

Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центральный институт развития дополнительного образования»

117556, г. Москва, ул. Фруктовая, дом 7, корпус 1, офис 3, комната 12
Телефон +7(499) 110-88-46; e-mail: info@ncrdo.ru, веб-сайт: www.ncrdo.ru

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

На Педагогическом совете

Протокол от _____ 20__ г.

№ _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 70 от «26» июня 2023 г.

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

«Спортивная диетология и нутрициология»

Вид профессиональной деятельности

Физическая культура и спорт

Квалификация

Специалист по спортивной нутрициологии

Общая трудоемкость

1020 академических часов

Форма обучения

Заочная

Москва, 2023

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940).
4. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 353н).
5. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере медико-биологического обеспечения спортивной подготовки, приобретение новой квалификации.

Характеристика нового вида профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

Объекты профессиональной деятельности: организация спортивного питания.

Виды профессиональной деятельности:

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

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

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

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

Уровень квалификации

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

Присваиваемая квалификация: специалист по спортивной нутрициологии.

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

В процессе освоения программы обучающийся формирует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата):

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

Планируемые результаты обучения

Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду(ам) деятельности по профессиональному стандарту «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 1. Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу (А/01.6)	
ОПК-6	Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

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 1020 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудо емкость , в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы проме жуточн ой и итогов ой аттеста ции (ДЗ, З) ¹
			Ле кц ии	Тестир ование	Практи ческие занятия	
Раздел общепрофессиональных дисциплин						

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

1	Основы молекулярной диетологии и нутрициологии	24	18	2	4	3
2	Теоретические основы гастроэнтерологии, патофизиологии пищеварения	24	18	2	4	3
3	Основы эндокринологии и иммунологии	33	25	2	6	3
4	Основы организации здорового питания населения Российской Федерации. Медико-биологическое обеспечение занятий физкультурой и спортом	35	25	2	8	3
5	Спортивное питание. Повышение физической работоспособности и психофизиологического состояния спортсменов	26	20	2	4	3
Раздел специальных дисциплин						
6	Модель питания современного человека: сущностные и нормативные основы	28	20	2	6	3
7	Обмен веществ. Физиологическая роль макро- и микронутриентов в процессах регуляции обмена веществ	31	23	2	6	3
8	Дефициты и избыточность питания. Дефицитные состояния и заболевания	93	88	2	3	3
9	Пищевые источники макро- и микронутриентов. Возможности преодоления дефицита питания	33	25	2	6	3
10	Эпигенетическая регуляция. Взаимное влияние питания на гены и генов на питание	33	28	2	3	ДЗ
11	Эволюция человека: питание и образ жизни	32	24	2	6	3
12	Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте	27	19	2	6	3
13	Профилактика многофакторных заболеваний и состояний	25	19	2	4	3
14	Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности	36	30	2	4	ДЗ
15	Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса	34	28	2	4	3
16	Питание для поддержания спортивного долголетия	30	24	2	4	3
17	Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом	31	23	2	6	3
18	Составление базового рациона питания при занятиях спортом	36	27	2	7	ДЗ
Раздел дисциплин дополнительной специализации						
19	Коррекция режима питания спортсменов на основе прогностической модели, определение дефицитов биологически активных веществ и их профилактика	35	25	2	8	3

20	Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте. Применение таргетных витаминно-минеральных комплексов	31	20	2	9	3
21	Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки	39	25	2	12	3
22	Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов	44	30	2	12	ДЗ
23	Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности	52	30	2	20	ДЗ
24	Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках	40	30	2	8	3
25	Регуляция гормональных и метаболических сдвигов при повышенных физических нагрузках. Регидратация организма спортсмена	55	33	2	20	ДЗ
26	Регуляция кишечной микробиоты для коррекции метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов	45	25	2	18	3
27	Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках	50	30	2	18	3
Итоговая аттестация		18				Итогов ый междис ципли нарный экза мен
ИТОГО		1020				

2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вс его час ов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестир ование
Раздел общепрофессиональных дисциплин					
1	Основы молекулярной диетологии и нутрициологии	24	Молекулярная диетология для профилактики заболеваний (Часть 1). Молекулярная диетология для	Выполните задание: Заполните анкету вкусовых предпочтений. (4 часа)	Тест (2 часа)

			профилактики заболеваний (Часть 2). Основы нутрициологии (18 часов)		
2	Теоретические основы гастроэнтерологии, патофизиологии пищеварения	24	Теоретические основы гастроэнтерологии (Часть 1). Теоретические основы гастроэнтерологии (Часть 2). Патофизиология пищеварения (18 часов)	Выполните задание: Определить порог ощущения для каждого вещества (минимальная концентрация веществ, дающая определенное вкусовое ощущение). (4 часа)	Тест (2 часа)
3	Основы эндокринологии и иммунологии	33	Основы эндокринологии (Часть 1). Основы эндокринологии (Часть 2). Основы эндокринологии (Часть 3). Основы эндокринологии (Часть 4). Основы иммунологии (25 часов)	Выполните задания: 1. Закончите это предложение: Самой большой эндокринной железой у человека является... 2. Какой основной гормон обеспечивает сопротивляемость к стрессу? В чём заключается механизм его действия? 3. Как осуществляется регуляция гомеостаза кальция в организме человека? 4. Поясните механизм действия андрогенов. 5. О каком типе иммунитета идет речь и как объяснить его: В крови каждого человека можно обнаружить антитела к патогенным и непатогенным бактериям, обитающим в кишечнике человека. У некоторых людей в крови есть антитела-реагины на растительные антигены (тополиный пух, пыльцу). (6 часов)	Тест (2 часа)

