

Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центр развития дополнительного образования»

117556, г. Москва, ул. Фруктовая, д.7, к.1, комната 12,
тел. +7 (499) 288 00 36, e-mail: info@ncrdo.ru, веб-сайт: www.ncrdo.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 101 от «22» сентября 2021г

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

«Детская диетология и нутрициология»

Вид профессиональной деятельности
Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость
400 академических часов

Форма обучения
Заочная

Москва, 2021

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 2013 г. № 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.

Характеристика нового вида профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

Объекты профессиональной деятельности: организация детского и диетического питания.

Виды профессиональной деятельности:

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

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

Уровень квалификации

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

Присваиваемая квалификация: квалификация не присваивается.

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 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 детей.

Планируемые результаты обучения

Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1. Методическая помощь 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 детей		
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 2. Применять методы оценки состава тела 3. Проводить расчет энергозатрат 4. Разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся	1. Анатомия и физиология. Основные особенности пищеварительной системы человека 2. Основы эндокринологии. Гормоны и их роль в организме 3. Особенности физического и психического развития детей 4. Компоненты питания: микронутриенты и макронутриенты 5. Основы нутрициологии. Детская нутрициология 6. Исследования нутритивного статуса и состава тела 7. Питание в дошкольном/школьном возрасте. Формирование пищевых привычек 8. Питание в подростковом возрасте 9. Работа с клиентом. Основы клиентоориентированности 10. Работа с пищевыми зависимостями. Ожирение и ряд других болезней 11. Пищевые отравления и их профилактика 12. Дневник питания: ведение и анализ

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 400 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемк ость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуто чной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лек ции	Тестир ование	Практич еские занятия	
	Раздел общепрофессиональных дисциплин					
1	Анатомия и физиология. Основные особенности пищеварительной системы человека	26	24	1	1	ДЗ
2	Основы эндокринологии. Гормоны и их роль в организме	26	24	1	1	З
3	Особенности физического и психического развития детей	25	23	1	1	З
	Раздел специальных дисциплин					
4	Компоненты питания: микронутриенты и макронутриенты	23	20	1	2	ДЗ
5	Основы нутрициологии. Детская нутрициология	28	25	2	1	ДЗ
6	Диетология. Тенденции современных теорий питания. Диеты и диетотерапия	33	30	2	1	ДЗ
7	Витамины. Роль витаминов в обмене веществ	25	22	1	2	З
8	Энергетическая ценность продуктов. Влияние технологической обработки на пищевую и биологическую ценность продуктов питания	27	20	5	2	З
	Раздел дисциплин дополнительной специализации					
9	Исследования нутритивного статуса и состава тела	25	23	1	1	ДЗ
10	Центильные таблицы в работе нутрициолога	10	8	1	1	З
11	Питание беременных и кормящих матерей. Питание детей в раннем возрасте	28	25	2	1	ДЗ
12	Питание в дошкольном/школьном возрасте. Формирование пищевых привычек	25	23	1	1	ДЗ
13	Питание в подростковом возрасте	20	18	1	1	ДЗ
14	Работа с клиентом. Основы клиентоориентированности	15	13	1	1	З

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

15	Работа с пищевыми зависимостями. Ожирение и ряд других болезней	19	17	1	1	3
16	Пищевые отравления и их профилактика	26	24	1	1	3
17	Дневник питания: ведение и анализ	11	8	1	2	ДЗ
Итоговая аттестация		8				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		400				

2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Всего часов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестирование
Раздел общепрофессиональных дисциплин					
1	Анатомия и физиология. Основные особенности пищеварительной системы человека	26	Анатомия и физиология питания (Часть 1). Анатомия и физиология питания (Часть 2). Медико-биологические требования и стандарты питания детей (24 часа)	Выполните задания: Задание 1: Изучение органов пищеварительной системы - Изучите строение пищеварительной системы человека (ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкий кишечник, толстый кишечник, печень, поджелудочная железа). - Ответьте на вопросы Задание 2: Анализ процесса пищеварения - Изучите, как происходит механическая и химическая обработка пищи в каждом отделе пищеварительного тракта. - Определите, какие ферменты участвуют	Тест (1 час)

				в расщеплении углеводов, белков и жиров, и где они вырабатываются. - Создайте таблицу, в которой отразите: - Этап пищеварения (ротовая полость, желудок, тонкий кишечник и т.д.). - Основные процессы, происходящие на этом этапе. - Ферменты, участвующие в расщеплении пищи. - Конечные продукты расщепления. Задание 3. Анализ индивидуального рациона питания - Изучите рекомендации по сбалансированному питанию (соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов). - Узнайте, как различные продукты перевариваются в организме. Практическая часть: - Ведите дневник питания в течение одного дня, записывая все съеденные продукты. - Проанализируйте свой рацион Задание 4: Изучение возрастных особенностей питания детей - Изучите возрастные группы детей (грудной	
--	--	--	--	--	--

				возраст, ранний возраст, дошкольный возраст, школьный возраст) и их особенности: - Скорость роста. - Интенсивность обмена веществ. - Потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах. - Ответьте на вопросы Задание 5: Анализ нормативных документов - Ознакомьтесь с нормативными документами (например, СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"). - Найдите информацию о: - Организации питания в детских садах и школах. - Требованиях к качеству продуктов. - Принципах составления меню для детских учреждений. Практическая часть: - Выпишите ключевые требования к питанию детей в образовательных учреждениях Задание 6: Анализ рациона питания ребенка - Изучите рекомендации по составлению рациона питания для детей.	
--	--	--	--	---	--

				- Узнайте, какие продукты могут быть вредны для детей (например, фастфуд, сладкие газированные напитки). Практическая часть: - Проведите наблюдение за питанием одного ребенка (например, младшего брата/сестры или знакомого). - Зафиксируйте все приемы пищи за один день. - Проанализируйте рацион (1 час)	
2	Основы эндокринологии. Гормоны и их роль в организме	26	Основы эндокринологии (Часть 1). Основы эндокринологии (Часть 2). Модуляция гормонов при физических нагрузках (24 часа)	Выполните задания: Задание 1: Изучение основных желез внутренней секреции - Изучите строение и функции основных эндокринных желез - Ответьте на вопросы Задание 2: Анализ механизмов действия гормонов - Изучите, как гормоны взаимодействуют с клетками-мишенями. - Ответьте на вопросы Практическая часть: - Нарисуйте схему, показывающую, как гормоны воздействуют на клетки-мишени. - Приведите примеры гормонов, которые действуют через рецепторы на поверхности клетки, и тех, которые	Тест (1 час)

				проникают внутрь клетки. Задание 3: Экспериментальное задание – Моделирование гормонального дисбаланса - Изучите, как проявляются заболевания, связанные с нарушением работы эндокринных желез Практическая часть: - Разработайте краткий клинический случай для одного из заболеваний (например, диабет): - Опишите симптомы пациента. - Объясните, какие гормональные изменения лежат в основе заболевания. - Предложите возможные методы лечения. Задание 4: Анализ влияния гормонов на повседневную жизнь - Изучите, как гормоны влияют на: - Настроение (например, кортизол, серотонин). - Рост и развитие (гормон роста, половые гормоны). - Обмен веществ (инсулин, тироксин). Практическая часть: - Проанализируйте свой режим дня и ответьте на вопросы (1 час)	
3	Особенности физического и	25	Общие закономерности физического и психического развития	Выполните задания:	Тест (1 час)

