <p>Задание 2. Разработка плана питания для подростков<br/>Задачи:</p> <p>1. Опишите основные принципы питания для подростков, занимающихся спортом. Какие продукты должны быть включены в рацион?</p> <p>2. Рассчитайте суточную потребность в углеводах для данного подростка, учитывая его уровень физической активности (например, 7–12 г углеводов на 1 кг массы тела) .</p> <p>3. Разработайте предтренировочный прием пищи, который обеспечит энергией спортсмена перед тренировкой.</p> <p>Задание 3: Создание памятки для пожилых людей<br/>Создайте информационную памятку для пожилых людей (65+ лет) о принципах здорового питания и поддержания физической активности.</p> <p>Задание 4: Исследование научной литературы<br/>Найдите одну научную статью, посвященную влиянию питания на здоровье детей школьного возраста (например, роль завтрака или потребление фруктов).<br/>Требования к выполнению:</p> <p>1. Кратко опишите основные выводы статьи.</p> <p>2. Укажите, как полученные данные могут быть применены для разработки программ питания школьников.</p> <p>Задание 5: Оценка фактического питания клиента<br/>Вопросы для анализа:</p> <p>1. Проанализируйте соответствие рациона клиента нормам физиологических потребностей в зависимости от его уровня</p> |
|--|--|--|

|  |                     |  |
|--|---------------------|--|
|  |                     | <p>физической активности (низкий, средний или высокий).</p> <p>2. Выявите возможные недостатки в питании клиента и предложите корректировки.</p> <p>3. Какие дополнительные продукты или добавки можно рекомендовать клиенту для улучшения его здоровья?</p> |
|  | Тестирование /1 час |  |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.13. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Роль витаминов в обмене веществ»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере значения витаминов в обмене веществ.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– роль витаминов в обмене веществ;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать роль витаминов в обмене веществ.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Роль витаминов в обмене веществ» составляет 24 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем                         | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|--|---|--|
| Тема 13. Роль витаминов в обмене веществ | Лекция/ 18 часов                        | Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 1). Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 2). Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 3)  |
|  | Практическое задание 13 /5 часов        | Выполните задания:<br>Задание 1: Изучение основных принципов здорового питания<br>Определите ключевые принципы<br>- Баланс макронутриентов (белки, углеводы, жиры).<br>- Адекватное потребление витаминов и минералов.<br>- Правильное соотношение калорийности и энергозатрат.<br>- Разнообразие продуктов.<br>- Умеренность и регулярность приемов пищи.<br>- Исключение или ограничение вредных продуктов (трансжиры, сахар, соль).<br>Объясните значение каждого принципа.<br>Задание 2: Анализ рациона клиента<br>Опишите клиента:<br>- Возраст, пол, вес, рост.<br>- Физическая активность<br>- Здоровье (наличие заболеваний, аллергии, особые диетические потребности).<br>Проанализируйте текущий рацион клиента:<br>- Как часто клиент ест?<br>- Какой состав его блюд (много сахара, жиров, недостаток белков)?<br>- Соблюдает ли он режим питания?<br>Выявите проблемные зоны. Например:<br>«Клиент потребляет много быстрых углеводов и недостаточно клетчатки».<br>Задание 3: Разработка нового меню для |

|                     |  |
|---------------------|--|
|                     | вегетарианца<br>Составьте план питания на день: включите 5–6 приёмов пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).<br>(5 часов) |
| Тестирование /1 час |  |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.14. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере уровня физиологических потребностей в энергии и основных пищевых веществах.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания» составляет 18 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем   | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|--|---|--|
| Тема 14. Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания | Лекция/ 12 часов                        | Физиологическая потребность в пищевых веществах и энергии. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи. Нормы РФ. Температурная регуляция и баланс жидкости в организме. Функции желудочно-кишечного тракта и физические упражнения |
|  | Практическое задание 14 /4 часа         | Выполните задание:<br>Рассчитать энергозатраты при различных видах физической нагрузки в течении 3-х минут:<br>а) приседания;<br>б) прыжки на месте.   |
|  | Тестирование /2 часа                    |  |

**Форма промежуточной аттестации** зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.15. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Идеальная масса тела»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей определения идеальной массы тела.

**2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

- особенности определения идеальной массы тела;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать особенности определения идеальной массы тела.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

**Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Идеальная масса тела» составляет 18 академических часов.

### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем              | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание            |
|-------------------------------|---|-----------------------|
| Тема 15. Идеальная масса тела | Лекция/ 12 часов                        | Идеальная масса тела. |

|  |                                 |  |
|--|---------------------------------|--|
|  | Практическое задание 15 /4 часа | Выполните задания:<br>Задание 1: Определение индекса массы тела (ИМТ). Сравните результат с нормами. Сделайте вывод о необходимости коррекции веса<br>Задание 2: Измерение окружностей тела. Рассчитайте ваши показатели. Сравните результат с нормами. Проанализируйте связь между WHR и риском сердечно-сосудистых заболеваний.<br>Задание 3: Определение процентного содержания жировой массы.<br>Задание 4: Анализ фотографий состава тела.<br>Задание 5: Разработка программы коррекции состава тела. |
|  | Тестирование /2 часа            |  |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.16. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Антропометрия. Методы оценки состава тела»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей антропометрии.

**2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**  
 Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности антропометрии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности антропометрии.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Антропометрия. Методы оценки состава тела» составляет 18 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем                                   | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|--|---|---|
| Тема 16. Антропометрия. Методы оценки состава тела | Лекция/ 12 часов                        | Антропометрия и состав тела. Правила и методика антропометрических измерений. Антропометрические формулы для оценки состава тела  |
|  | Практическое задание 16 /4 часа         | Выполните задание:<br>Проведите соматометрию выбранного испытуемого. Определите следующие соматометрические признаки: длину тела, массу тела и окружность грудной клетки. |
|  | Тестирование /2 часа                    |   |

**Форма промежуточной аттестации** зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.17. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере психологического консультирования клиента с людьми, имеющими избыточную массу тела.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

общефессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основы психологического консультирования клиента с людьми, имеющими избыточную массу тела;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы психологического консультирования клиента с людьми, имеющими избыточную массу тела.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела» составляет 24 академических часа.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем | Вид учебного занятия / | Содержание |
|------------------|------------------------|------------|
|------------------|------------------------|------------|

|  | количество часов                 |  |
|--|----------------------------------|--|
| Тема 17. Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела | Лекция/ 18 часов                 | Причины и факторы риска развития ожирения. Психологические аспекты проблемы переедания и избыточного веса. Патопсихология навязчивого аппетита. Основы психологического консультирования клиента с РПП   |
|  | Практическое задание 17 /5 часов | <p>Выполните задания:</p> <p>Исследовать влияние психологических аспектов на появление и преодоление проблемы лишнего веса.</p> <p>Шаги выполнения задания:</p> <p>1. Исследование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучите статьи и исследования о влиянии психологических факторов на набор лишнего веса.</li> <li>- Определите основные причины, обуславливающие проблему лишнего веса с точки зрения психологии.</li> </ul> <p>2. Анализ личного опыта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проанализируйте свои собственные психологические особенности, которые могут влиять на ваше питание и активность.</li> <li>- Определите, какие из этих особенностей могут способствовать набору лишнего веса.</li> </ul> <p>3. Сравнение результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сопоставьте результаты исследования и анализа личного опыта для выявления пересекающихся моментов.</li> <li>- Определите, какие психологические аспекты играют наиболее значимую роль в возникновении проблемы лишнего веса.</li> </ul> <p>4. Разработка стратегии преодоления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходя из выявленных психологических факторов, разработайте стратегию преодоления лишнего веса с акцентом на психологические аспекты.</li> <li>- Опишите, какие методы и подходы могут помочь преодолеть эти проблемы.</li> </ul> <p>5. Практическое применение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В течение недели применяйте выбранные психологические методики и подходы в повседневной жизни.</li> <li>- Ведите дневник своих реакций, эмоций и изменений в отношении питания и физической активности.</li> </ul> <p>6. Анализ результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- По завершении недели проведения методик оцените свои результаты.</li> <li>- Сделайте выводы о влиянии психологии на преодоление лишнего веса и эффективности выбранных стратегий.</li> </ul> <p>7. Составление отчета:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Напишите отчет, включающий анализ исследования, результаты анализа личного</li> </ul> |

|                     |  |
|---------------------|--|
|                     | <p>опыта, разработанную стратегию, отчет о практическом применении и обобщенные выводы.</p> <p>8. Презентация результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовьте презентацию, в которой кратко представите основные точки вашего исследовательского процесса и полученные выводы.</li> <li>- Поделитесь информацией с другими участниками или преподавателями для обсуждения и обратной связи.</li> </ul> |
| Тестирование /1 час |  |

**Форма промежуточной аттестации** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.18. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Оценка и коррекция рациона»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере коррекции базового рациона питания.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– общие принципы коррекции базового рациона питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать общие принципы коррекции базового рациона питания.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Оценка и коррекция рациона» составляет 24 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем                    | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|-------------------------------------|---|--|
| Тема 18. Оценка и коррекция рациона | Лекция/ 18 часов                        | Качественные и количественные критерии подбора основных пищевых и балластных веществ (Часть 1). Качественные и количественные критерии подбора основных пищевых и балластных веществ (Часть 2). Общие принципы коррекции базового рациона питания (Часть 1). Общие принципы коррекции базового рациона питания (Часть 2) |
|                                     | Практическое задание 18 /5 часов        | Выполните задание:<br>Запишите свои ответы на Анкету потребительских предпочтений спортсменов.<br>Укажите, по каким пунктам эти предпочтения совпадают с наиболее часто встречающимися ответами, а по каким – нет, и почему.   |
|                                     | Тестирование /1 час                     |  |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.19. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Технология приготовления диетической пищи»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере коррекции базового рациона питания.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– общие принципы коррекции базового рациона питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать общие принципы коррекции базового рациона питания.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Технология приготовления диетической пищи» составляет 24 академических часа.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|------------------|---|---|
|                  | Лекция/ 18 часов                        | Технология приготовления диетического меню, составление программы нутритивной |

|  |                                  |  |
|--|----------------------------------|--|
| Тема 19. Технология приготовления диетической пищи |                                  | поддержки. Основы эргономики питания. Система диет в лечебном питании  |
|  | Практическое задание 19 /5 часов | Выполните задания:<br>Составьте базовую сбалансированную диету в художественной гимнастике. Опишите все продукты, которые входят в рацион. |
|  | Тестирование /1 час              |  |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.20. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Базовые нутриенты питания»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере характеристик базовых нутриентов питания.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– характеристики базовых нутриентов питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать базовые нутриенты питания.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Базовые нутриенты питания» составляет 12 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем                   | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|------------------------------------|---|--|
| Тема 20. Базовые нутриенты питания | Лекция/ 8 часов                         | Базовые нутриенты питания (Часть 1).<br>Базовые нутриенты питания (Часть 2)  |
|                                    | Практическое задание 20 /2 часа         | Выполните задания:<br>Задание 1: Изучение основных принципов здорового питания<br>- Определите ключевые принципы<br>- Баланс макронутриентов (белки, углеводы, жиры).<br>- Адекватное потребление витаминов и минералов.<br>- Правильное соотношение калорийности и энергозатрат.<br>- Разнообразие продуктов.<br>- Умеренность и регулярность приемов пищи.<br>- Исключение или ограничение вредных продуктов (трансжиры, сахар, соль).<br>Объясните значение каждого принципа.<br>Задание 2: Анализ рациона клиента<br>Опишите клиента:<br>- Возраст, пол, вес, рост.<br>- Физическая активность<br>- Здоровье (наличие заболеваний, аллергии, особые диетические потребности).<br>Проанализируйте текущий рацион клиента:<br>- Как часто клиент ест?<br>- Какой состав его блюд (много сахара, жиров, недостаток белков)?<br>- Соблюдает ли он режим питания?<br>Выявите проблемные зоны.<br>Задание 3: Разработка нового меню для вегетарианца<br>Составьте план питания на день: включите 5–6 приёмов пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).<br>- Если есть просадка по белку, что вы |

|  |                      |   |
|--|----------------------|---|
|  |                      | порекомендуете?<br>- Чем заменить животный белок?<br>- Если человек только планирует вегетарианство, с чего ему начать? |
|  | Тестирование /2 часа |   |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.21. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере характеристик эргогенных нутриентов.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– характеристики эргогенных нутриентов и эффекта от их применения;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать эргогенные нутриенты и эффекты от их применения.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения» составляет 12 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем   | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|--|---|---|
| Тема 21. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения | Лекция/ 8 часов                         | Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения (часть 1). Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения (Часть 2)  |
|  | Практическое задание 21 /2 часа         | Выполните задание:<br>Нижний порог «сжигания» жира начинается с пульса: $(220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}) \cdot 0,5 + \text{пульс в покое}$ .<br>Рассчитайте и запишите Ваш собственный нижний порог сжигания жира.<br>Ответьте на следующие вопросы:<br>Какие новые продукты специализированного питания были затронуты в лекции, перечислите их и их эффекты для организма.<br>Что такое «Нутритивно-метаболическая терапия»<br>Какой документ регламентирует специальное питание в России |
|  | Тестирование /2 часа                    |   |