4	Основы организации здорового питания населения Российской Федерации. Медико-биологическое обеспечение занятий физкультурой и спортом	35	Основы организации здорового питания (Часть 1). Основы организации здорового питания (Часть 2). Основы организации здорового питания (Часть 3). Основы организации здорового питания (Часть 4). Медико-биологическое обеспечение занятий физкультурой и спортом (25 часов)	Выполните задание: Проведите среди своих близких и знакомых анкетирование по мониторингу питания. (6 часов)	Тест (2 часа)
5	Спортивное питание. Повышение физической работоспособности и психофизиологического состояния спортсменов	26	Коррекция питания спортсменов (Часть 1). Коррекция питания спортсменов (Часть 2). Повышение физической работоспособности спортсменов (Часть 1). Повышение физической работоспособности спортсменов (Часть 2). Повышение физической работоспособности спортсменов (Часть 3) (20 часов)	Выполните задание: 1. Рассчитайте и запишите Ваш собственный нижний порог сжигания жира. 2. Рассчитайте и запишите Ваш предельный пульс при физической нагрузке: $(220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}) \times 0,75 + \text{пульс в покое}$. (4 часа)	Тест (2 часа)
Раздел специальных дисциплин					
6	Модель питания современного человека: сущностные и нормативные основы	28	Модель питания современного человека (Часть 1). Модель питания современного человека (Часть 2). Модель питания современного человека (Часть 3). Модель питания современного человека (Часть 4). Модель питания современного человека (Часть 5) (20 часов)	Выполните задание: Определите физиологическую потребность в энергии, рассчитав величину основного обмена (ВОО) на основании своих антропометрических параметров по формуле Миффлина – Сан Жеора. (6 часов)	Тест (2 часа)
7	Обмен веществ. Физиологическая роль макро- и микронутриентов в процессах	31	Физиологическая роль макро- и микронутриентов в процессах регуляции обмена веществ (Часть	Выполните задание: Сделайте вывод о величине своего должного основного обмена.	Тест (2 часа)

	регуляции обмена веществ		1). Физиологическая роль макро- и микронутриентов в процессах регуляции обмена веществ (Часть 2). Расчет расхода энергии с учетом газообмена. Расчет должного основного обмена по формулам Гарриса-Бенедикта. Значение нутриентов в фитнесе и спорте (23 часа)	(6 часов)	
8	Дефициты и избыточность питания. Дефицитные состояния и заболевания	93	Дефициты и избыточность питания. Болезни органов пищеварения и диетотерапия. Болезни сердечно-сосудистой системы и диетотерапия. Болезни почек, мочевыводящих путей и диетотерапия. Болезни эндокринной системы, нарушения обмена веществ и диетотерапия. Болезни дыхательной системы и диетотерапия. Питание при некоторых хирургических заболеваниях. Диетотерапия при некоторых других состояниях и заболеваниях. Диетотерапия в акушерстве и гинекологии. Диетотерапия в онкологии. Диетотерапия и ВИЧ (88 часов)	Выполните задания и дайте ответы: 1. На диагностике установлено, что у беременной женщины дефицит витаминов группы В. Ваши действия? 2. Признаками дефицита каких веществ являются воспаление в углах рта, болезненные трещины в углах рта или двухсторонние рубцы, изъязвления в углах рта беременной женщины? Что бы вы посоветовали? 3. Вам нужно купить творог для меню беременной женщины. Вы пришли в магазин и видите несколько различных упаковок творога. Как Вы будете выбирать этот продукт, на что обратите внимание, прежде чем попытаетесь его приобрести? (3 часа)	Тест (2 часа)
9	Пищевые источники макро- и	33	Пищевые источники макро- и микронутриентов (Часть	Выполните задания: 1. Определите соответствие	Тест (2 часа)

	микронутриенто в. Возможности преодоления дефицита питания		1). Пищевые источники макро- и микронутриентов (Часть 2). Возможности преодоления дефицита питания (Часть 1). Возможности преодоления дефицита питания (Часть 2). Возможности преодоления дефицита питания (Часть 3) (25 часов)	суточного рациона питания индивидуальной норме. За норму принимается индивидуальная потребность в нутриентах, рассчитанная Вами ранее. Составьте таблицу. 2. Оцените свое питание. 3. В изученном рационе за день перечислите источники основных нутриентов. Считаете ли Вы, что ваше меню обеспечивает поступление в организм этих нутриентов? (6 часов)	
10	Эпигенетическа я регуляция. Взаимное влияние питания на гены и генов на питание	33	Нутригеномика (Часть 1). Нутригеномика (Часть 2). Нутригеномика (Часть 3). Эпигенетическая регуляция. Взаимное влияние питания на гены и генов на питание (Часть 1). Эпигенетическая регуляция питания (Часть 2) (28 часов)	Выполните задания: Запишите свои ответы на анкету потребительских предпочтений спортсменов. Укажите, по каким пунктам эти предпочтения совпадают с наиболее часто встречающимися ответами, а по каким – нет и почему. (3 часа)	Тест (2 часа)
11	Эволюция человека: питание и образ жизни	32	Эволюция человека - питание и образ жизни (Часть 1). Эволюция человека - питание и образ жизни (Часть 2). Эволюция человека - питание и образ жизни (Часть 3). Эволюция человека - питание и образ жизни (Часть 4). Эволюция человека -	Выполните задание: Заполните таблицу «Семейный анамнез». (6 часов)	Тест (2 часа)

			питание и образ жизни (Часть 5) (24 часа)		
12	Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте	27	Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте (Часть 1). Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте (Часть 2). Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте (Часть 3). Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте (Часть 4). Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте (Часть 5) (19 часов)	Выполните задания: 1. Составление программы нутритивной поддержки. 2. Составление программы нутритивной поддержки с учётом особенностей задач (вида спорта). (6 часов)	Тест (2 часа)
13	Профилактика многофакторных заболеваний и состояний	25	Профилактика многофакторных заболеваний и состояний (Часть 1). Профилактика многофакторных заболеваний и состояний (Часть 2). Профилактика многофакторных заболеваний и состояний (Часть 3). Профилактика многофакторных заболеваний и состояний (Часть 4) (19 часов)	Выполните задание: Тест для определения риска развития остеопороза (Заполните опросник и воспользуйтесь интерпретатором). (4 часа)	Тест (2 часа)
14	Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности	36	Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 1). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 2). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных	Выполните задание: Оцените, используя таблицу состав БАДов из вашей домашней аптечки или аптечки ваших друзей, родственников, знакомых, применяющих БАД. Доля каких БАД является наиболее популярными в вашем исследовании? (4 часа)	Тест (2 часа)