	психического развития детей		детей (Часть 1). Общие закономерности физического и психического развития детей (Часть 2). Основные факторы физического и нервно-психического развития детей (23 часа)	Задание 1: Изучение возрастных этапов развития - Изучите основные возрастные периоды развития детей - Ответьте на вопросы Практическая часть: - Создайте таблицу, отражающую особенности физического и психического развития детей в разные возрастные периоды Задание 2: Анализ факторов, влияющих на развитие ребенка - Изучите основные группы факторов, влияющих на развитие - Ответьте на вопросы - Приведите примеры из жизни, демонстрирующие влияние каждого фактора. - Напишите короткий текст о том, как можно минимизировать негативное влияние факторов на развитие ребенка. Задание 3: Составление портрета развития ребенка - Изучите методы оценки физического и психического развития детей Практическая часть: - Выберите ребенка для наблюдения Проанализируйте, соответствует ли развитие ребенка	
--	-----------------------------	--	---	--	--

				возрастным стандартам. (1 час)	
	Раздел специальных дисциплин				
4	Компоненты питания: микронутриенты и макронутриенты	23	Пищевые и биологически активные вещества. Макронутриенты. Пищевые и биологически активные вещества. Микронутриенты. Биологическая ценность основных продуктов питания (20 часов)	Выполните задания: Задание 1: Изучение макронутриентов - Изучите три основных группы макронутриентов. - Ответьте на вопросы. Практическая часть: - Создайте таблицу, отражающую основные характеристики макронутриентов - Составьте список продуктов, которые можно использовать для приготовления блюд, богатых каждым из макронутриентов. Задание 2: Изучение микронутриентов - Изучите две основные группы микронутриентов. - Ответьте на вопросы. Практическая часть: - Создайте таблицу, отражающую основные характеристики микронутриентов. - Подберите рецепты блюд, которые помогут восполнить дефицит конкретных микронутриентов (например, блюда, богатые железом для профилактики анемии). Задание 3: Анализ рациона питания	Тест (1 час)

				- Изучите рекомендации по сбалансированному питанию. - Зафиксируйте свой рацион за один день (или предложите примерный рацион). - Проанализируйте его. - Укажите, каких нутриентов не хватает, и предложите способы их добавления в рацион. Задание 4: Экспериментальное задание – Исследование пищевой ценности продуктов - Изучите, как определяется пищевая ценность продуктов (калорийность, содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов). Практическая часть: - Выберите 5–7 продуктов (например, яблоко, куриное филе, цельнозерновой хлеб, авокадо, молоко). - Найдите информацию о их пищевой ценности (используйте этикетки или онлайн-ресурсы). - Сравните продукты по содержанию макро- и микронутриентов. - Ответьте на вопросы. (2 часа)	
5	Основы нутрициологии.	28	Основы нутрициологии (Часть 1). Основы нутрициологии (Часть	Выполните задания: Задание 1: Изучение основ нутрициологии	Тест (2 часа)

	Детская нутрициология		2). Детская нутрициология (25 часов)	- Изучите ключевые термины и понятия - Ответьте на вопросы - Создайте краткий глоссарий из 5–7 ключевых терминов нутрициологии. - Приведите примеры продуктов, которые являются источниками важных нутриентов для детей. Задание 2: Особенности питания детей разных возрастных групп - Как меняются энергетические потребности детей с возрастом? - Какие продукты являются основой питания для детей грудного возраста? - Почему важно учитывать индивидуальные особенности ребенка при составлении рациона? - Создайте таблицу, отражающую суточную потребность в основных нутриентах для детей разных возрастных групп Задание 3: Составление меню для детей - Изучите принципы составления меню для детей - Составьте однодневное меню для детей одной из возрастных групп (например, дошкольников):	
--	-----------------------	--	---	--	--

				- Укажите примерное количество каждого продукта. - Проверьте меню на соответствие нормам (см. таблицу из Задания 2). Задание 4: Анализ рациона питания ребенка Оценить реальный рацион питания ребенка на предмет соответствия принципам детской нутрициологии. - Изучите рекомендации по составлению рациона питания для детей. - Проведите наблюдение за питанием одного ребенка (например, младшего брата/сестры или знакомого). - Зафиксируйте все приемы пищи за один день. - Проанализируйте рацион (1 час)	
6	Диетология. Тенденции современных теорий питания. Диеты и диетотерапия	33	Тенденции современных теорий питания. Диеты и диетотерапия (Часть 1). Диеты и диетотерапия (Часть 2) (30 часов)	Выполните задания: Задание 1: Изучение современных теорий питания - Изучите основные концепции современного питания. - Ответьте на вопросы. Практическая часть: - Создайте сравнительную таблицу, отражающую особенности каждой диеты.	Тест (2 часа)

				Задание 2: Анализ популярных диет - Выберите одну из популярных диет (например, кето-диету или интервальное голодание). - Изучите. - Подготовьте краткий обзор выбранной диеты. Задание 3: Применение диетотерапии - Изучите, как питание может влиять на течение различных заболеваний - Ответьте на вопросы. - Выберите одно заболевание и разработайте примерное меню на один день, соответствующее принципам диетотерапии. Задание 4: Экспериментальное задание – Анализ личного рациона - Изучите основные принципы здорового питания. - Зафиксируйте свой рацион за один день. - Проанализируйте его. (1 час)	
7	Витамины. Роль витаминов в обмене веществ	25	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) (22 часа)	Выполните задания: Задание 1: Изучение классификации витаминов - Изучите две основные группы витаминов. - Ответьте на вопросы. Практическая часть:	Тест (1 час)

				- Создайте таблицу, отражающую основные характеристики витаминов. - Подберите продукты, богатые каждым из витаминов, и составьте список для каждой группы. Задание 2: Роль витаминов в обмене веществ - Изучите, как витамины участвуют в обмене веществ. - Ответьте на вопросы. Практическая часть: - Нарисуйте схему, показывающую, как витамины взаимодействуют с ферментами и участвуют в метаболизме. - Приведите примеры метаболических процессов, которые нарушаются при дефиците конкретных витаминов. Задание 3: Анализ рациона питания на содержание витаминов - Изучите рекомендуемые суточные нормы потребления витаминов для взрослых. - Зафиксируйте свой рацион за один день (или предложите примерный рацион). - Проанализируйте его. Задание 4: Экспериментальное	
--	--	--	--	---	--

				задание – Исследование пищевой ценности продуктов - Изучите, как определяется содержание витаминов в продуктах (используйте этикетки или онлайн-ресурсы). - Выберите 5–7 продуктов (например, морковь, цитрусовые, яйца, авокадо, молоко). - Найдите информацию о их витаминном составе. - Сравните продукты по содержанию витаминов. - Ответьте на вопросы. (2 часа)	
8	Энергетическая ценность продуктов. Влияние технологической обработки на пищевую и биологическую ценность продуктов питания	27	Биологическая ценность продуктов питания. Биологическая ценность продуктов питания (Часть 2). Биологическая ценность продуктов питания (Часть 3) (20 часов)	Выполните задания: Задание 1: Изучение энергетической ценности продуктов - Изучите, что такое энергетическая ценность (калорийность) продуктов. - Узнайте, как рассчитывается калорийность продуктов на основе содержания белков, жиров и углеводов. - Ответьте на вопросы. Практическая часть: - Выберите 5–7 продуктов (например, яблоко, куриное филе, авокадо, гречневая крупа, молоко). - Найдите информацию о	Тест (5 часов)