**Форма промежуточной аттестации** зачет.

#### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.22. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере соблюдения питьевого режима и норм потребления воды при занятиях фитнесом.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
общефессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– правила соблюдения питьевого режима и норм потребления воды при занятиях фитнесом;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать правила соблюдения питьевого режима и норм потребления воды при занятиях фитнесом.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке» составляет 12 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем  | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|---|---|--|
| Тема 22. Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке | Лекция/ 8 часов                         | Правила соблюдения питьевого режима и расчёт потребления воды при занятиях фитнесом. Методика приготовления и способы применения эргогенных напитков |

|  |                                 |  |
|--|---------------------------------|--|
|  | Практическое задание 22 /2 часа | Выполните задания:<br>1. Оптимально ли насыщение влагой моего организма?<br>2. Используйте карту определения цветности мочи. Сравните полученные данные с Вашими субъективными ощущениями. |
|  | Тестирование /2 часа            |  |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.23. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Биохимическая и эргогеническая характеристика всех типовнутрицевтических продуктов спортивного питания»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере биохимических и эргогенических характеристик всех типовнутрицевтических продуктов спортивного питания.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
обще профессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– биохимические и эргогенические характеристики всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать биохимические и эргогенические характеристики всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Биохимическая и эргогеническая характеристика всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания» составляет 18 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем   | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|--|---|---|
| Тема 23. Биохимическая и эргогеническая характеристика всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания | Лекция/ 12 часов                        | Биохимическая и эргогеническая характеристика нутрицевтических продуктов (Часть 1). Биохимическая и эргогеническая характеристика нутрицевтических продуктов (Часть 2)  |
|  | Практическое задание 23 /4 часа         | Выполните задание:<br>Анализ конкретных продуктов<br>Выберите три популярных нутрицевтических продукта (например, протеиновый коктейль, ВСАА, или комплекс витаминов). Для каждого продукта:<br>- Укажите его биохимическую характеристику (основное действие на метаболизм, мышцы, энергию и т.д.)<br>- Опишите эргогенический эффект (например, повышение выносливости, ускорение восстановления после тренировок, улучшение концентрации)<br>- Обоснуйте, почему данный продукт подходит для конкретной группы спортсменов (например, для бодибилдеров, марафонцев или людей, занимающихся силовыми тренировками).<br>Составление индивидуальной программы питания |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Разработайте индивидуальную программу питания для спортсмена с учетом следующих данных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пол: мужской/женский</li> <li>- Возраст: 25 лет</li> <li>- Вид спорта: силовые тренировки (бодибилдинг)</li> <li>- Цель: набор мышечной массы</li> <li>- Противопоказания: непереносимость лактозы</li> </ul> <p>В программе укажите:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные типы нутрицевтических продуктов, которые следует включить.</li> <li>- Рекомендуемые дозировки и время приема (например, до или после тренировки).</li> <li>- Альтернативные варианты для продуктов, содержащих лактозу.</li> </ul> <p>Оценка эффективности добавок<br/>Проанализируйте научные исследования (или данные из источников) подтверждающие эффективность использования следующих групп добавок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Протеиновые добавки</li> <li>- Креатин</li> <li>- Омега-3 жирные кислоты</li> </ul> <p>Сделайте вывод о том, какие из них имеют наибольшее значение для повышения спортивных результатов.<br/>Разработка рекомендаций по применению<br/>Подготовьте памятку для спортсменов с рекомендациями по использованию нутрицевтических продуктов.</p> |
|  | Тестирование /2 часа  |

**Форма промежуточной аттестации** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.24. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Обучение интегративному подбору нутрицевтиков»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере обучения интегративного подбора нутрицевтиков.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
обще профессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности обучения интегративного подбора нутрицевтиков;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности обучения интегративного подбора нутрицевтиков.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Обучение интегративному подбору нутрицевтиков» составляет 18 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем                                       | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|--|---|--|
| Тема 24. Обучение интегративному подбору нутрицевтиков | Лекция/ 12 часов                        | Обучение интегративному подбору нутрицевтиков (Часть 1). Обучение интегративному подбору нутрицевтиков (Часть 2)   |
|  | Практическое задание 24 /4 часа         | Выполните задания:<br>Составьте индивидуальную схему приема нутрицевтиков под любую из задач. При составлении программ учтите все особенности поставленной задачи, |

|                      |   |
|----------------------|---|
|                      | состояние здоровья клиента и его возможности. |
| Тестирование /2 часа |   |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.25. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере методики подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

- особенности методики подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства;
- обучающийся должен уметь:
- характеризовать особенности методики подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства» составляет 18 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем  | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|---|---|---|
| Тема 25. Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства | Лекция/ 12 часов                        | Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства (Часть 1). Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства (Часть 2)                                    |
|   | Практическое задание 25 /4 часа         | Выполните задание:<br>Оцените, используя таблицу, состав БАДов из вашей домашней аптечки или аптечки ваших друзей, родственников, знакомых, применяющих БАД, в соответствии с суточными нормами потребления витаминов А, Е, D, К. |
|   | Тестирование /2 часа                    |   |

**Форма промежуточной аттестации** зачет.

#### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.26. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
общефессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе» составляет 18 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем | Вид учебного занятия / | Содержание |
|------------------|------------------------|------------|
|------------------|------------------------|------------|

|   |                                 |   |
|---|---------------------------------|---|
|   | количество часов                |   |
| Тема 26. Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе | Лекция/ 12 часов                | Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе (Часть 1). Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе (Часть 2)  |
|   | Практическое задание 26 /4 часа | Выполните задание:<br>1. Перечислите аминокислотные препараты: Перечислите белковые продукты повышенной биологической ценности: Опишите, какое действие данные препараты и белковые продукты оказывают на организм человека?<br>2. Схематично представьте пользу и вред от данных продуктов и препаратов. |
|   | Тестирование /2 часа            |   |

**Форма промежуточной аттестации** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.27. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основные способы самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные способы самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов» составляет 18 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем   | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|--|---|--|
| Тема 27. Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов | Лекция/ 12 часов                        | Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов. Основные принципы |
|  | Практическое задание 27 /4 часа         | Выполните задание:<br>Оцените фактическое питание спортсмена анкетно-опросным методом.                                     |
|  | Тестирование /2 часа                    |  |

**Форма промежуточной аттестации** зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в

разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.28. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
общефессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств» составляет 18 академических часов.

## Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем   | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|--|---|--|
| Тема 28. Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств | Лекция/ 12 часов                        | Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств (Часть 1). Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств (Часть 2) |
|  | Практическое задание 28 /4 часа         | Выполните задания:<br>1. Составление программы нутритивной поддержки с использованием нутрицевтиков.<br>2. Составление программы нутритивной поддержки с учётом особенностей основных эргогенных средств.                |
|  | Тестирование /2 часа                    |  |

**Форма промежуточной аттестации** зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.29. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Проблема лишнего веса, ожирение: причины и последствия»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере консультирования по проблеме лишнего веса.