			особенностей и физической активности (Часть 3). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 4). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 5) (30 часов)		
15	Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса	34	Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса (Часть 1). Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса (Часть 2). Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса (Часть 3). Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса (Часть 4). Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса (Часть 5) (28 часов)	Выполните задание: Сделайте заключение о состоянии своего пищевого статуса, заполнив карту-анкету и используя данные таблицы. (4 часа)	Тест (2 часа)
16	Питание для поддержания спортивного долголетия	30	Питание для поддержания спортивного долголетия (Часть 1). Питание для поддержания спортивного долголетия (Часть 2). Питание для	Выполните задание: Проведите гигиеническую оценку суточного рациона спортсмена, заполнив рабочую таблицу в	Тест (2 часа)

			поддержания спортивного долголетия (Часть 3). Питание для поддержания спортивного долголетия (Часть 4). Питание для поддержания спортивного долголетия (Часть 5) (24 часа)	соответствии с методикой выполнения работы. (4 часа)	
17	Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом	31	Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом (Часть 1). Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом (Часть 2). Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом (Часть 3). Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом (Часть 4). Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом (Часть 5) (23 часа)	Выполните задание: Заполните (самостоятельно или с помощью родителей ребёнка) чек-лист питания ребёнка, занимающегося спортом за несколько дней. Какой процент по дням от общего числа прошедших с даты начала заполнения чек-листа соответствовал рекомендациям по здоровому питанию детей? (6 часов)	Тест (2 часа)
18	Составление базового рациона питания при занятиях спортом	36	Составление базового рациона питания при занятиях спортом (Часть 1). Составление базового рациона питания при занятиях спортом (Часть 2). Составление базового рациона питания при занятиях спортом (Часть 3). Составление базового рациона питания при занятиях спортом (Часть 4). Составление базового рациона питания при занятиях спортом (Часть 5) (27 часов)	Выполните задания: 1. Оцените фактическое питание спортсмена анкетно- опросным методом. 2. Оцените, используя таблицу 1 «Рекомендуемые нормы потребления витаминов», состав БАДов из вашей домашней аптечки или аптечки ваших друзей, родственников, знакомых, применяющих БАД для составления базового рациона питания при занятиях спортом.	Тест (2 часа)

				(7 часов)	
Раздел дисциплин дополнительной специализации					
19	Коррекция режима питания спортсменов на основе прогностической модели, определение дефицитов биологически активных веществ и их профилактика	35	Коррекция режима питания спортсменов на основе прогностической модели (Часть 1). Коррекция режима питания спортсменов на основе прогностической модели (Часть 2). Определение дефицитов биологически активных веществ и их профилактика (Часть 1). Определение дефицитов биологически активных веществ и их профилактика (Часть 2). Определение дефицитов биологически активных веществ и их профилактика (Часть 3) (25 часов)	Выполните задание: Запишите свои ответы на Анкету потребительских предпочтений спортсменов. Укажите, по каким пунктам эти предпочтения совпадают с наиболее часто встречающимися ответами, а по каким – нет, и почему. (8 часов)	Тест (2 часа)
20	Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте. Применение таргетных витаминно-минеральных комплексов	31	Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте. Применение таргетных витаминно-минеральных комплексов (Часть 1). Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте. Применение таргетных витаминно-минеральных комплексов (Часть 2). Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте. Применение таргетных витаминно-минеральных комплексов (Часть 3). Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте. Применение таргетных витаминно-минеральных комплексов (Часть 4) (20 часов)	Выполните задание: Примените алгоритм для принятия обоснованного решения использования БАД спортсменом на примере 3-х известных Вам биологически активных добавок. (9 часов)	Тест (2 часа)

21	Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки	39	Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки (Часть 1). Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки (Часть 2). Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки (Часть 3). Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки (Часть 4). Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки (Часть 5). Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки (Часть 6). Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки (Часть 7) (25 часов)	Выполните задание: Оцените, используя таблицу, состав БАДов из вашей домашней аптечки или аптечки ваших друзей, родственников, знакомых, применяющих БАД в соответствии с суточными нормами потребления витаминов А, Е, D, К. (12 часов)	Тест (2 часа)
22	Методологические основы создания индивидуализированных рационов	44	Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов (Часть 1). Методологические основы создания	Выполните задание: Воспользуйтесь схемой, представленной на рисунке, и опишите 3 известных Вам нутриента в	Тест (2 часа)

	питания спортсменов		индивидуализированных рационов питания спортсменов (Часть 2). Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов (Часть 3). Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов (Часть 4). Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов (Часть 5). Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов (Часть 6). Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов (Часть 7) (30 часов)	зависимости от их роли в различных зонах спектра клинической эффективности. (12 часов)	
23	Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности	52	Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности (Часть 1). Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности (Часть 2). Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности	Выполните задание: Проведите расчет калорийности рациона питания спортсмена в зависимости от массы тела в соответствии с нормативами питания для различных спортивных специализаций (на пример любого рациона с известными показателями КБЖУ). (20 часов)	Тест (2 часа)

			(Часть 3). Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности (Часть 4). Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности (Часть 5). Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности (Часть 6). Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности (Часть 7) (30 часов)		
24	Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках	40	Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках (Часть 1). Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках (Часть 2). Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках (Часть 3). Рациональное	Выполните задание: Приготовьте овощной отвар согласно карточке-раскладке. (8 часов)	Тест (2 часа)

			питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках (Часть 4). Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках (Часть 5) (30 часов)		
25	Регуляция гормональных и метаболических сдвигов при повышенных физических нагрузках. Регидратация организма спортсмена	55	Регуляция гормональных и метаболических сдвигов. Регидратация организма спортсмена (Часть 1). Регуляция гормональных и метаболических сдвигов. Регидратация организма спортсмена (Часть 2). Регуляция гормональных и метаболических сдвигов. Регидратация организма спортсмена (Часть 3). Регуляция гормональных и метаболических сдвигов. Регидратация организма спортсмена (Часть 4). Регуляция гормональных и метаболических сдвигов. Регидратация организма спортсмена (Часть 5). Регуляция гормональных и метаболических сдвигов. Регидратация организма спортсмена (Часть 6). Регуляция гормональных и метаболических сдвигов. Регидратация организма спортсмена (Часть 7) (33 часа)	Выполните задание: Определите для себя минимальную интенсивность нагрузки, при которой происходит повышение функциональных возможностей организма. Ее рассчитывают, исходя из величины максимальной (частоты сердечных сокращений) ЧСС, равной 220 уд / мин-1 минус возраст (количество лет). Оптимальная физическая нагрузка выполняется при ЧСС от 65% до 85% от максимальной ЧСС. (20 часов)	Тест (2 часа)
26	Регуляция кишечной микробиоты для коррекции	45	Регуляция кишечной микробиоты для коррекции метаболизма и повышения пищевого	Выполните задание: Закваска кефира с помощью жидкого	Тест (2 часа)

	метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов		статуса спортсменов (Часть 1). Регуляция кишечной микробиоты для коррекции метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов (Часть 2). Регуляция кишечной микробиоты для коррекции метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов (Часть 3). Регуляция кишечной микробиоты для коррекции метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов (Часть 4). Регуляция кишечной микробиоты для коррекции метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов (Часть 5) (25 часов)	бифидумбактерина/ лактобактерина. (18 часов)	
27	Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках	50	Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках (часть 1). Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках (часть 2). Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках (часть 3). Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках (часть 4). Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках (часть 5).	Выполните задание: Составьте базовый рацион спортсмена, адаптированный к типовой антиоксидантной программе. (18 часов)	Тест (2 часа)

			физических нагрузках (часть 4). Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках (часть 5) (30 часов)		
	Итоговая аттестация	18	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест		
	ИТОГО	1020			

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Основы молекулярной диетологии и нутрициологии	24	1
2	Теоретические основы гастроэнтерологии, патофизиологии пищеварения	24	1-2
3	Основы эндокринологии и иммунологии	33	2
4	Основы организации здорового питания населения Российской Федерации. Медико-биологическое обеспечение занятий физкультурой и спортом	35	2-3
5	Спортивное питание. Повышение физической работоспособности и психофизиологического состояния спортсменов	26	3-4
6	Модель питания современного человека: сущностные и нормативные основы	28	4
7	Обмен веществ. Физиологическая роль макро- и микронутриентов в процессах регуляции обмена веществ	31	5
8	Дефициты и избыточность питания. Дефицитные состояния и заболевания	93	5-6
9	Пищевые источники макро- и микронутриентов. Возможности преодоления дефицита питания	33	6-7
10	Эпигенетическая регуляция. Взаимное влияние питания на гены и генов на питание	33	7
11	Эволюция человека: питание и образ жизни	32	8
12	Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте	27	8-9
13	Профилактика многофакторных заболеваний и состояний	25	9-10
14	Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности	36	10-11
15	Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса	34	11
16	Питание для поддержания спортивного долголетия	30	11-12

17	Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом	31	12-13
18	Составление базового рациона питания при занятиях спортом	36	13-14
19	Коррекция режима питания спортсменов на основе прогностической модели, определение дефицитов биологически активных веществ и их профилактика	35	14-15
20	Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте. Применение таргетных витаминно-минеральных комплексов	31	15-16
21	Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки	39	16-18
22	Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов	44	18-19
23	Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности	52	19-20
24	Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках	40	20-21
25	Регуляция гормональных и метаболических сдвигов при повышенных физических нагрузках. Регидратация организма спортсмена	55	21-23
26	Регуляция кишечной микробиоты для коррекции метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов	45	23-24
27	Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках	50	24-25
	Итоговая аттестация	18	25

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

3.1. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Основы молекулярной диетологии и нутрициологии»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы молекулярной диетологии и нутрициологии;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать основы молекулярной диетологии и нутрициологии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы молекулярной диетологии и нутрициологии» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Основы молекулярной диетологии и нутрициологии	Лекция/ 18 часов	Молекулярная диетология для профилактики заболеваний (Часть 1). Молекулярная диетология для профилактики заболеваний (Часть 2). Основы нутрициологии
	Практическое задание 1 /4 часа	Выполните задание: Заполните анкету вкусовых предпочтений.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.2. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Теоретические основы гастроэнтерологии, патофизиологии пищеварения»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– теоретические основы гастроэнтерологии, патофизиологии пищеварения;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать теоретические основы гастроэнтерологии, патофизиологии пищеварения.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теоретические основы гастроэнтерологии, патофизиологии пищеварения» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Теоретические основы гастроэнтерологии, патофизиологии пищеварения	Лекция/ 18 часов	Теоретические основы гастроэнтерологии (Часть 1). Теоретические основы гастроэнтерологии (Часть 2). Патофизиология пищеварения
	Практическое задание 2 /4 часа	Выполните задание: Определить порог ощущения для каждого вещества (минимальная концентрация веществ, дающая определенное вкусовое ощущение).
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы эндокринологии и иммунологии»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы эндокринологии и иммунологии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы эндокринологии и иммунологии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы эндокринологии и иммунологии» составляет 33 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Основы эндокринологии и иммунологии	Лекция/ 25 часов	Основы эндокринологии (Часть 1). Основы эндокринологии (Часть 2). Основы эндокринологии (Часть 3). Основы эндокринологии (Часть 4). Основы иммунологии
	Практическое задание 3 /6 часов	Выполните задания: 1. Закончите это предложение: Самой большой эндокринной железой у человека является... 2. Какой основной гормон обеспечивает сопротивляемость к стрессу? В чём заключается механизм его действия? 3. Как осуществляется регуляция гомеостаза кальция в организме человека? 4. Поясните механизм действия андрогенов. 5. О каком типе иммунитета идет речь и как объяснить его: В крови каждого человека можно обнаружить антитела к патогенным и непатогенным бактериям, обитающим в

		кишечнике человека. У некоторых людей в крови есть антитела-реагины на растительные антигены (тополиный пух, пыльцу).
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.4. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Основы организации здорового питания населения Российской Федерации.