				содержании белков, жиров и углеводов в каждом продукте (используйте этикетки или онлайн-ресурсы). - Рассчитайте энергетическую ценность каждого продукта (используйте онлайн-ресурсы). - Создайте таблицу Задание 2: Влияние технологической обработки на пищевую ценность - Изучите основные способы технологической обработки продуктов. - Узнайте, как эти методы влияют на содержание питательных веществ. Практическая часть: - Выберите один продукт (например, картофель или мясо). - Исследуйте, как его пищевая и биологическая ценность меняется при разных способах обработки. Задание 3: Анализ рациона питания с учетом обработки продуктов - Изучите рекомендации по выбору способов обработки продуктов для сохранения их питательной ценности. - Зафиксируйте свой рацион за один день (или предложите примерный рацион). - Проанализируйте, какие способы	
--	--	--	--	---	--

				обработки использовались для приготовления продуктов. - Укажите, какие изменения можно внести для повышения пищевой ценности рациона. Задание 4: Экспериментальное задание – Исследование потерь витаминов при варке - Изучите, как вода и температура влияют на растворимость витаминов (например, витамин С теряется при варке). - Возьмите два одинаковых продукта (например, картофель или капусту). - Приготовьте их разными способами - Сравните результаты. - Зафиксируйте выводы. (2 часа)	
Раздел дисциплин дополнительной специализации					
9	Исследования нутритивного статуса и состава тела	25	Диагностика нутритивного статуса и состава тела (Часть 1). Диагностика нутритивного статуса и состава тела (Часть 2). Диагностика нутритивного статуса и состава тела (Часть 3) (23 часа)	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка Изучите основные методы оценки нутритивного статуса и состава тела. Задание 2: Практическая часть Сбор анамнеза Проведите опрос пациента (или моделируемого случая) для сбора данных.	Тест (1 час)

				Соберите антропометрические данные. Рассчитайте: Индекс массы тела (ИМТ): Антропометрические измерения Биоимпедансный анализ (БИА) Если есть доступ к биоимпедансному анализатору, проведите исследование состава тела. Оцените полученные результаты. Задание 3: Формирование рекомендаций На основе собранных данных разработайте персонализированные рекомендации. (1 час)	
10	Центильные таблицы в работе нутрициолога	10	Методика расчёта центильных таблиц. Центильные таблицы в работе нутрициолога (8 часов)	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка Изучите основные понятия, связанные с центильными таблицами. Ответьте на вопросы. Задание 2: Практическая часть Сбор данных пациента Проведите сбор антропометрических данных пациента. Используйте центильные таблицы ВОЗ (или другие доступные таблицы) для оценки показателей пациента.	Тест (1 час)

				Определите, в каком центиле находится пациент. Оцените данные пациента. Задание 3: Формирование рекомендаций На основе анализа центильных данных разработайте рекомендации: 1. Для детей: 2. Для взрослых Задание 4: Самостоятельная работа 1. Выберите 3 различных случая (например, ребенок с дефицитом веса, ребенок с избыточным весом, взрослый с нормальным весом). 2. Для каждого случая используйте центильные таблицы, проведите анализ и предложите рекомендации. (1 час)	
11	Питание беременных и кормящих матерей. Питание детей в раннем возрасте	28	Питание беременных и кормящих женщин (Часть 1). Питание беременных и кормящих женщин (Часть 2). Питание детей в раннем возрасте (25 часов)	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка 1. Изучите основные принципы питания для каждой группы. 2. Ответьте на вопросы. Задание 2: Практическая часть Предоставлен примерный рацион беременной женщины (3-й триместр) Задача: 1. Проанализируйте рацион на соответствие	Тест (2 часа)

				рекомендуемым нормам для беременных: 2. Сделайте выводы и предложите корректировки, если необходимо. Составьте примерное меню для кормящей матери на один день, учитывая требования. Опишите план введения прикорма для ребенка 6 месяцев. Задание 3: Самостоятельная работа 1. Разработайте индивидуальный план питания для беременной женщины с дефицитом железа. 2. Составьте меню для кормящей матери, которая придерживается вегетарианского питания. 3. Опишите возможные ошибки при введении прикорма и их последствия. (1 час)	
12	Питание в дошкольном/школьном возрасте. Формирование пищевых привычек	25	Питание в дошкольном возрасте. Питание в школьном возрасте. Формирование пищевых привычек (23 часа)	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка Изучите основные принципы питания для каждой возрастной группы. Ответьте на вопросы. Задание 2: Практическая часть Анализ рациона дошкольника Предоставлен примерный рацион ребенка 5 лет.	Тест (1 час)

				Задача: 1. Проанализируйте рацион на соответствие рекомендуемым нормам. 2. Сделайте выводы и предложите корректировки. Опишите рекомендации для родителей по формированию здоровых пищевых привычек у детей. Задание 3: Самостоятельная работа 1. Разработайте индивидуальный план питания для школьника, занимающегося спортом (дополнительная потребность в белках и углеводах). 2. Предложите стратегию замены вредных привычек (например, употребление сладких напитков) на полезные. 3. Опишите возможные последствия неправильного питания в детском возрасте (ожирение, дефицит витаминов, снижение успеваемости). (1 час)	
13	Питание в подростковом возрасте	20	Питание детей в подростковом возрасте (Часть 1). Питание детей в подростковом возрасте (Часть 2). Питание детей	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка Изучите основные принципы питания	Тест (1 час)

			в подростковом возрасте (Часть 3) (18 часов)	подростков (12–18 лет). Ответьте на вопросы. Задание 2: Практическая часть Анализ рациона подростка Предоставлен примерный рацион подростка 14 лет. Задача: 1. Проанализируйте рацион на соответствие рекомендуемым нормам. 2. Сделайте выводы и предложите корректировки. Опишите рекомендации для подростков и их родителей по формированию здоровых пищевых привычек. Задание 3: Самостоятельная работа 1. Разработайте индивидуальный план питания для подростка, занимающегося спортом (дополнительная потребность в белках и углеводах). 2. Предложите стратегию замены вредных привычек (например, употребление сладких напитков и фастфуда) на полезные. 3. Опишите возможные последствия неправильного питания в подростковом	
--	--	--	---	---	--

				возрасте (ожирение, анемия, снижение успеваемости). (1 час)	
14	Работа с клиентом. Основы клиентоориентированности	15	Работа с клиентом. Основы клиентоориентированности (Часть 1). Работа с клиентом. Основы клиентоориентированности (Часть 2) (13 часов)	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка Изучите основные принципы клиентоориентированности. Ответьте на вопросы. Задание 2: Практическая часть Анализ ситуации Предоставлен пример диалога с клиентом Задача: 1. Проанализируйте диалог. 2. Перепишите диалог, применяя принципы клиентоориентированности. Моделирование ситуаций Разработайте ответы на следующие типичные ситуации. Опишите план действий для выявления потребностей клиента. Задание 3: Самостоятельная работа 1. Разработайте скрипт для первого контакта с клиентом (например, телефонный звонок или онлайн-чат). 2. Придумайте три примера дополнительных услуг или продуктов, которые можно предложить клиенту	Тест (1 час)