#### 2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
обще профессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

- методы борьбы с ожирением;
- общие психологические принципы ведения клиента с ожирением;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать методы борьбы с ожирением;
- характеризовать общие психологические принципы ведения клиента с ожирением;
- применять методы оценки количества и распределения жировой ткани.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Проблема лишнего веса, ожирение: причины и последствия» составляет 16 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем  | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|---|---|--|
| Тема 29. Проблема лишнего веса, ожирение: причины и последствия | Лекция/ 10 часов                        | Разбор существующих методов борьбы с ожирением. Возможные осложнения при самостоятельном снижении веса. Избыточный вес тела как психосоматическая проблема. Общие психологические принципы ведения клиента с ожирением. Методы оценки количества и распределения жировой ткани |
|   | Практическое задание 29 /4 часа         | Выполните задания:<br>1. Определите собственный индекс массы тела<br>2. Рассчитайте собственный ИМТ по формуле Н. Трефентена<br>Отличается ли результат от классической формулы?   |
|   | Тестирование /2 часа                    |  |

**Форма промежуточной аттестации** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.30. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Анализ ошибок питания современного человека»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере анализа ошибок питания современного человека.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
общефессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности анализа ошибок питания современного человека;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности анализа ошибок питания современного человека.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Анализ ошибок питания современного человека» составляет 16 академических часов.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем                                     | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|--|---|--|
| Тема 30. Анализ ошибок питания современного человека | Лекция/ 10 часов                        | Анализ ошибок питания современного человека (Часть 1). Анализ ошибок питания современного человека (Часть 2).          |
|  | Практическое задание 30 /4 часа         | Выполните задания:<br>Проведите среди своих близких и знакомых анкетирование по мониторингу питания. Не менее 3 анкет. |
|  | Тестирование /2 часа                    |  |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.31. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Гормональная регуляция метаболизма»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере консультирования по вопросам гормональной регуляции метаболизма.

#### 2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
обще профессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности гормональной регуляции метаболизма;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности гормональной регуляции метаболизма.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Гормональная регуляция метаболизма» составляет 16 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем                            | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|---|---|---|
| Тема 31. Гормональная регуляция метаболизма | Лекция/ 10 часов                        | Гормональная регуляция метаболизма (Часть 1). Гормональная регуляция метаболизма (Часть 2).   |
|   | Практическое задание 31 /4 часа         | <p>Выполните задания:</p> <p>Задание 1.</p> <p>1. Составьте схему, отражающую иерархическую структуру систем регуляции обмена веществ в организме. Укажите три уровня регуляции.</p> <p>2. Для каждого уровня приведите примеры гормонов, участвующих в регуляции метаболизма, и опишите их основные функции.</p> <p>3. Объясните, как нарушение работы одного из уровней может повлиять на общий метаболизм организма. Приведите конкретный пример (например, гипотиреоз или гипертиреоз).</p> <p>Задание 2. Гормональное взаимодействие при стрессе</p> <p>1. Опишите последовательность активации гормональных механизмов при стрессе.</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>2. Укажите, какие метаболические процессы усиливаются под действием гормонов стресса.</p> <p>3. Проанализируйте, как длительный стресс может привести к метаболическим нарушениям (например, инсулинорезистентности или ожирению)</p> <p>Задание 3. Роль гормонов в регуляции углеводного обмена</p> <p>1. Опишите механизмы действия инсулина и глюкагона на углеводный обмен</p> <p>2. Объясните, как гормональный дисбаланс (например, недостаточная секреция инсулина) может привести к развитию сахарного диабета 1-го типа.</p> <p>3. Предложите рекомендации по коррекции углеводного обмена у пациентов с нарушением толерантности к глюкозе, основываясь на знании гормональной регуляции.</p> <p>Задание 4. Влияние гормонов на липидный и белковый обмен</p> <p>1. Используя материалы лекций объясните, как гормоны щитовидной железы влияют на скорость метаболизма липидов и белков</p> <p>2. Проанализируйте роль гормона роста (соматотропина) в регуляции белкового обмена</p> <p>3. Объясните, почему при гипотиреозе часто наблюдается увеличение массы тела, а при гипертиреозе – потеря веса.</p> <p>Задание 5. Решение клинических задач. Выберите одну из предложенных ситуаций и решите задачу, используя знания о гормональной регуляции метаболизма</p> |
|  |  | Тестирование /2 часа   |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.32. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Токсикология и основы детокса»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере токсикологии и основ детокса.

**2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

- особенности токсикологии и основ детокса;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать особенности токсикологии и основ детокса.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

**Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Токсикология и основы детокса» составляет 21 академический час.

### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем                       | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|--|---|--|
| Тема 32. Токсикология и основы детокса | Лекция/ 15 часов                        | Токсикология и основы детокса (Часть 1).<br>Токсикология и основы детокса (Часть 2).<br>Токсикология и основы детокса (Часть 3). |

|  |                                 |   |
|--|---------------------------------|---|
|  | Практическое задание 32 /4 часа | Выполните задания:<br>Среди мероприятий патогенетической терапии особое место занимают липотропные вещества, способные уменьшить развивающуюся жировую инфильтрацию поврежденной печени. Перечислите препараты, используемые в вышеуказанных целях. |
|  | Тестирование /2 часа            |   |

**Форма промежуточной аттестации дифференцированный зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.33. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Разработка оптимальных рационов питания для различных целей»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере разработки оптимальных рационов питания для различных целей.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
общефессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

- Обучающийся должен знать:
- особенности разработки оптимальных рационов питания для различных целей;
- обучающийся должен уметь:
- характеризовать особенности разработки оптимальных рационов питания для различных целей.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Разработка оптимальных рационов питания для различных целей» составляет 21 академический час.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем   | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|--|---|--|
| Тема 33. Разработка оптимальных рационов питания для различных целей | Лекция/ 15 часов                        | Гормональная регуляция метаболизма (Часть 1). Гормональная регуляция метаболизма (Часть 2).  |
|  | Практическое задание 33 /4 часа         | <p>Выполните задания:</p> <p>Задание 1: Определение целей и характеристик клиента</p> <p>Выберите одну из целей</p> <p>1)Похудение: снижение жировой массы при сохранении мышечной массы.</p> <p>2)Набор мышечной массы: увеличение мышечной массы при контролируемом наборе жира.</p> <p>3)Поддержание здоровья: общее улучшение состояния здоровья без изменения веса.</p> <p>Опишите клиента:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Возраст, пол, вес, рост.</li> <li>•Уровень физической активности (низкий, средний, высокий).</li> <li>•Здоровье (наличие заболеваний, аллергии, ограничения в питании).</li> <li>•Предпочтения (вегетарианство, веганство, гипоаллергенное питание).</li> <li>•Рассчитайте ИМТ</li> <li>•Определите базовый метаболизм (БМ) с помощью формулы Харриса-Бенедикта или Миффлина-Сан Жеора.</li> </ul> <p>Задание 2: Подсчет энергетических потребностей</p> <p>Рассчитайте суточную калорийность:</p> <p>Для поддержания веса: Базовый метаболизм (БМ) × коэффициент активности.</p> <p>Коэффициенты активности:</p> <p>Минимальная активность — 1.2–1.3</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Средняя активность — 1.5–1.6<br/>         Высокая активность — 1.7–1.9<br/>         Для похудения: снизить калорийность на 500–700 ккал.<br/>         Для набора мышечной массы: увеличьте калорийность на 250–500 ккал.<br/>         Определите макронутриентное соотношение:<br/>         Для похудения: 40% белков, 30% углеводов, 30% жиров.<br/>         Для набора мышечной массы: 35% белков, 45% углеводов, 20% жиров.<br/>         Для поддержания здоровья: 30% белков, 40% углеводов, 30% жиров.<br/>         Рассчитайте граммы макронутриентов:<br/>         Белки: 4 ккал/г.<br/>         Углеводы: 4 ккал/г.<br/>         Жиры: 9 ккал/г.<br/>         Задание 3: Разработка рациона<br/>         Составьте план питания на день: разделите суточную норму калорий на 5–6 приёмов пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).</p> |
|  | Тестирование /2 часа   |

