

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

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

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 353н).

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления консультационной помощи по рациональному питанию в рамках имеющейся квалификации.

В процессе освоения программы обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

По итогам освоения программы обучающийся должен

знать:

- теоретические аспекты рационального питания и снижения веса;
- методы диагностики людей с нарушениями веса;
- современные и эффективные инструменты снижения веса;

уметь:

- анализировать теоретические аспекты рационального питания и снижения веса;
- выбирать методы диагностики людей с нарушениями веса;
- применять современные и эффективные инструменты снижения веса.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Реализация фитнес-услуг	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу	A/01.6	Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу

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 180 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем кость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежу точной и итоговой аттестац ии (ДЗ, З) ¹
			Лекци и	Тестир ование	Практи ческие занятия	
I Модуль. Теоретические аспекты рационального питания и снижения веса						
1	Основы рационального питания	10	6	2	2	3
2	Разбор существующих методов борьбы с ожирением. Возможные осложнения при самостоятельном снижении веса	10	6	2	2	
3	Психологические и психотерапевтические аспекты нормализации веса	11	5	2	4	
II Модуль. Диагностика людей с нарушениями веса						
4	Диагностика психологического и соматического состояний человека с нарушением веса. Методы оценки количественного состава тела	16	10	2	4	3
5	Характеристика диет. Лечебно-диетическое питание	16	10	2	4	
6	Психологическая диагностика. Стандартные тесты, тесты функциональной психологии	19	10	5	4	
7	Метаболический синдром и его диагностика	16	10	2	4	
III Модуль. Современные и эффективные инструменты снижения веса						
8	Безглютеновая и безлактозная программа питания	14	10	2	2	3

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

9	Кетоновая программа питания для поддержания здоровья и снижения жировой массы тела	14	10	2	2	
10	Составление вегетарианского и постного меню, основанного на принципах разнообразия продуктовой корзины	14	10	2	2	
11	Высокоэффективная программа lowFODMAPs для здоровья кишечника, иммунной системы и общего укрепления самочувствия	14	10	2	2	
12	Использование спортивного питания при составлении персональных дневников питания	20	15	2	3	
Итоговая аттестация		6				Итоговое тестирование
ИТОГО		180				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	I Модуль. Теоретические аспекты рационального питания и снижения веса	31	1-2
2	II Модуль. Диагностика людей с нарушениями веса	67	3-6
3	III Модуль. Современные и эффективные инструменты снижения веса	76	7-9
	Итоговая аттестация	6	9

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
I Модуль. Теоретические аспекты рационального питания и снижения веса		
Тема 1. Основы рационального питания	Лекция/6 часов	Рациональное питание. Удовлетворение потребности в основных пищевых веществах
	Практическое занятие 1 /2 часа	Выполните задание: Высчитайте собственную суточную калорийность, укажите с каким запросом Вы ее рассчитывали (похудение, поддержание, набор веса).
	Тестирование /2 часа	

Тема 2. Разбор существующих методов борьбы с ожирением. Возможные осложнения при самостоятельном снижении веса	Лекция/6 часов	Разбор существующих методов борьбы с ожирением. Возможные осложнения при самостоятельном снижении веса. Индекс массы тела
	Практическое занятие 2 /2 часа	Выполните задания: 1. Определите собственный индекс массы тела. Определите по таблице, какому состоянию соответствует Ваш ИМТ. 2. Рассчитайте собственный ИМТ по формуле Н. Трефентена: ИМТ=1,3 * вес (кг) / рост 2,5 (м). Отличается ли результат от классической формулы?
	Тестирование /2 часа	
Тема 3. Психологические и психотерапевтические аспекты нормализации веса	Лекция/5 часов	Причины и факторы риска развития ожирения. Психологические аспекты проблемы переедания и избыточного веса
	Практическое занятие 3 /4 часа	Выполните задание: Перечислите не менее 5 негативных установок, касающихся питания. Можно использовать материал лекции, собственный опыт, народный фольклор и т.д.
	Тестирование /2 часа	
II Модуль. Диагностика людей с нарушениями веса		
Тема 4. Диагностика психологического и соматического состояний человека с нарушением веса. Методы оценки количественного состава тела	Лекция/10 часов	Избыточный вес тела как психосоматическая проблема. Общие психологические принципы ведения клиента с ожирением. Методы оценки количества и распределения жировой ткани
	Практическое занятие 4 /4 часа	Выполните задание: Практическое задание «Диагностика психологического и соматического состояний человека с нарушением веса. Методы оценки количественного состава тела». Измерение обхвата талии.
	Тестирование /2 часа	
Тема 5. Характеристика диет. Лечебно-диетическое питание	Лекция/10 часов	Понятие «диета». Виды и описание популярных диет. Лечебно-диетическое питание
	Практическое занятие 5 /4 часа	Выполните задание: Определите название диеты по характерным признакам.
	Тестирование /2 часа	
Тема 6. Психологическая диагностика. Стандартные тесты, тесты функциональной психологии	Лекция/10 часов	Психосоматика лишнего веса. Тестовые методики выявления расстройств пищевого поведения. Модифицированные рабочие инструменты для психологической работы с клиентами
	Практическое занятие 6 /4 часа	Выполните задание: Заполните опросник поведения, связанного с пищей и пищевым поведением. Проанализируйте результаты.
	Тестирование /5 часов	
Тема 7. Метаболический синдром и его диагностика	Лекция/10 часов	Диагностика метаболического синдрома. Основные принципы лечения метаболического синдрома