				после выполнения основного заказа. 3. Опишите стратегию работы с возражениями клиентов (например, "Это слишком дорого"). (1 час)	
15	Работа с пищевыми зависимостями. Ожирение и ряд других болезней	19	Работа с пищевыми зависимостями. Ожирение и ряд других болезней (Часть 1). Работа с пищевыми зависимостями. Ожирение и ряд других болезней (Часть 2) (17 часов)	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка Изучите основные понятия и принципы работы с пищевыми зависимостями. 2. Ответьте на вопросы Проведите среди своих близких и знакомых анкетирование по мониторингу питания. Задание 2: Практическая часть Предоставлен пример пациента. Задача: 1. Проанализируйте ситуацию. - Какие признаки пищевой зависимости можно выделить? - Какие факторы риска влияют на здоровье пациента? 2. Предложите шаги для работы с пациентом. Составьте план коррекции питания для пациента из примера выше. Опишите рекомендации для работы с пищевой зависимостью.	Тест (1 час)

				Задание 3: Самостоятельная работа 1. Разработайте индивидуальный план питания для пациента с сахарным диабетом 2 типа. 2. Придумайте стратегию постепенного отказа от сладкой пищи для человека с пищевой зависимостью. 3. Опишите возможные последствия игнорирования пищевых зависимостей и ожирения (например, риск сердечно-сосудистых заболеваний). (1 час)	
16	Пищевые отравления и их профилактика	26	Пищевые отравления и их профилактика (Часть 1). Пищевые отравления и их профилактика (Часть 2). Пищевые отравления и их профилактика (Часть 3) (24 часа)	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка 1. Изучите основные понятия и принципы работы с пищевыми отравлениями: 2. Ответьте на вопросы. Задание 2: Практическая часть Анализ случая Предоставлен пример ситуации Задача: 1. Проанализируйте ситуацию. 2. Предложите меры для предотвращения подобных случаев в будущем. Составьте список рекомендаций для	Тест (1 час)

				предотвращения пищевых отравлений. Опишите алгоритм действий при пищевом отравлении. Задание 3: Самостоятельная работа 1. Разработайте инструкцию по безопасному хранению и приготовлению молочных продуктов. 2. Придумайте план действий для ресторана или кафе по предотвращению пищевых отравлений у клиентов. 3. Опишите возможные последствия тяжелых пищевых отравлений (например, риск обезвоживания или поражения почек). (1 час)	
17	Дневник питания: ведение и анализ	11	Дневник питания, ведение и анализ (часть 1). Дневник питания, ведение и анализ (Часть 2). Дневник питания, ведение и анализ (часть 3) (8 часов)	Выполните задание: Задание 1: Теоретическая подготовка 1. Изучите основные принципы ведения дневника питания. 2. Ответьте на вопросы. Задание 2: Практическая часть Ведение дневника питания Предоставлен пример дневника питания за один день. Задача: 1. Рассчитайте общую калорийность и соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) в рационе.	Тест (1 час)

			- Используйте таблицы калорийности продуктов или онлайн-калькуляторы. 2. Сравните полученные данные с нормами для среднего взрослого человека (например, 2000–2500 ккал/сутки, БЖУ = 1:1:4). Проанализируйте дневник питания по критериям. На основе анализа предложите рекомендации для улучшения рациона. Задание 3: Самостоятельная работа 1. Ведите дневник питания самостоятельно в течение 3 дней. Проанализируйте свои данные и предложите изменения в рационе. 2. Разработайте шаблон дневника питания, который будет удобен для клиентов (включите колонки для времени, продуктов, калорийности и эмоций). 3. Опишите возможные последствия длительного несбалансированного питания (дефицит энергии, проблемы с ЖКТ, снижение иммунитета). (2 часа)	
	Итоговая аттестация	8	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест	

	ИТОГО	400
--	--------------	------------

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем- кость, в акад. час.	Учебные недели
1	Анатомия и физиология. Основные особенности пищеварительной системы человека	26	1
2	Основы эндокринологии. Гормоны и их роль в организме	26	1-2
3	Особенности физического и психического развития детей	25	2
4	Компоненты питания: микронутриенты и макронутриенты	23	3
5	Основы нутрициологии. Детская нутрициология	28	3-4
6	Диетология. Тенденции современных теорий питания. Диеты и диетотерапия	33	5-6
7	Витамины. Роль витаминов в обмене веществ	25	7
8	Энергетическая ценность продуктов. Влияние технологической обработки на пищевую и биологическую ценность продуктов питания	27	8
9	Исследования нутритивного статуса и состава тела	25	9
10	Центильные таблицы в работе нутрициолога	10	9
11	Питание беременных и кормящих матерей. Питание детей в раннем возрасте	28	10
12	Питание в дошкольном/школьном возрасте. Формирование пищевых привычек	25	10-11
13	Питание в подростковом возрасте	20	11
14	Работа с клиентом. Основы клиентоориентированности	15	12
15	Работа с пищевыми зависимостями. Ожирение и ряд других болезней	19	12
16	Пищевые отравления и их профилактика	26	13
17	Дневник питания: ведение и анализ	11	13
18	Итоговая аттестация	8	14

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

3.1. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Анатомия и физиология. Основные особенности пищеварительной системы человека»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

В процессе освоения программы обучающийся формирует:

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 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 детей.

Обучающийся должен знать:

– основные особенности пищеварительной системы человека;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные особенности пищеварительной системы человека.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Анатомия и физиология. Основные особенности пищеварительной системы человека» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Анатомия и физиология. Основные особенности пищеварительной системы человека	Лекция/ 24 часа	Анатомия и физиология питания (Часть 1). Анатомия и физиология питания (Часть 2). Медико-биологические требования и стандарты питания детей
	Практическое задание 1 / 1 час	Выполните задания: Задание 1: Изучение органов пищеварительной системы - Изучите строение пищеварительной системы человека (ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкий кишечник, толстый кишечник, печень, поджелудочная железа). - Ответьте на вопросы Задание 2: Анализ процесса пищеварения - Изучите, как происходит механическая и химическая обработка пищи в каждом отделе пищеварительного тракта. - Определите, какие ферменты участвуют в расщеплении углеводов, белков и жиров, и где они вырабатываются. - Создайте таблицу, в которой отразите:

		- Этап пищеварения (ротовая полость, желудок, тонкий кишечник и т.д.). - Основные процессы, происходящие на этом этапе. - Ферменты, участвующие в расщеплении пищи. - Конечные продукты расщепления. Задание 3. Анализ индивидуального рациона питания - Изучите рекомендации по сбалансированному питанию (соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов). - Узнайте, как различные продукты перевариваются в организме. Практическая часть: - Ведите дневник питания в течение одного дня, записывая все съеденные продукты. - Проанализируйте свой рацион Задание 4: Изучение возрастных особенностей питания детей - Изучите возрастные группы детей (грудной возраст, ранний возраст, дошкольный возраст, школьный возраст) и их особенности: - Скорость роста. - Интенсивность обмена веществ. - Потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах. - Ответьте на вопросы Задание 5: Анализ нормативных документов - Ознакомьтесь с нормативными документами (например, СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"). - Найдите информацию о: - Организации питания в детских садах и школах. - Требованиях к качеству продуктов. - Принципах составления меню для детских учреждений. Практическая часть: - Выпишите ключевые требования к питанию детей в образовательных учреждениях Задание 6: Анализ рациона питания ребенка - Изучите рекомендации по составлению рациона питания для детей. - Узнайте, какие продукты могут быть вредны для детей (например, фастфуд, сладкие газированные напитки). Практическая часть:
--	--	---

		- Проведите наблюдение за питанием одного ребенка (например, младшего брата/сестры или знакомого). - Зафиксируйте все приемы пищи за один день. - Проанализируйте рацион
	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.