### **Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.34. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Автоматизированное рабочее место консультанта по рациональному питанию»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере консультирования по вопросам рационального питания.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

общефессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности автоматизированного рабочего места консультанта по рациональному питанию;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности автоматизированного рабочего места консультанта по рациональному питанию.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Автоматизированное рабочее место консультанта по рациональному питанию» составляет 21 академический час.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем  | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|---|---|--|
| Тема 34. Автоматизированное рабочее место консультанта по рациональному питанию | Лекция/ 15 часов                        | Автоматизированное рабочее место консультанта (Часть 1).<br>Автоматизированное рабочее место консультанта (Часть 2).<br>Автоматизированное рабочее место консультанта (Часть 3). |
|   | Практическое задание 34 /4 часа         | Выполните задания:<br>Сделайте заключение о состоянии своего пищевого статуса, заполнив карту-анкету и используя данные таблицы  |
|   | Тестирование /2 часа                    |  |

**Форма промежуточной аттестации** зачет.

#### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.35. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Постное питание, вегетарианское питание, альтернативные формы питания»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере консультирования по вопросам постного питания, вегетарианского питания, альтернативных форм питания.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности постного питания, вегетарианского питания, альтернативных форм питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности постного питания, вегетарианского питания, альтернативных форм питания.

#### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

##### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Постное питание, вегетарианское питание, альтернативные формы питания» составляет 21 академический час.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем   | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|--|---|--|
| Тема 35. Постное питание, вегетарианское питание, альтернативные формы питания | Лекция/ 15 часов                        | Вегетарианство как вид питания. Рекомендации по ведению и соблюдению. Вегетарианская пищевая пирамида. Принципы совместимости продуктов и их применение в вегетарианстве. Постное питание. Отличие постного питания от вегетарианского |
|  | Практическое задание 35 /4 часа         | Выполните задания:<br>1.Перечислите список продуктов, которые нельзя употреблять во время поста?<br>2.Какой из видов вегетарианства является наиболее ограничительным?   |
|  | Тестирование /2 часа                    |  |

**Форма промежуточной аттестации дифференцированный зачет.**

#### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

#### 3.36. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

##### «Дефициты и избыточность питания. Дефицитные состояния и заболевания»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере консультирования по вопросам дефицитов и избыточности питания.

##### 2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности дефицитов и избыточности питания; дефицитных состояний и заболеваний;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности дефицитов и избыточности питания; дефицитных состояний и заболеваний.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Дефициты и избыточность питания. Дефицитные состояния и заболевания» составляет 16 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем   | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|--|---|--|
| Тема 36. Дефициты и избыточность питания. Дефицитные состояния и заболевания | Лекция/ 10 часов                        | Дефициты и избыточность питания. Болезни органов пищеварения и диетотерапия. Болезни сердечно-сосудистой системы и диетотерапия. Болезни почек, мочевыводящих путей и диетотерапия. Болезни эндокринной системы, нарушения обмена веществ и диетотерапия. Болезни дыхательной системы и диетотерапия. Питание при некоторых хирургических заболеваниях. Диетотерапия при некоторых других состояниях и заболеваниях. Диетотерапия в акушерстве и гинекологии. Диетотерапия в онкологии. Диетотерапия и ВИЧ |
|  | Практическое задание 36 /4 часа         | Выполните задания:<br>Часть 1. Теоретическая база<br>1. Изучите основные причины дефицита питательных веществ<br>2. Определите последствия дефицита ключевых нутриентов  |

|                      |  |   |
|----------------------|--|---|
|                      |  | <p>3. Проанализируйте последствия избыточного питания</p> <p>Часть 2. Анализ клинического случая</p> <p>1. Определите возможные дефицитные состояния клиентки.</p> <p>2. Разработайте индивидуальный план питания, учитывающий ее образ жизни и потребности.</p> <p>Часть 3. Разработка рекомендаций</p> <p>1. Составьте дневной рацион питания для клиентки</p> <p>2. Обоснуйте свои рекомендации, опираясь на теоретические знания о дефицитах и избыточности питания.</p> <p>3. Предложите дополнительные советы для улучшения качества жизни клиентки</p> |
| Тестирование /2 часа |  |   |

### **Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.37. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Диетологическое сопровождение в фитнесе»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере диетологического сопровождения в фитнесе.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности диетологического сопровождения в фитнесе;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности диетологического сопровождения в фитнесе.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Диетологическое сопровождение в фитнесе» составляет 84 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем                                 | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|--|---|---|
| Тема 37. Диетологическое сопровождение в фитнесе | Лекция/ 48 часов                        | Построение тренировочных программ в зависимости от целей занимающегося. Составление рациона питания, соответствующего цели занимающегося. Фотография дня клиента (методика работы, анкета контроля, метрик контроля). Индексы нутрициологии: GL, GI, FII, FF, LI, SI, PI (методики контроля: аналоговые шкалы, образные шкалы, метрики, табличные значения). Методика подбора диет (анкета и метрик). Шаги долгосрочного диетологического сопровождения (АПК «Мотивация») |
|  | Практическое задание 37 /24 часа        | Выполните задания:<br>1. Составление программы нутритивной поддержки.<br>2. Составление программы нутритивной поддержки с учётом особенностей задач (вида спорта).  |
|  | Тестирование /12 часов                  |   |

**Форма промежуточной аттестации** зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.38. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере исследования принципов управления балансом голода и сытости.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности исследования принципов управления балансом голода и сытости;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности исследования принципов управления балансом голода и сытости.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости» составляет 38 академических часов.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем   | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|--|---|---|
| Тема 38. Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости | Лекция/ 24 часа                         | Особенности пищевого поведения клиентов в разных ситуациях. Взаимосвязь размера и стоимости порции. Содержание калорий и насыщение. Сопровождение при разработке программ питания |
|  | Практическое задание 38 /8 часов        | Выполните задание:<br>Проведите среди своих близких и знакомых анкетирование по мониторингу питания (3 анкеты).   |
|  | Тестирование /6 часов                   |   |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### 3.39. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

#### «Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса»

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса.