Медико-биологическое обеспечение занятий физкультурой и спортом»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере организации здорового питания населения Российской Федерации и медико-биологического обеспечения занятий физкультурой и спортом.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы организации здорового питания населения Российской Федерации;
– особенности медико-биологического обеспечения занятий физкультурой и спортом;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы организации здорового питания населения Российской Федерации и особенности медико-биологического обеспечения занятий физкультурой и спортом.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы организации здорового питания населения Российской Федерации. Медико-биологическое обеспечение занятий физкультурой и спортом» составляет 35 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Основы организации здорового питания населения Российской Федерации. Медико-биологическое обеспечение занятий физкультурой и спортом	Лекция/ 25 часов	Основы организации здорового питания (Часть 1). Основы организации здорового питания (Часть 2). Основы организации здорового питания (Часть 3). Основы организации здорового питания (Часть 4). Медико-биологическое обеспечение занятий физкультурой и спортом
	Практическое задание 4 /8 часов	Выполните задание: Проведите среди своих близких и знакомых анкетирование по мониторингу питания.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.5. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Спортивное питание. Повышение физической работоспособности и психофизиологического состояния спортсменов»

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

деятельности в сфере коррекции питания спортсменов и повышения физической работоспособности и психофизиологического состояния спортсменов.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы коррекции питания спортсменов;
– особенности повышения физической работоспособности и психофизиологического состояния спортсменов;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы коррекции питания спортсменов и особенности повышения физической работоспособности и психофизиологического состояния спортсменов.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Спортивное питание. Повышение физической работоспособности и психофизиологического состояния спортсменов» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Спортивное питание. Повышение физической работоспособности и психофизиологического состояния спортсменов	Лекция/ 20 часов	Коррекция питания спортсменов (Часть 1). Коррекция питания спортсменов (Часть 2). Повышение физической работоспособности спортсменов (Часть 1). Повышение физической работоспособности спортсменов (Часть 2). Повышение физической работоспособности спортсменов (Часть 3)
	Практическое задание 5 /4 часа	Выполните задание: 1. Рассчитайте и запишите Ваш собственный нижний порог сжигания жира. 2. Рассчитайте и запишите Ваш предельный пульс при физической нагрузке: $(220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}) \times 0,75 + \text{пульс в покое}$.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.6. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Модель питания современного человека: сущностные и нормативные основы»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– сущностные и нормативные основы питания современного человека;

обучающийся должен уметь:

– определять физиологическую потребность в энергии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Модель питания современного человека: сущностные и нормативные основы» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Модель питания современного человека: сущностные и нормативные основы	Лекция/ 20 часов	Модель питания современного человека (Часть 1). Модель питания современного человека (Часть 2). Модель питания современного человека (Часть 3). Модель

		питания современного человека (Часть 4). Модель питания современного человека (Часть 5)
	Практическое задание 6 /6 часов	Выполните задание: Определите физиологическую потребность в энергии, рассчитав величину основного обмена (ВОО) на основании своих антропометрических параметров по формуле Миффлина – Сан Жеора.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.7. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Обмен веществ. Физиологическая роль макро- и микронутриентов в процессах регуляции обмена веществ»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– сущность и физиологическую роль макро- и микронутриентов в процессах регуляции обмена веществ;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать сущность и физиологическую роль макро- и микронутриентов в процессах регуляции обмена веществ.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Обмен веществ. Физиологическая роль макро- и микронутриентов в процессах регуляции обмена веществ» составляет 31 академический час.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. Обмен веществ. Физиологическая роль макро- и микронутриентов в процессах регуляции обмена веществ	Лекция/ 23 часа	Физиологическая роль макро- и микронутриентов в процессах регуляции обмена веществ (Часть 1). Физиологическая роль макро- и микронутриентов в процессах регуляции обмена веществ (Часть 2). Расчет расхода энергии с учетом газообмена. Расчет должного основного обмена по формулам Гарриса-Бенедикта. Значение нутриентов в фитнесе и спорте
	Практическое задание 7 /6 часов	Выполните задание: Сделайте вывод о величине своего должного основного обмена.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Дефициты и избыточность питания. Дефицитные состояния и заболевания»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности и влияние на заболевания дефицитов и избыточности питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности и влияние на заболевания дефицитов и избыточности питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Дефициты и избыточность питания. Дефицитные состояния и заболевания» составляет 93 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Дефициты и избыточность питания. Дефицитные состояния и заболевания	Лекция/ 88 часов	Дефициты и избыточность питания. Болезни органов пищеварения и диетотерапия. Болезни сердечно-сосудистой системы и диетотерапия. Болезни почек, мочевыводящих путей и диетотерапия. Болезни эндокринной системы, нарушения обмена веществ и диетотерапия. Болезни дыхательной системы и диетотерапия. Питание при некоторых хирургических заболеваниях. Диетотерапия при некоторых других состояниях и заболеваниях. Диетотерапия в акушерстве и гинекологии. Диетотерапия в онкологии. Диетотерапия и ВИЧ
	Практическое задание 8 /3 часа	Выполните задания и дайте ответы: 1. На диагностике установлено, что у беременной женщины дефицит витаминов группы В. Ваши действия? 2. Признаками дефицита каких веществ являются воспаление в углах рта, болезненные трещины в углах рта или двухсторонние рубцы, изъязвления в углах рта беременной женщины? Что бы вы посоветовали?