3.2. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы эндокринологии. Гормоны и их роль в организме»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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 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 детей.

Обучающийся должен знать:

– основы эндокринологии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы эндокринологии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы эндокринологии. Гормоны и их роль в организме» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Основы эндокринологии. Гормоны и их роль в организме	Лекция/ 24 часа	Основы эндокринологии (Часть 1). Основы эндокринологии (Часть 2). Модуляция гормонов при физических нагрузках
	Практическое задание 2 /1 час	Выполните задания: Задание 1: Изучение основных желез внутренней секреции - Изучите строение и функции основных эндокринных желез - Ответьте на вопросы Задание 2: Анализ механизмов действия гормонов - Изучите, как гормоны взаимодействуют с клетками-мишенями. - Ответьте на вопросы Практическая часть: - Нарисуйте схему, показывающую, как гормоны воздействуют на клетки-мишени. - Приведите примеры гормонов, которые действуют через рецепторы на поверхности клетки, и тех, которые проникают внутрь клетки. Задание 3: Экспериментальное задание – Моделирование гормонального дисбаланса - Изучите, как проявляются заболевания, связанные с нарушением работы эндокринных желез Практическая часть: - Разработайте краткий клинический случай для одного из заболеваний (например, диабет): - Опишите симптомы пациента. - Объясните, какие гормональные изменения лежат в основе заболевания. - Предложите возможные методы лечения. Задание 4: Анализ влияния гормонов на повседневную жизнь - Изучите, как гормоны влияют на: - Настроение (например, кортизол, серотонин).

		- Рост и развитие (гормон роста, половые гормоны). - Обмен веществ (инсулин, тироксин). Практическая часть: - Проанализируйте свой режим дня и ответьте на вопросы
	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.

3.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Особенности физического и психического развития детей»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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 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 детей.

Обучающийся должен знать:

– особенности физического и психического развития детей;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать особенности физического и психического развития детей.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Особенности физического и психического развития детей» составляет 25 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Особенности физического и психического развития детей	Лекция/ 23 часа	Общие закономерности физического и психического развития детей (Часть 1). Общие закономерности физического и психического развития детей (Часть 2). Основные факторы физического и нервно-психического развития детей
	Практическое задание 3 /1 час	Выполните задания: Задание 1: Изучение возрастных этапов развития - Изучите основные возрастные периоды развития детей - Ответьте на вопросы Практическая часть: - Создайте таблицу, отражающую особенности физического и психического развития детей в разные возрастные периоды Задание 2: Анализ факторов, влияющих на развитие ребенка - Изучите основные группы факторов, влияющих на развитие. - Ответьте на вопросы. - Приведите примеры из жизни, демонстрирующие влияние каждого фактора. - Напишите короткий текст о том, как можно минимизировать негативное влияние факторов на развитие ребенка. Задание 3: Составление портрета развития ребенка - Изучите методы оценки физического и психического развития детей. Практическая часть: - Выберите ребенка для наблюдения Проанализируйте, соответствует ли развитие ребенка возрастным стандартам.
	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.

3.4. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Компоненты питания: микронутриенты и макронутриенты»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей биологической ценности основных продуктов питания.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

В процессе освоения программы обучающийся формирует:

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 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 детей.

Обучающийся должен знать:

– особенности биологической ценности основных продуктов питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности биологической ценности основных продуктов питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Компоненты питания: микронутриенты и макронутриенты» составляет 23 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Компоненты питания: микронутриенты и макронутриенты	Лекция/ 20 часов	Пищевые и биологически активные вещества. Макронутриенты. Пищевые и биологически активные вещества. Микронутриенты. Биологическая ценность основных продуктов питания
	Практическое задание 4 /2 часа	Выполните задания: Задание 1: Изучение макронутриентов - Изучите три основных группы макронутриентов. - Ответьте на вопросы. Практическая часть: - Создайте таблицу, отражающую основные характеристики макронутриентов - Составьте список продуктов, которые можно использовать для приготовления блюд, богатых каждым из макронутриентов. Задание 2: Изучение микронутриентов - Изучите две основные группы микронутриентов. - Ответьте на вопросы. Практическая часть: - Создайте таблицу, отражающую основные характеристики микронутриентов. - Подберите рецепты блюд, которые помогут восполнить дефицит конкретных микронутриентов (например, блюда, богатые железом для профилактики анемии). Задание 3: Анализ рациона питания - Изучите рекомендации по сбалансированному питанию. - Зафиксируйте свой рацион за один день (или предложите примерный рацион). - Проанализируйте его. - Укажите, каких нутриентов не хватает, и предложите способы их добавления в рацион. Задание 4: Экспериментальное задание – Исследование пищевой ценности продуктов - Изучите, как определяется пищевая ценность продуктов (калорийность, содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов). Практическая часть: - Выберите 5–7 продуктов (например, яблоко, куриное филе, цельнозерновой хлеб, авокадо, молоко). - Найдите информацию о их пищевой ценности (используйте этикетки или онлайн-ресурсы). - Сравните продукты по содержанию макро- и микронутриентов.

		- Ответьте на вопросы.
	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.

3.5. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы нутрициологии. Детская нутрициология»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

В процессе освоения программы обучающийся формирует:

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 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 детей.

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) «Основы нутрициологии. Детская нутрициология» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Основы нутрициологии. Детская нутрициология	Лекция/ 25 часов	Основы нутрициологии (Часть 1). Основы нутрициологии (Часть 2). Детская нутрициология
	Практическое задание 5 / 1 час	Выполните задания: Задание 1: Изучение основ нутрициологии - Изучите ключевые термины и понятия. - Ответьте на вопросы. - Создайте краткий глоссарий из 5–7 ключевых терминов нутрициологии. - Приведите примеры продуктов, которые являются источниками важных нутриентов для детей. Задание 2: Особенности питания детей разных возрастных групп - Как меняются энергетические потребности детей с возрастом? - Какие продукты являются основой питания для детей грудного возраста? - Почему важно учитывать индивидуальные особенности ребенка при составлении рациона? - Создайте таблицу, отражающую суточную потребность в основных нутриентах для детей разных возрастных групп. Задание 3: Составление меню для детей - Изучите принципы составления меню для детей - Составьте однодневное меню для детей одной из возрастных групп (например, дошкольников). - Укажите примерное количество каждого продукта. - Проверьте меню на соответствие нормам (см. таблицу из Задания 2). Задание 4: Анализ рациона питания ребенка Оценить реальный рацион питания ребенка на предмет соответствия принципам детской нутрициологии. - Изучите рекомендации по составлению рациона питания для детей. - Проведите наблюдение за питанием одного ребенка (например, младшего брата/сестры или знакомого).

		- Зафиксируйте все приемы пищи за один день. - Проанализируйте рацион.
	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.

3.6. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Диетология. Тенденции современных теорий питания. Диеты и диетотерапия»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

В процессе освоения программы обучающийся формирует:

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 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 детей.