#### 2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

общефессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса» составляет 42 академических часа.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем   | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|--|---|--|
| Тема 39. Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса | Лекция/ 24 часа                         | 1. Основы правильного питания: расчет калорий. Дневник питания<br>Основы ведения дневника питания. Метод здоровой тарелки. Применение спортивных добавок в повседневной жизни<br>2. Программа, направленная на снижение массы тела. Кетогенная диета: история возникновения, механизм действия. Показания и противопоказания кето-диеты. Влияние на различные органы и системы. Примеры кето-меню на неделю<br>3. Программа, направленная на увеличение мышечной массы тела и силы<br>Диагностика метаболического синдрома. Основные принципы лечения метаболического синдрома |

|                       |  |   |
|-----------------------|--|---|
|                       | <p>Практическое задание 39 /12 часов</p> | <p>Выполните задания:</p> <p>Практическое задание 1.<br/>Заполните пищевой дневник на протяжении 3х дней. Есть ли у Вас какие-то пищевые нарушения по соблюдению дисциплины питания?</p> <p>Практическое задание 2.<br/>Кетоновая программа питания для поддержания здоровья и снижения жировой массы тела.<br/>1) Составьте необходимые рекомендации для человека, который впервые услышал о кето-диете, и захотел попробовать этот тип питания (в качестве исходных данных можете использовать свои параметры).<br/>Опишите основные моменты диеты, разрешенные и запрещенные продукты, плюсы и минусы данного питания, противопоказания.<br/>2) Опишите Ваше отношение к кето-диете (ответ аргументируйте). Придерживались ли Вы когда-нибудь этой диеты? Какие были результаты?</p> <p>Практическое задание 3. Метаболический синдром и его диагностика.<br/>Выполните расчеты суммарного расхода энергии с поправкой на физическую активность у следующих клиентов:<br/>1. Мужчина, 45 лет, вес 130 кг, физическая активность минимальная, работа сидячая.<br/>2. Женщина 49 лет, вес 94 кг, физическая активность в течении дня минимальная.<br/>3. Женщина 33 года, вес 107 кг, физическая активность средняя.<br/>Чему будет равна суточная калорийность питания каждого клиента? Какая калорийность питания должна быть для того, чтобы снизить вес?</p> |
| Тестирование /6 часов |  |   |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.40. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере применения биологически активных добавок (БАД) и их влияния на организм.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
обще профессиональные 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности применения биологически активных добавок (БАД) и их влияния на организм;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности применения биологически активных добавок (БАД) и их влияния на организм.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм» составляет 24 академических часа.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание |
|------------------|---|------------|
|------------------|---|------------|

|  |                                  |  |
|--|----------------------------------|--|
| Тема 40. Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм | Лекция/ 18 часов                 | Основные виды БАД. Биологически активные пищевые добавки для питания спортсменов. Применение БАД при занятиях спортом. Запрещённые лекарственные средства в спорте   |
|  | Практическое задание 40 /5 часов | Выполните задания:<br>1. Подготовьте анкету для изучения пищевого поведения спортсменов, придерживаясь следующих правил:<br>1. Вопросы анкеты должны соответствовать той проблеме, которую вы изучаете, цели вашего опроса.<br>2. Формулировка вопросов должна быть четкой, ясной и понятной, соответствовать уровню знаний и жизненному опыту.<br>3. Предложенные вопросы должны включать использование БАД в пище.<br>4. В анкету включаются наиболее существенные вопросы, ответы на которые можно получить анкетно-опросным методом.<br>2. Составьте план тестирования спортсмена с целью снижения веса. Разработайте программу питания для снижения веса перед соревнованиями с использованием БАД. |
|  | Тестирование /1 час              |  |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.41. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления

деятельности в сфере консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях.

## **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях.

## **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях» составляет 120 академических часов.

### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем  | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|---|---|---|
| Тема 41. Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях | Лекция/ 80 часов                        | Информативные показатели биохимического, гормонального профилей крови человека. Информативные показатели общего анализа мочи в норме и при патологиях. Метаболическая субтильность в нутрициологии. Пути коррекция метаболома. Возможности методов лабораторной диагностики при выявлении дефицита микроэлементов. Патогенетические аспекты дефицита нутриентов при заболеваниях органов дыхания, бактериальной и вирусной патологии дыхательных путей. Диета и |

|  |                                   |   |
|--|-----------------------------------|---|
|  |                                   | дерматологические заболевания: аспекты профилактики и лечения . Питание и патогенез сердечно-сосудистых заболеваний. Роль витаминов в развитии сердечно-сосудистого заболевания и его предотвращении. Репродуктивная система и дефицит микроэлементов. Диеты у взрослых больных с хронической болезнью почек (ХБП)  |
|  | Практическое задание 41 /20 часов | Выполните задания:<br>1. Ответьте на вопросы, связанные с правилами подготовки к сдаче биохимического анализа крови.<br>2. Рассмотрите следующие показатели биохимического анализа крови и ответьте на вопросы.<br>3. Ознакомьтесь с клиническим случаем и ответьте на вопросы<br>4. Разработайте инструкцию для пациента, который будет сдавать биохимический анализ крови. Укажите в ней все необходимые рекомендации по подготовке<br>5. Представьте ситуацию, когда необходимо переливать кровь пациенту. Укажите правила переливания крови, учитывая следующие данные: |
|  | Тестирование /20 часов            |   |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.42. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

**«Диетологическое консультирование различных категорий граждан»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере диетологического консультирования различных категорий граждан.

**2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

- особенности диетологического консультирования различных категорий граждан;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать особенности диетологического консультирования различных категорий граждан.

**3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

**Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Диетологическое консультирование различных категорий граждан» составляет 48 академических часов.

**Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем  | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|---|---|---|
| Тема 42. Диетологическое консультирование различных категорий граждан | Лекция/ 32 часа                         | Рекомендации по питанию беременным женщинам. Консультирование людей пожилого возраста. Консультирование родителей по детской диетологии. Питание новорождённого   |
|   | Практическое задание 42 /8 часов        | Выполните задания:<br>1.1. На диагностике установлено, что у беременной женщины дефицит витаминов группы В. Ваши действия?<br>1.2. Признаками дефицита каких веществ являются воспаление в углах рта, болезненные трещины в углах рта или |