		3. Вам нужно купить творог для меню беременной женщины. Вы пришли в магазин и видите несколько различных упаковок творога. Как Вы будете выбирать этот продукт, на что обратите внимание, прежде чем попытаетесь его приобрести?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Пищевые источники макро- и микронутриентов. Возможности преодоления дефицита питания»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей состава пищевых источников макро- и микронутриентов и возможностей преодоления дефицита питания.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– состав пищевых источников макро- и микронутриентов и возможности преодоления дефицита питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать состав пищевых источников макро- и микронутриентов и возможности преодоления дефицита питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Пищевые источники макро- и микронутриентов. Возможности преодоления дефицита питания» составляет 33 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Пищевые источники макро- и микронутриентов. Возможности преодоления дефицита питания	Лекция/ 25 часов	Пищевые источники макро- и микронутриентов (Часть 1). Пищевые источники макро- и микронутриентов (Часть 2). Возможности преодоления дефицита питания (Часть 1). Возможности преодоления дефицита питания (Часть 2). Возможности преодоления дефицита питания (Часть 3)
	Практическое задание 9 /6 часов	Выполните задания: 1. Определите соответствие суточного рациона питания индивидуальной норме. За норму принимается индивидуальная потребность в нутриентах, рассчитанная Вами ранее. Составьте таблицу. 2. Оцените свое питание. 3. В изученном рационе за день перечислите источники основных нутриентов. Считаете ли Вы, что ваше меню обеспечивает поступление в организм этих нутриентов?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Эпигенетическая регуляция. Взаимное влияние питания на гены и генов на питание»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере влияния питания на гены и генов на питание.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности влияния питания на гены и генов на питание;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности влияния питания на гены и генов на питание.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Эпигенетическая регуляция. Взаимное влияние питания на гены и генов на питание» составляет 33 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Эпигенетическая регуляция. Взаимное влияние питания на гены и генов на питание	Лекция/ 28 часов	Нутригеномика (Часть 1). Нутригеномика (Часть 2). Нутригеномика (Часть 3). Эпигенетическая регуляция. Взаимное влияние питания на гены и генов на питание (Часть 1). Эпигенетическая регуляция питания (Часть 2)
	Практическое задание 10 /3 часа	Выполните задания: Запишите свои ответы на анкету потребительских предпочтений спортсменов. Укажите, по каким пунктам эти предпочтения совпадают с наиболее часто встречающимися ответами, а по каким – нет и почему.
	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.

3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Эволюция человека: питание и образ жизни»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере влияния питания и образа жизни на эволюцию человека.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности влияния питания и образа жизни на эволюцию человека;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности влияния питания и образа жизни на эволюцию человека.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Эволюция человека: питание и образ жизни» составляет 32 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Эволюция человека: питание и образ жизни	Лекция/ 24 часа	Эволюция человека - питание и образ жизни (Часть 1). Эволюция человека - питание и образ жизни (Часть 2). Эволюция человека -

		питание и образ жизни (Часть 3). Эволюция человека - питание и образ жизни (Часть 4). Эволюция человека - питание и образ жизни (Часть 5)
	Практическое задание 11 /6 часов	Выполните задание: Заполните таблицу «Семейный анамнез».
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.12. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности рациональной нутритивной поддержки в фитнесе и спорте;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности рациональной нутритивной поддержки в фитнесе и спорте.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте» составляет 27 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте	Лекция/ 19 часов	Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте (Часть 1). Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте (Часть 2). Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте (Часть 3). Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте (Часть 4). Рациональная нутритивная поддержка в фитнесе и спорте (Часть 5)
	Практическое задание 12 /6 часов	Выполните задания: 1. Составление программы нутритивной поддержки. 2. Составление программы нутритивной поддержки с учётом особенностей задач (вида спорта).
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.13. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Профилактика многофакторных заболеваний и состояний»

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

деятельности в сфере особенностей профилактики многофакторных заболеваний и состояний.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности профилактики многофакторных заболеваний и состояний;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности профилактики многофакторных заболеваний и состояний.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Профилактика многофакторных заболеваний и состояний» составляет 25 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Профилактика многофакторных заболеваний и состояний	Лекция/ 19 часов	Профилактика многофакторных заболеваний и состояний (Часть 1). Профилактика многофакторных заболеваний и состояний (Часть 2). Профилактика многофакторных заболеваний и состояний (Часть 3). Профилактика многофакторных заболеваний и состояний (Часть 4)
	Практическое задание 13 /4 часа	Выполните задание: Тест для определения риска развития остеопороза (Заполните опросник и воспользуйтесь интерпретатором).
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.14. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей питания и управления здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности питания и управления здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности питания и управления здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности» составляет 36 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 14. Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности	Лекция/ 30 часов	Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 1). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 2). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных

		особенностей и физической активности (Часть 3). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 4). Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности (Часть 5)
	Практическое задание 14 /4 часа	Выполните задание: Оцените, используя таблицу состав БАДов из вашей домашней аптечки или аптечки ваших друзей, родственников, знакомых, применяющих БАД. Доля каких БАД является наиболее популярными в вашем исследовании?
	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.

3.15. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей диагностического оборудования и программного обеспечения для оценки пищевого статуса.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

- особенности диагностического оборудования и программного обеспечения для оценки пищевого статуса;
- обучающийся должен уметь:
- характеризовать особенности диагностического оборудования и программного обеспечения для оценки пищевого статуса.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса» составляет 34 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 15. Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса	Лекция/ 28 часов	Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса (Часть 1). Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса (Часть 2). Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса (Часть 3). Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса (Часть 4). Диагностическое оборудование и программное обеспечение для оценки пищевого статуса (Часть 5)
	Практическое задание 15 /4 часа	Выполните задание: Сделайте заключение о состоянии своего пищевого статуса, заполнив карту-анкету и используя данные таблицы.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины

(модуля)

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

3.16. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Питание для поддержания спортивного долголетия»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности питания для поддержания спортивного долголетия;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности питания для поддержания спортивного долголетия.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Питание для поддержания спортивного долголетия» составляет 30 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 16. Питание для поддержания спортивного долголетия	Лекция/ 24 часа	Питание для поддержания спортивного долголетия (Часть 1). Питание для поддержания спортивного долголетия (Часть 2). Питание для поддержания спортивного долголетия (Часть 3). Питание для поддержания спортивного долголетия (Часть 4). Питание для поддержания спортивного долголетия (Часть 5)
	Практическое задание 16 /4 часа	Выполните задание: Проведите гигиеническую оценку суточного рациона спортсмена, заполнив рабочую таблицу в соответствии с методикой выполнения работы.