Обучающийся должен знать:

– тенденции современных теорий питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать тенденции современных теорий питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Диетология. Тенденции современных теорий питания. Диеты и диетотерапия» составляет 33 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Диетология. Тенденции современных теорий питания. Диеты и диетотерапия	Лекция/ 30 часов	Тенденции современных теорий питания. Диеты и диетотерапия (Часть 1). Диеты и диетотерапия (Часть 2)
	Практическое задание 6 /1 час	Выполните задания: Задание 1: Изучение современных теорий питания - Изучите основные концепции современного питания. - Ответьте на вопросы. Практическая часть: - Создайте сравнительную таблицу, отражающую особенности каждой диеты. Задание 2: Анализ популярных диет - Выберите одну из популярных диет (например, кето-диету или интервальное голодание). - Изучите. - Подготовьте краткий обзор выбранной диеты. Задание 3: Применение диетотерапии - Изучите, как питание может влиять на течение различных заболеваний - Ответьте на вопросы. - Выберите одно заболевание и разработайте примерное меню на один день, соответствующее принципам диетотерапии. Задание 4: Экспериментальное задание – Анализ личного рациона - Изучите основные принципы здорового питания. - Зафиксируйте свой рацион за один день. - Проанализируйте его.
	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.

3.7. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Витамины. 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:

В процессе освоения программы обучающийся формирует:

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 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 детей.

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) «Витамины. Роль витаминов в обмене веществ» составляет 25 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

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

	количество часов	
Тема 7. Витамины. Роль витаминов в обмене веществ	Лекция/ 22 часа	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 7/2 часа	Выполните задания: Задание 1: Изучение классификации витаминов - Изучите две основные группы витаминов. - Ответьте на вопросы. Практическая часть: - Создайте таблицу, отражающую основные характеристики витаминов. - Подберите продукты, богатые каждым из витаминов, и составьте список для каждой группы. Задание 2: Роль витаминов в обмене веществ - Изучите, как витамины участвуют в обмене веществ. - Ответьте на вопросы. Практическая часть: - Нарисуйте схему, показывающую, как витамины взаимодействуют с ферментами и участвуют в метаболизме. - Приведите примеры метаболических процессов, которые нарушаются при дефиците конкретных витаминов. Задание 3: Анализ рациона питания на содержание витаминов - Изучите рекомендуемые суточные нормы потребления витаминов для взрослых. - Зафиксируйте свой рацион за один день (или предложите примерный рацион). - Проанализируйте его. Задание 4: Экспериментальное задание – Исследование пищевой ценности продуктов - Изучите, как определяется содержание витаминов в продуктах (используйте этикетки или онлайн-ресурсы). - Выберите 5–7 продуктов (например, морковь, цитрусовые, яйца, авокадо, молоко). - Найдите информацию о их витаминном составе. - Сравните продукты по содержанию витаминов. - Ответьте на вопросы. (2 часа)
	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.

3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Энергетическая ценность продуктов. Влияние технологической обработки на пищевую и биологическую ценность продуктов питания»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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 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 детей.

Обучающийся должен знать:

– особенности пищевой и биологической ценности продуктов питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности пищевой и биологической ценности продуктов питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Энергетическая ценность продуктов. Влияние технологической обработки на пищевую и биологическую ценность продуктов питания» составляет 27 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Энергетическая ценность продуктов. Влияние технологической обработки на пищевую и биологическую ценность продуктов питания	Лекция/ 20 часов	Биологическая ценность продуктов питания. Биологическая ценность продуктов питания (Часть 2). Биологическая ценность продуктов питания (Часть 3)
	Практическое задание 8/2 часа	Выполните задания: Задание 1: Изучение энергетической ценности продуктов - Изучите, что такое энергетическая ценность (калорийность) продуктов. - Узнайте, как рассчитывается калорийность продуктов на основе содержания белков, жиров и углеводов. - Ответьте на вопросы. Практическая часть: - Выберите 5–7 продуктов (например, яблоко, куриное филе, авокадо, гречневая крупа, молоко). - Найдите информацию о содержании белков, жиров и углеводов в каждом продукте (используйте этикетки или онлайн-ресурсы). - Рассчитайте энергетическую ценность каждого продукта (используйте онлайн-ресурсы). - Создайте таблицу Задание 2: Влияние технологической обработки на пищевую ценность - Изучите основные способы технологической обработки продуктов. - Узнайте, как эти методы влияют на содержание питательных веществ. Практическая часть: - Выберите один продукт (например, картофель или мясо). - Исследуйте, как его пищевая и биологическая ценность меняется при разных способах обработки. Задание 3: Анализ рациона питания с учетом обработки продуктов - Изучите рекомендации по выбору способов обработки продуктов для сохранения их питательной ценности. - Зафиксируйте свой рацион за один день (или предложите примерный рацион). - Проанализируйте, какие способы обработки использовались для приготовления продуктов.

		- Укажите, какие изменения можно внести для повышения пищевой ценности рациона. Задание 4: Экспериментальное задание – Исследование потерь витаминов при варке - Изучите, как вода и температура влияют на растворимость витаминов (например, витамин С теряется при варке). - Возьмите два одинаковых продукта (например, картофель или капусту). - Приготовьте их разными способами - Сравните результаты. - Зафиксируйте выводы.
	Тестирование /5 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.

3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Исследования нутритивного статуса и состава тела»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере исследований нутритивного статуса и состава тела.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

В процессе освоения программы обучающийся формирует:

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 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 детей.

Обучающийся должен знать:

- особенности исследований нутритивного статуса и состава тела;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать особенности исследований нутритивного статуса и состава тела.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Исследования нутритивного статуса и состава тела» составляет 25 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Исследования нутритивного статуса и состава тела	Лекция/ 23 часа	Диагностика нутритивного статуса и состава тела (Часть 1). Диагностика нутритивного статуса и состава тела (Часть 2). Диагностика нутритивного статуса и состава тела (Часть 3)
	Практическое задание 9/1 час	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка Изучите основные методы оценки нутритивного статуса и состава тела. Задание 2: Практическая часть Сбор анамнеза Проведите опрос пациента (или моделируемого случая) для сбора данных. Соберите антропометрические данные. Рассчитайте: Индекс массы тела (ИМТ): Антропометрические измерения Биоимпедансный анализ (БИА) Если есть доступ к биоимпедансному анализатору, проведите исследование состава тела. Оцените полученные результаты. Задание 3: Формирование рекомендаций На основе собранных данных разработайте персонализированные рекомендации.
	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.

3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Центильные таблицы в работе нутрициолога»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере расчёта центильных таблиц.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

В процессе освоения программы обучающийся формирует:

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 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 детей.

Обучающийся должен знать:

– особенности расчёта центильных таблиц;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности расчёта центильных таблиц.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Центильные таблицы в работе нутрициолога» составляет 10 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Центильные таблицы в работе нутрициолога	Лекция/ 8 часов	Методика расчёта центильных таблиц. Центильные таблицы в работе нутрициолога
	Практическое задание 10/1 час	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка Изучите основные понятия, связанные с центильными таблицами. Ответьте на вопросы. Задание 2: Практическая часть Сбор данных пациента Проведите сбор антропометрических данных пациента. Используйте центильные таблицы ВОЗ (или другие доступные таблицы) для оценки показателей пациента. Определите, в каком центиле находится пациент. Оцените данные пациента. Задание 3: Формирование рекомендаций На основе анализа центильных данных разработайте рекомендации: 1. Для детей: 2. Для взрослых Задание 4: Самостоятельная работа 1. Выберите 3 различных случая (например, ребенок с дефицитом веса, ребенок с избыточным весом, взрослый с нормальным весом). 2. Для каждого случая используйте центильные таблицы, проведите анализ и предложите рекомендации.
	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.

3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Питание беременных и кормящих матерей. Питание детей в раннем возрасте»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере питания беременных и кормящих матерей, детей в раннем возрасте.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

В процессе освоения программы обучающийся формирует:

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 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 детей.