|                       |  |   |
|-----------------------|--|---|
|                       |  | <p>двухсторонние рубцы, изъязвления в углах рта беременной женщины? Что бы вы посоветовали?</p> <p>1.3. Вам нужно купить творог для меню беременной женщины. Вы пришли в магазин и видите несколько различных упаковок творога. Как Вы будете выбирать этот продукт, на что обратите внимание, прежде чем попытаетесь его приобрести?</p> <p>2. Рассчитайте с помощью программы «Нутритест» дефициты и избытки по макронутриентам. Сравните полученные данные с нормативами для вашего возраста и возраста вашего ребёнка, используя таблицы.</p> <p>3. Разработайте рацион питания для новорожденного.</p> |
| Тестирование /8 часов |  |   |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.43. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере санитарно-гигиенических требований государственного контроля к продуктам.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– санитарно-гигиенические требования государственного контроля к продуктам;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать санитарно-гигиенические требования государственного контроля к продуктам.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль» составляет 30 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем  | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|---|---|--|
| Тема 43. Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль | Лекция/ 20 часов                        | Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 1). Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 2). Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 3). Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 4). Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 5) |
|   | Практическое задание 33 /8 часов        | Выполните задания:<br>Задание 1: Изучение нормативных документов<br>Задание 2: Анализ товарного образца<br>Выберите у себя в холодильнике продукт и:<br>- Оцените упаковку<br>- Наличие маркировки (название продукта, состав, срок годности, условия хранения, информация о производителе).<br>- Соответствие упаковки санитарным нормам  |

|                      |  |   |
|----------------------|--|---|
|                      |  | <p>(чистота, герметичность).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проверьте органолептические показатели</li> <li>- Внешний вид: есть ли дефекты, пятна, плесень?</li> <li>- Запах: соответствует ли он типу продукта?</li> <li>- Вкус: отсутствие посторонних привкусов.</li> </ul> <p>Задание 3: Определение соответствия санитарным нормам</p> <p>Произведите контроль маркировки продукции из задания №2, согласно ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки»</p> <p>Задание 4: Кейс для анализа</p> <p>Какие санитарно-гигиенические нормы были нарушены?</p> <p>Какие меры необходимо предпринять для исправления ситуации?</p> <p>Какую ответственность несет производитель за данные нарушения?</p> |
| Тестирование /2 часа |  |   |

**Форма промежуточной аттестации зачет.**

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.44. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Неблагоприятные для организма компоненты пищи»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере характеристик неблагоприятных для организма компонентов пищи.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

- характеристики неблагоприятных для организма компонентов пищи;
- обучающийся должен уметь:
- характеризовать неблагоприятные для организма компоненты пищи.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Неблагоприятные для организма компоненты пищи» составляет 30 академических часов.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем                                       | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|--|---|---|
| Тема 44. Неблагоприятные для организма компоненты пищи | Лекция/ 20 часов                        | Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 1). Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 2). Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 3). Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 4). Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 5) |
|  | Практическое задание 44 /8 часов        | Выполните задание:<br>Схематично представьте неблагоприятные компоненты пищи. Ответ предоставьте в любом удобном для Вас виде.  |
|  | Тестирование /2 часа                    |   |

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения

промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.45. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере оказания первой помощи при неотложных ситуациях.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях.

### **3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)**

#### **Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности**

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях» составляет 40 академических часов.

#### **Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)**

| Наименование тем  | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|---|---|--|
| Тема 45. Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях | Лекция/ 30 часов                        | Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 1). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 2). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 3). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 4). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 5). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 6). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 7) |
|   | Практическое задание 45 /8 часов        | Выполните задание:<br>Пострадавший жалуется на боли в правом плече. Плечо деформировано, в средней трети имеется ненормальная подвижность. Движения в правой руке ограничены и резко болезненные. Кожа не повреждена.<br>О какой травме можно думать? Предложите алгоритм ПМП.   |
|   | Тестирование /2 часа                    |  |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.46. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Основы навыков работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере оказания консультационных услуг по нутрициологии.

## 2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: 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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основы работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога.

## 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы навыков работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога» составляет 19 академических часов.

### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем   | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание   |
|--|---|--|
| Тема 46. Основы навыков работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога | Лекция/ 15 часов                        | Основы навыков работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога (Часть 1). Основы навыков работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога (Часть 2). Основы навыков работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога (Часть 3). |
|  | Практическое задание 46 /2 часа         | Выполните задание:<br>Проведите среди своих близких и знакомых анкетирование по мониторингу питания. Не менее 3 анкет.   |
|  | Тестирование /2 часа                    |  |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### **4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)**

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### **5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)**

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

### **3.47. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)**

#### **«Основы психологического сопровождения клиента и технология доведения до результата»**

**1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля):** развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере психологического сопровождения клиента.

#### **2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)**

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:  
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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

**ВД 1.** Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу:

**ПК-1.1** Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основы психологического сопровождения клиента и технологию доведения до результата;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы психологического сопровождения клиента и технологию доведения до результата.

### 3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

#### Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы психологического сопровождения клиента и технология доведения до результата» составляет 21 академический час.

#### Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

| Наименование тем  | Вид учебного занятия / количество часов | Содержание  |
|---|---|---|
| Тема 47. Основы психологического сопровождения клиента и технология доведения до результата | Лекция/ 15 часов                        | Основы психологического сопровождения клиента и технология доведения до результата (Часть 1). Основы психологического сопровождения клиента и технология доведения до результата (Часть 2). Основы психологического сопровождения клиента и технология доведения до результата (Часть 3). |
|   | Практическое задание 45 /4 часа         | Выполните задание:<br>Проведите среди своих близких анкетирование и соберите семейный анамнез, который может пригодиться для диагностирования врожденных заболеваний. Обработка не менее 3 анкет.   |
|   | Тестирование /2 часа                    |   |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

#### 4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### 5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

## 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

### 4.1. 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 промежуточную аттестацию, входит в общую трудоемкость освоения раздела, дисциплины (модуля) программы и проводится в форме, указанной в учебном плане.

#### **4.2. Формы итоговой аттестации**

Итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки 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 вести профессиональную деятельность и выдаче диплома о профессиональной переподготовке.

Итоговая аттестация проводится в форме междисциплинарного экзамена по программе обучения, включающего вопросы по всем разделам, дисциплинам (модулям).

#### **4.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ**

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся раздела, дисциплины (модуля) 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 стобалльной системе | Результат аттестации в форме «зачет» | Отметка по четырехбалльной системе |
|--|--------------------------------------|------------------------------------|
| 81-100                                   | «зачтено»                            | «отлично»                          |
| 61-80                                    | «зачтено»                            | «хорошо»                           |
| 51-60                                    | «зачтено»                            | «удовлетворительно»                |
| 50 и менее                               | «не зачтено»                         | «неудовлетворительно»              |

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

| Количество баллов по стобалльной 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.

#### **4.4.Оценочные материалы**

Оценочные материалы по программе профессиональной переподготовки 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. Под влиянием каких экстремальных воздействий может меняться основной обмен?

Выберите один или несколько ответов:

- 1.от перевозбуждения
- 2.экстремальных воздействий
- 3.при патологии
- 4.в зависимости от функционального состояния организма

2. Локализация центра голода и насыщения

Выберите один ответ:

- 1.продолговатый мозг
- 2.вентромедиальный гипоталамус
- 3.кора большого мозга
- 4.мозжечок

3. Какие различают типы эффектов влияния желудочно-кишечных гормонов на потребление пищи?