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)

«Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей оптимизации питания детей и подростков при занятиях спортом.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности оптимизации питания детей и подростков при занятиях спортом;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности оптимизации питания детей и подростков при занятиях спортом.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом» составляет 31 академический час.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 17. Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом	Лекция/ 23 часа	Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом (Часть 1). Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом (Часть 2). Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом (Часть 3). Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом (Часть 4). Оптимизация питания детей и подростков при занятиях спортом (Часть 5)
	Практическое задание 17 /6 часов	Выполните задание: Заполните (самостоятельно или с помощью родителей ребёнка) чек-лист питания ребёнка, занимающегося спортом за несколько дней. Какой процент по дням от общего числа прошедших с даты начала заполнения чек-листа соответствовал рекомендациям по здоровому питанию детей?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.18. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Составление базового рациона питания при занятиях спортом»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей составления базового рациона питания при занятиях спортом.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности составления базового рациона питания при занятиях спортом;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности составления базового рациона питания при занятиях спортом.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Составление базового рациона питания при занятиях спортом» составляет 36 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 18. Составление базового рациона питания при занятиях спортом	Лекция/ 27 часов	Составление базового рациона питания при занятиях спортом (Часть 1). Составление базового рациона питания при занятиях спортом (Часть 2). Составление базового рациона питания при занятиях спортом (Часть 3). Составление базового рациона питания при занятиях спортом (Часть 4). Составление базового рациона питания при занятиях спортом (Часть 5)
	Практическое задание 18 /7 часов	Выполните задания: 1. Оцените фактическое питание спортсмена анкетно-опросным методом. 2. Оцените, используя таблицу 1 «Рекомендуемые нормы потребления витаминов», состав БАДов из вашей домашней аптечки или аптечки ваших друзей, родственников, знакомых, применяющих БАД для составления базового рациона питания при занятиях спортом.
	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.

3.19. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Коррекция режима питания спортсменов на основе прогностической модели, определение дефицитов биологически активных веществ и их профилактика»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей коррекции режима питания спортсменов на основе прогностической модели, определения дефицитов биологически активных веществ и их профилактики.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности коррекции режима питания спортсменов на основе прогностической модели, определения дефицитов биологически активных веществ и их профилактики;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности коррекции режима питания спортсменов на основе прогностической модели, определения дефицитов биологически активных веществ и их профилактики.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Коррекция режима питания спортсменов на основе прогностической модели, определение дефицитов биологически активных веществ и их профилактика» составляет 35 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

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

	количество часов	
Тема 19. Коррекция режима питания спортсменов на основе прогностической модели, определение дефицитов биологически активных веществ и их профилактика	Лекция/ 25 часов	Коррекция режима питания спортсменов на основе прогностической модели (Часть 1). Коррекция режима питания спортсменов на основе прогностической модели (Часть 2). Определение дефицитов биологически активных веществ и их профилактика (Часть 1). Определение дефицитов биологически активных веществ и их профилактика (Часть 2). Определение дефицитов биологически активных веществ и их профилактика (Часть 3)
	Практическое задание 19 /8 часов	Выполните задание: Запишите свои ответы на Анкету потребительских предпочтений спортсменов. Укажите, по каким пунктам эти предпочтения совпадают с наиболее часто встречающимися ответами, а по каким – нет, и почему.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.20. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте. Применение таргетных витаминно-минеральных комплексов»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей противодействия допингу в спорте и применения таргетных витаминно-минеральных комплексов.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности противодействия допингу в спорте и применения таргетных витаминно-минеральных комплексов;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности противодействия допингу в спорте и применения таргетных витаминно-минеральных комплексов.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте. Применение таргетных витаминно-минеральных комплексов» составляет 31 академический час.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 20. Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте. Применение таргетных витаминно-минеральных комплексов	Лекция/ 20 часов	Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте. Применение таргетных витаминно-минеральных комплексов (Часть 1). Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте. Применение таргетных витаминно-минеральных комплексов (Часть 2). Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте. Применение таргетных витаминно-минеральных комплексов (Часть 3). Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте. Применение таргетных витаминно-минеральных комплексов (Часть 4)
	Практическо9а сов	Выполните задание: Примените алгоритм для принятия обоснованного решения использования БАД спортсменом на примере 3-х известных Вам биологически активных добавок.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.21. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей продуктов специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– особенности продуктов специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности продуктов специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки» составляет 39 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 21. Продукты специального назначения для	Лекция/ 25 часов	Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих

спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки		повышенные физические нагрузки (Часть 1). Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки (Часть 2). Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки (Часть 3). Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки (Часть 4). Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки (Часть 5). Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки (Часть 6). Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки (Часть 7)
	Практическое задание 21 /12 часов	Выполните задание: Оцените, используя таблицу, состав БАДов из вашей домашней аптечки или аптечки ваших друзей, родственников, знакомых, применяющих БАД в соответствии с суточными нормами потребления витаминов А, Е, D, К
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.22. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов» составляет 44 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 22. Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов	Лекция/ 30 часов	Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов (Часть 1). Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов (Часть 2). Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов (Часть 3). Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов (Часть 4). Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов (Часть 5). Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов (Часть 6). Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов (Часть 7)
	Практическое задание 22 /12 часов	Выполните задание: Воспользуйтесь схемой, представленной на рисунке, и опишите 3 известных Вам

		нутриента в зависимости от их роли в различных зонах спектра клинической эффективности.
	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.

3.23. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности» составляет 52 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 23. Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности	Лекция/ 30 часов	Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности (Часть 1). Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности (Часть 2). Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности (Часть 3). Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности (Часть 4). Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности (Часть 5). Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности (Часть 6). Основные направления коррекции энергодефицита и недостаточности поступления нутриентов при различных видах физической активности (Часть 7).
	Практическое задание 23 /20 часов	Выполните задание: Проведите расчет калорийности рациона питания спортсмена в зависимости от массы тела в соответствии с нормативами питания для различных спортивных специализаций (на пример любого рациона с известными показателями КБЖУ).
	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.