Обучающийся должен знать:

– особенности питания беременных и кормящих матерей, детей в раннем возрасте;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности питания беременных и кормящих матерей, детей в раннем возрасте.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Питание беременных и кормящих матерей. Питание детей в раннем возрасте» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Питание беременных и кормящих матерей. Питание детей в раннем возрасте	Лекция/ 25 часов	Питание беременных и кормящих женщин (Часть 1). Питание беременных и кормящих женщин (Часть 2). Питание детей в раннем возрасте
	Практическое задание 11/1 час	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка 1. Изучите основные принципы питания для каждой группы. 2. Ответьте на вопросы.

		Задание 2: Практическая часть Предоставлен примерный рацион беременной женщины (3-й триместр) Задача: 1. Проанализируйте рацион на соответствие рекомендуемым нормам для беременных: 2. Сделайте выводы и предложите корректировки, если необходимо. Составьте примерное меню для кормящей матери на один день, учитывая требования. Опишите план введения прикорма для ребенка 6 месяцев. Задание 3: Самостоятельная работа 1. Разработайте индивидуальный план питания для беременной женщины с дефицитом железа. 2. Составьте меню для кормящей матери, которая придерживается вегетарианского питания. 3. Опишите возможные ошибки при введении прикорма и их последствия.
		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.

3.12. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Питание в дошкольном/школьном возрасте. Формирование пищевых привычек»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

В процессе освоения программы обучающийся формирует:

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 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 детей.

Обучающийся должен знать:

– особенности питания в дошкольном/школьном возрасте;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности питания в дошкольном/школьном возрасте.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Питание в дошкольном/школьном возрасте. Формирование пищевых привычек» составляет 25 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Питание в дошкольном/школьном возрасте. Формирование пищевых привычек	Лекция/ 23 часа	Питание в дошкольном возрасте. Питание в школьном возрасте. Формирование пищевых привычек
	Практическое задание 12/1 час	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка Изучите основные принципы питания для каждой возрастной группы. Ответьте на вопросы. Задание 2: Практическая часть Анализ рациона дошкольника Предоставлен примерный рацион ребенка 5 лет. Задача: 1. Проанализируйте рацион на соответствие рекомендуемым нормам. 2. Сделайте выводы и предложите корректировки. Опишите рекомендации для родителей по формированию здоровых пищевых привычек у детей. Задание 3: Самостоятельная работа

		1. Разработайте индивидуальный план питания для школьника, занимающегося спортом (дополнительная потребность в белках и углеводах). 2. Предложите стратегию замены вредных привычек (например, употребление сладких напитков) на полезные. 3. Опишите возможные последствия неправильного питания в детском возрасте (ожирение, дефицит витаминов, снижение успеваемости).
	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.

3.13. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Питание в подростковом возрасте»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

В процессе освоения программы обучающийся формирует:

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 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 детей.

Обучающийся должен знать:

– особенности питания в подростковом возрасте;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности питания в подростковом возрасте.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Питание в подростковом возрасте» составляет 20 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Питание в подростковом возрасте	Лекция/ 18 часов	Питание детей в подростковом возрасте (Часть 1). Питание детей в подростковом возрасте (Часть 2). Питание детей в подростковом возрасте (Часть 3)
	Практическое задание 13/1 час	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка Изучите основные принципы питания подростков (12–18 лет). Ответьте на вопросы. Задание 2: Практическая часть Анализ рациона подростка Предоставлен примерный рацион подростка 14 лет. Задача: 1. Проанализируйте рацион на соответствие рекомендуемым нормам. 2. Сделайте выводы и предложите корректировки. Опишите рекомендации для подростков и их родителей по формированию здоровых пищевых привычек. Задание 3: Самостоятельная работа 1. Разработайте индивидуальный план питания для подростка, занимающегося спортом (дополнительная потребность в белках и углеводах). 2. Предложите стратегию замены вредных привычек (например, употребление сладких напитков и фастфуда) на полезные. 3. Опишите возможные последствия неправильного питания в подростковом возрасте (ожирение, анемия, снижение успеваемости).

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.

3.14. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Работа с клиентом. Основы клиентоориентированности»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

В процессе освоения программы обучающийся формирует:

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 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 детей.

Обучающийся должен знать:

– основы клиентоориентированности;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы клиентоориентированности.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Работа с клиентом. Основы клиентоориентированности» составляет 15 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 14. Работа с клиентом. Основы клиентоориентированности	Лекция/ 13 часов	Работа с клиентом. Основы клиентоориентированности (Часть 1). Работа с клиентом. Основы клиентоориентированности (Часть 2)
	Практическое задание 14/1 час	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка Изучите основные принципы клиентоориентированности. Ответьте на вопросы. Задание 2: Практическая часть Анализ ситуации Предоставлен пример диалога с клиентом Задача: 1. Проанализируйте диалог. 2. Перепишите диалог, применяя принципы клиентоориентированности. Моделирование ситуаций Разработайте ответы на следующие типичные ситуации. Опишите план действий для выявления потребностей клиента. Задание 3: Самостоятельная работа 1. Разработайте скрипт для первого контакта с клиентом (например, телефонный звонок или онлайн-чат). 2. Придумайте три примера дополнительных услуг или продуктов, которые можно предложить клиенту после выполнения основного заказа. 3. Опишите стратегию работы с возражениями клиентов (например, "Это слишком дорого").
	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.

3.15. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Работа с пищевыми зависимостями. Ожирение и ряд других болезней»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

В процессе освоения программы обучающийся формирует:

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 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 детей.

Обучающийся должен знать:

– основы работы с пищевыми зависимостями;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы работы с пищевыми зависимостями.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Работа с пищевыми зависимостями. Ожирение и ряд других болезней» составляет 19 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
	Лекция/ 17 часов	Работа с пищевыми зависимостями. Ожирение и ряд других болезней (Часть 1).

Тема 15. Работа с пищевыми зависимостями. Ожирение и ряд других болезней		Работа с пищевыми зависимостями. Ожирение и ряд других болезней (Часть 2)
	Практическое задание 15/1 час	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка Изучите основные понятия и принципы работы с пищевыми зависимостями. 2. Ответьте на вопросы Проведите среди своих близких и знакомых анкетирование по мониторингу питания. Задание 2: Практическая часть Предоставлен пример пациента. Задача: 1. Проанализируйте ситуацию. - Какие признаки пищевой зависимости можно выделить? - Какие факторы риска влияют на здоровье пациента? 2. Предложите шаги для работы с пациентом. Составьте план коррекции питания для пациента из примера выше. Опишите рекомендации для работы с пищевой зависимостью. Задание 3: Самостоятельная работа 1. Разработайте индивидуальный план питания для пациента с сахарным диабетом 2 типа. 2. Придумайте стратегию постепенного отказа от сладкой пищи для человека с пищевой зависимостью. 3. Опишите возможные последствия игнорирования пищевых зависимостей и ожирения (например, риск сердечно-сосудистых заболеваний).
	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.

3.16. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Пищевые отравления и их профилактика»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

В процессе освоения программы обучающийся формирует:

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 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 детей.