Выберите один или несколько ответов:

- 1.дробные
- 2.непрямые

- 3. прямые
- 4. косвенные

4. Какое слово пропущено: нормальная масса тела колеблется в пределах \_\_\_\_\_ относительно идеальной

Выберите один ответ:

- 1. 15-25%
- 2. 30-45%
- 3. 5-10%
- 4. 50-65%

5. Определите какой тип ожирения описан: «Отличительной особенностью этого типа является то, что жир откладывается в области живота, а также на плечах, грудной клетке. Из-за увеличения объема живота форма тела напоминает яблоко».

Выберите один ответ:

- 1. гиноидный
- 2. абдоминальный или центральный
- 3. гипогенитальный или евнухоидный
- 4. монструозный

6. Основными поставщиками гидролитических ферментов в кровь из числа пищеварительных желез являются:

Выберите один или несколько ответов:

- 1. слюнные
- 2. желудочные и поджелудочная железы
- 3. печень
- 4. тонкая кишка

7. Смертельная доза метанола при приеме внутрь колеблется в пределах

Выберите один ответ:

- 1. 10-25 мл
- 2. 40-250 мл

8. К немедикаментозному лечению МС можно отнести:

Выберите один или несколько ответов:

- 1. назначение аскаридоза
- 2. прием бигуанидов
- 3. диету
- 4. физические упражнения

9. К моносахаридам относятся:

Выберите один или несколько ответов:

- 1. глюкоза
- 2. сахароз
- 3. фруктоза

- 4.мальтоза
- 5.галактоза
- 6.лактоза

10. К симптомам пищевой зависимости относятся

Выберите один или несколько ответов:

- 1.чрезмерное накопление продуктов "на запас"
- 2.отсутствие самоконтроля
- 3.употребление пищи раз за разом, несмотря на осознаваемые негативные последствия или сознательное самоограничение
- 4.физическое желание поесть, перекрывающее власть личности над телом.

### Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Задание 1: Изучение основных принципов здорового питания

Определите ключевые принципы

- Баланс макронутриентов (белки, углеводы, жиры).
- Адекватное потребление витаминов и минералов.
- Правильное соотношение калорийности и энергозатрат.
- Разнообразии продуктов.
- Умеренность и регулярность приемов пищи.
- Исключение или ограничение вредных продуктов (трансжиры, сахар, соль).

Объясните значение каждого принципа.

Задание 2: Анализ рациона клиента

Опишите клиента:

- Возраст, пол, вес, рост.
- Физическая активность
- Здоровье (наличие заболеваний, аллергии, особые диетические потребности).

Проанализируйте текущий рацион клиента:

- Как часто клиент ест?
- Какой состав его блюд (много сахара, жиров, недостаток белков)?
- Соблюдает ли он режим питания?

Выявите проблемные зоны. Например: «Клиент потребляет много быстрых углеводов и недостаточно клетчатки».

Задание 3: Разработка нового меню для вегетарианца

Составьте план питания на день: включите 5–6 приёмов пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).

2. Выполните задания:

Рассчитать энергозатраты при различных видах физической нагрузки в течении 3-х минут:

- а) приседания;
- б) прыжки на месте.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

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

### **5.2. 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).

### **5.3. 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 литературы и информационных источников

1. Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей: методическое пособие: [12+] / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – Москва : Спорт, 2016. – 100 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475390> (дата обращения: 14.05.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9907240-9-9. – Текст: электронный.
2. Ериков, В. М. Анатомо-физиологические особенности организма человека: учебное пособие: [16+] / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Сидоренко; Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина. – Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 317 с.: ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596059> (дата обращения: 14.05.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1511-5. – DOI 10.23681/596059. – Текст: электронный.
3. Избранные лекции по спортивной биохимии: учебное пособие / сост. О. Н. Кудря, Т. А. Линдт; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра медико-биологических основ физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 132 с.: ил., табл., схем., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429348> (дата обращения: 14.05.2025). – Библиогр.: с. 128. – ISBN 978-5-91930-034-2. – Текст: электронный.
4. Канивец, И. А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: учебное пособие: [16+] / И. А. Канивец. – 2-е изд., стер. – Минск: РИПО, 2019. – 181 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616> (дата обращения: 14.05.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-869-7. – Текст: электронный.
5. Карпова, Г. В. Общие принципы функционального питания и методов исследования свойств сырья продуктов питания: учебное пособие: в 2 частях / Г. В. Карпова, М. А. Студянкина. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2012. – Часть 1. – 226 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258838> (дата обращения: 14.05.2025). – Текст: электронный.
6. Корнеева, Т. А. Основы рационального питания: учебное пособие: [16+] / Т. А. Корнеева, Е. Э. Седова; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 72 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574780> (дата обращения: 14.05.2025). – Библиогр. с. 53. – ISBN 978-5-7782-3449-9. – Текст: электронный.
7. Кулиненков, О. С. Медицина спорта высших достижений / О. С. Кулиненков. – Москва: Спорт, 2016. – 321 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460860> (дата обращения: 14.05.2025). – Библиогр.: с. 307-314. – ISBN 978-5-9907239-6-2. – Текст: электронный.
8. Ляпин, В. А. Гигиеническая оценка питания: учебное пособие: [16+] / В. А. Ляпин, Т. Н. Соломка, Е. В. Коваленко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 126 с.: табл. – Режим

доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277202> (дата обращения: 14.05.2025). – Библиогр.: с. 71-72. – Текст: электронный.

9. Макарова, Г. А. Оптимизация построгогрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии): практическое пособие / Г. А. Макарова. – Москва: Спорт, 2017. – 161 с.: табл. – (Библиотечка спортивного врача и психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471226> (дата обращения: 14.05.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-88-6. – Текст: электронный.

10. Пискулин, А. А. Тренировка и питание спортсменов при подготовке к марш-броскам в условиях учебно-лагерных сборов: учебное пособие / А. А. Пискулин, Л. В. Сотникова ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 75 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272252> (дата обращения: 14.05.2025). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

11. Питание и обмен веществ. Сборник научных статей / ред. А. Г. Мойсеёнок. – Минск: Белорусская наука, 2008. – Выпуск 3. – 308 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86755> (дата обращения: 14.05.2025). – Текст: электронный.

12. Соколов, В. Г. Основы питания спортсмена: учебное пособие: [16+] / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2017. – 99 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477282> (дата обращения: 14.05.2025). – Библиогр.: с. 88. – ISBN 978-5-8158-1804-0. – Текст: электронный.

13. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие: [16+] / сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [и др.]. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 109 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071> (дата обращения: 14.05.2025). – Текст: электронный.

#### **5.4. Кадровое обеспечение программы**

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

### Актуализация дополнительной профессиональной программы

| №<br>пп | Содержание изменений | Раздел, в который<br>вносятся<br>изменения и<br>дополнения | Дата внесения<br>изменений |
|---------|----------------------|--|----------------------------|
|         |                      |  |                            |
|         |                      |  |                            |
|         |                      |  |                            |
|         |                      |  |                            |