3.24. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей рационального питания и использования восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы рационального питания и использования восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы рационального питания и использования восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках» составляет 40 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 24. Рациональное питание и использование	Лекция/ 30 часов	Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при

восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках		повышенных физических нагрузках (Часть 1). Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках (Часть 2). Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках (Часть 3). Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках (Часть 4). Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках (Часть 5)
	Практическое задание 24 /8 часов	Выполните задание: Приготовьте овощной отвар согласно карточке-раскладке.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.25. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Регуляция гормональных и метаболических сдвигов при повышенных физических нагрузках. Регидратация организма спортсмена»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей рационального питания и использования восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы рационального питания и использования восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы рационального питания и использования восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Регуляция гормональных и метаболических сдвигов при повышенных физических нагрузках. Регидратация организма спортсмена» составляет 55 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 25. Регуляция гормональных и метаболических сдвигов при повышенных физических нагрузках. Регидратация организма спортсмена	Лекция/ 33 часа	Регуляция гормональных и метаболических сдвигов. Регидратация организма спортсмена (Часть 1). Регуляция гормональных и метаболических сдвигов. Регидратация организма спортсмена (Часть 2). Регуляция гормональных и метаболических сдвигов. Регидратация организма спортсмена (Часть 3). Регуляция гормональных и метаболических сдвигов. Регидратация организма спортсмена (Часть 4). Регуляция гормональных и метаболических сдвигов. Регидратация организма спортсмена (Часть 5). Регуляция гормональных и метаболических сдвигов. Регидратация организма спортсмена (Часть 6). Регуляция гормональных и метаболических сдвигов. Регидратация организма спортсмена (Часть 7)
	Практическое задание 25 /20 часов	Выполните задание: Определите для себя минимальную интенсивность нагрузки, при которой происходит повышение функциональных возможностей организма. Ее рассчитывают, исходя из величины максимальной (частоты сердечных сокращений) ЧСС, равной 220 уд / мин-1 минус возраст (количество лет). Оптимальная физическая нагрузка выполняется при ЧСС от 65% до 85% от максимальной ЧСС.
	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.

3.26. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Регуляция кишечной микробиоты для коррекции метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей рационального питания и использования восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы рационального питания и использования восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы рационального питания и использования восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Регуляция кишечной микробиоты для коррекции метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов» составляет 45 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 26. Регуляция кишечной микробиоты для коррекции метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов	Лекция/ 25 часов	Регуляция кишечной микробиоты для коррекции метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов (Часть 1). Регуляция кишечной микробиоты для коррекции метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов (Часть 2). Регуляция кишечной микробиоты для коррекции метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов (Часть 3). Регуляция кишечной микробиоты для коррекции метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов (Часть 4). Регуляция кишечной микробиоты для коррекции метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов (Часть 5)
	Практическое задание 26 /18 часов	Выполните задание: Закваска кефира с помощью жидкого бифидумбактерина/ лактобактерина.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.27. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей рационального питания и использования восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Обучающийся должен знать:

– основы рационального питания и использования восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы рационального питания и использования восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках» составляет 50 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 27. Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках	Лекция/ 30 часов	Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках (часть 1). Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках (часть 2). Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках (часть 3). Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках (часть 4). Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках (часть 5)
	Практическое задание 27 /18 часов	Выполните задание: Составьте базовый рацион спортсмена, адаптированный к типовой антиоксидантной программе.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

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

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на промежуточную аттестацию, входит в общую трудоемкость освоения раздела, дисциплины (модуля) программы и проводится в форме, указанной в учебном плане.

4.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права вести профессиональную деятельность и выдаче диплома о профессиональной переподготовке.

Итоговая аттестация проводится в форме междисциплинарного экзамена по программе обучения, включающего вопросы по всем разделам, дисциплинам (модулям).

4.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся раздела, дисциплины (модуля) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – от 50 до 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

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

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

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

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: 10.08.2023). – 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: 10.08.2023). – 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: 10.08.2023). – 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: 10.08.2023). – 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. Студяникова. – 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: 10.08.2023). – 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: 10.08.2023). – 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: 10.08.2023). – 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: 10.08.2023). – 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: 10.08.2023). – 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: 10.08.2023). – 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: 10.08.2023). – 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: 10.08.2023). – 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: 10.08.2023). – 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 с учетом профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 353н) и локальных нормативных актов образовательной организации	1.Общая характеристика программы	10.08.2023

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. Как называются биодобавки, концентраты БАВ, предназначенные для непосредственного приема или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона питания человека отдельными БАВ или их комплексами?

Выберите один ответ:

1. Биокатализаторы
2. Бифидобактерии
3. Нутрицевтики

2. Укажите, какие функции выполняют мужские половые железы?

Выберите один или несколько ответов:

1. Регуляторную
2. Гормональную
3. Репродуктивную

3. Йод участвует в функционировании щитовидной железы, обеспечивая образование каких гормонов?

Выберите один или несколько ответов:

1. Тироксин
2. Трийодтиронин
3. Кальцитонин

4. Укажите, какие аминокислоты содержит «идеальный» для организма белок?

Выберите один или несколько ответов:

1. Изолейцин
2. Лейцин
3. Метионин
4. Цистин

5. Какие продукты богаты углеводами?

Выберите один или несколько ответов:

1. Овсяная каша с обезжиренным молоком
2. Отварной картофель, приправленный чем-нибудь нежирным
3. Хрустящие хлебцы
4. Яйца
5. Мясо

6. Каковы факторы, влияющие на перераспределение направления транспорта экзосекрета в поджелудочной железе?

Выберите один или несколько ответов:

1. Гидростатическое давление секрета в ее протоковой системе
2. Стимуляция секреторной деятельности органа

7. Как характеризуется респираторный коэффициент (RQ) более 1,0?

Выберите один ответ:

1. Преобладает липогенез
2. Утилизация углеводов
3. Утилизация жиров

8. Какая кислота преобладает во фруктах?

Выберите один ответ:

1. Яблочная кислота
2. Винная кислота
3. Лимонная кислота

9. В случае предстартовой лихорадки необходимо проводить разминку_____.

Выберите один ответ:

1. в невысоком темпе, подключить глубокие ритмичные дыхания (гипервентиляцию)
2. в быстром темпе для повышения возбудимости в нервной и мышечной системах

10. Физиологически адаптационные реакции – реакция тренировки на действие_____.

Выберите один ответ:

1. слабых раздражителей (малые дозы)
2. раздражителей средней силы (дозы)
3. сильного раздражителя – стресс

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Проведите среди своих близких и знакомых анкетирование по мониторингу питания.

2. Выполните задание:

1. Рассчитайте и запишите Ваш собственный нижний порог сжигания жира.
2. Рассчитайте и запишите Ваш предельный пульс при физической нагрузке:
 $(220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}) \times 0,75 + \text{пульс в покое}.$