Обучающийся должен знать:

– основы профилактики пищевых отравлений;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы профилактики пищевых отравлений.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Пищевые отравления и их профилактика» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 16. Пищевые отравления и их профилактика	Лекция/ 24 часа	Пищевые отравления и их профилактика (Часть 1). Пищевые отравления и их профилактика (Часть 2). Пищевые отравления и их профилактика (Часть 3)
	Практическое задание 16/1 час	Выполните задания: Задание 1: Теоретическая подготовка 1. Изучите основные понятия и принципы работы с пищевыми отравлениями: 2. Ответьте на вопросы. Задание 2: Практическая часть Анализ случая Предоставлен пример ситуации

		Задача: 1. Проанализируйте ситуацию. 2. Предложите меры для предотвращения подобных случаев в будущем. Составьте список рекомендаций для предотвращения пищевых отравлений. Опишите алгоритм действий при пищевом отравлении. Задание 3: Самостоятельная работа 1. Разработайте инструкцию по безопасному хранению и приготовлению молочных продуктов. 2. Придумайте план действий для ресторана или кафе по предотвращению пищевых отравлений у клиентов. 3. Опишите возможные последствия тяжелых пищевых отравлений (например, риск обезвоживания или поражения почек).
	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.

3.17. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Дневник питания: ведение и анализ»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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 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 детей.

Обучающийся должен знать:

– особенности ведения дневника питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности ведения дневника питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Дневник питания: ведение и анализ» составляет 11 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 17. Дневник питания: ведение и анализ	Лекция/ 8 часов	Дневник питания, ведение и анализ (часть 1). Дневник питания, ведение и анализ (Часть 2). Дневник питания, ведение и анализ (часть 3)
	Практическое задание 17/2 часа	Выполните задание: Задание 1: Теоретическая подготовка 1. Изучите основные принципы ведения дневника питания. 2. Ответьте на вопросы. Задание 2: Практическая часть Ведение дневника питания Предоставлен пример дневника питания за один день. Задача: 1. Рассчитайте общую калорийность и соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) в рационе. - Используйте таблицы калорийности продуктов или онлайн-калькуляторы. 2. Сравните полученные данные с нормами для среднего взрослого человека (например, 2000–2500 ккал/сутки, БЖУ = 1:1:4). Проанализируйте дневник питания по критериям. На основе анализа предложите рекомендации для улучшения рациона. Задание 3: Самостоятельная работа

		1. Ведите дневник питания самостоятельно в течение 3 дней. Проанализируйте свои данные и предложите изменения в рационе. 2. Разработайте шаблон дневника питания, который будет удобен для клиентов (включите колонки для времени, продуктов, калорийности и эмоций). 3. Опишите возможные последствия длительного несбалансированного питания (дефицит энергии, проблемы с ЖКТ, снижение иммунитета).
	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.

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.

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: 24.04.2025). – 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: 24.04.2025). – 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: 24.04.2025). – 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: 24.04.2025). – 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. Студянникова. – 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: 24.04.2025). – 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: 24.04.2025). – 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: 24.04.2025). – 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: 24.04.2025). – Библиогр.: с. 71-72. – Текст: электронный.

9. Макарова, Г. А. Оптимизация постнагрузочного 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: 24.04.2025). – 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: 24.04.2025). – 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: 24.04.2025). – 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: 24.04.2025). – 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: 24.04.2025). – 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

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	18.06.2022
2	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 353н)	1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	25.07.2023
3	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	29.03.2024
3	Корректировка формулировок планируемых результатов обучения по программе Актуализация основных источников и литературы Актуализация практических заданий	1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения 4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы 2.2. Учебно-тематический план 3. Рабочие программы дисциплин	24.04.2025

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. Где происходит пристеночное (мембранное) пищеварение?

Выберите один ответ:

1. В ротовой полости
2. В тонком кишечнике
3. В желудке
4. В пищеводе
5. В толстом кишечнике

2. Какой тип питания характерен для новорожденного ребенка?

Выберите один ответ:

1. Гемотрофный
2. Гистиотрофный
3. Амниотрофный
4. Дефинитивный
5. Лактотрофный

3. И.А. Лобанова показала положительное влияние витаминов на корковую деятельность у группы школьников, рацион питания которых дополнительно обогащался этими витаминами.

Выберите один или несколько ответов:

1. С
2. В
3. Р

4. По данным какого исследователя, дополнительный прием витаминов С, В-2, РР учащимися 8-14-летнего возраста обеспечил повышение умственной работоспособности, увеличение абсолютной силы и выносливости мышц правой руки и показателей физического развития?

Выберите один ответ:

1. Т.Ш. Шарманова
2. Н.Т. Картозия
3. И.А. Лобановой
4. В.М. Краснопевцева

5. Укажите, что НЕ рекомендуется использовать в питании детей среди молочной и маслосыродельной продукции?

Выберите один ответ:

1. Творог с жирностью выше 9 %

2. Плавленые сыры, содержащие консерванты
3. Плавленые сыры, содержащие солеплавители
4. Творожные продукты с большим содержанием сахара
5. Все перечисленное

6. Какие изменения в развитии грудных желез у девочек характерны для IV стадии?

Выберите один ответ:

1. Увеличение только соска
2. Увеличение диаметра ареол
3. Выступление ареолы и соска над поверхностью грудной железы
4. Взрослые контуры грудной железы с выступанием над ее поверхностью только соска

7. На каком сроке, согласно нормам, дети начинают держать головку?

Выберите один ответ:

1. 1 месяц
2. 3 месяца
3. 5 месяцев
4. 6 недель

8. Укажите, что относится к отроческим поведенческим реакциям у подростков?

Выберите один или несколько ответов:

1. Реакция отказа
2. Реакция оппозиции
3. Реакция имитации
4. Реакция отчуждения
5. Реакция защиты

9. Сколько ккал составляют энергозатраты для людей, занятых малоподвижным трудом?

Выберите один ответ:

1. 2500–2800 ккал
2. 3500–4800 ккал
3. 3000–4000 ккал

10. Сторонники какой теории питания пытаются создать диету посредством некой универсальной формулы идеального соотношения пищевых продуктов?

Выберите один ответ:

1. Концепции индексов пищевой ценности
2. Концепции абсолютизации оптимальности
3. Теории раздельного питания
4. Теории главного пищевого фактора
5. Теории питания предков

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задания:

Задание 1: Изучение возрастных этапов развития

- Изучите основные возрастные периоды развития детей
- Ответьте на вопросы

Практическая часть:

- Создайте таблицу, отражающую особенности физического и психического развития детей в разные возрастные периоды

Задание 2: Анализ факторов, влияющих на развитие ребенка

- Изучите основные группы факторов, влияющих на развитие.
- Ответьте на вопросы.
- Приведите примеры из жизни, демонстрирующие влияние каждого фактора.
- Напишите короткий текст о том, как можно минимизировать негативное влияние факторов на развитие ребенка.

Задание 3: Составление портрета развития ребенка

- Изучите методы оценки физического и психического развития детей.

Практическая часть:

- Выберите ребенка для наблюдения
- Проанализируйте, соответствует ли развитие ребенка возрастным стандартам.

2. Выполните задание:

Задание 1: Теоретическая подготовка

Изучите основные методы оценки нутритивного статуса и состава тела.

Задание 2: Практическая часть

Сбор анамнеза

Проведите опрос пациента (или моделируемого случая) для сбора данных.

Соберите антропометрические данные.

Рассчитайте:

Индекс массы тела (ИМТ): Антропометрические измерения

Биоимпедансный анализ (БИА)

Если есть доступ к биоимпедансному анализатору, проведите исследование состава тела.

Оцените полученные результаты.

Задание 3: Формирование рекомендаций

На основе собранных данных разработайте персонализированные рекомендации.