	Практическое занятие 7 /4 часа	Выполните задание: Выполните расчеты суммарного расхода энергии с поправкой на физическую активность.
Тестирование /2 часа		
III Модуль. Современные и эффективные инструменты снижения веса		
Тема 8. Безглютеновая и безлактозная программа питания	Лекция/10 часов	Целиакия. Безглютеновое питание. Лактазная недостаточность и непереносимость лактозы. Безлактозное питание
	Практическое занятие 8 /2 часа	Выполните задания: 1.Внимательно изучите этикетки продуктов. Выберите из списка, те, которые не содержат глютена. 2. Составьте безлактозное меню для себя на 3 дня. (Укажите исходные данные рост, вес, уровень физической активности).
	Тестирование /2 часа	
Тема 9. Кетоновая программа питания для поддержания здоровья и снижения жировой массы тела	Лекция/10 часов	Кетогенная диета: история возникновения, механизм действия. Показания и противопоказания кето-диеты. Влияние на различные органы и системы. Примеры кето-меню на неделю
	Практическое занятие 9 /2 часа	Выполните задания: 1. Составьте необходимые рекомендации для человека, который впервые услышал о кето-диете, и захотел попробовать этот тип питания (в качестве исходных данных можете использовать свои параметры). Опишите основные моменты диеты, разрешенные и запрещенные продукты, плюсы и минусы данного питания, противопоказания. 2. Опишите Ваше отношение к кето-диете (ответ аргументируйте). Придерживались ли Вы когда-нибудь этой диеты? Какие были результаты?
	Тестирование /2 часа	
Тема 10. Составление вегетарианского и постного меню, основанного на принципах разнообразия продуктовой корзины	Лекция/10 часов	Вегетарианство как вид питания. Рекомендации по ведению и соблюдению. Вегетарианская пищевая пирамида. Принципы совместимости продуктов и их применение в вегетарианстве. Постное питание. Отличие постного питания от вегетарианского
	Практическое занятие 10 /2 часа	Выполните задания: 1. Перечислите список продуктов, которые нельзя употреблять во время поста? 2. Какой из видов вегетарианства является наиболее ограничительным?
	Тестирование /2 часа	
Тема 11. Высокоэффективная программа lowFODMAPs для здоровья кишечника, иммунной системы и общего укрепления самочувствия	Лекция/10 часов	Low FODMAP – диета. Содержание углеводов FODMAP в продуктах питания
	Практическое занятие 11 /2 часа	Выполните задание: Заполните дневник питания, на основе собственных ощущений.
	Тестирование /2 часа	
Тема 12. Использование спортивного питания при	Лекция/15 часов	Основы ведения дневника питания. Метод здоровой тарелки. Применение спортивных добавок в повседневной жизни

составлении персональных дневников питания	Практическое занятие 12 /3 часа	Выполните задание: Заполните пищевой дневник на протяжении 3х дней. Есть ли у Вас какие-то пищевые нарушения по соблюдению дисциплины питания?
	Тестирование /2 часа	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /6 часов	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

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

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

3.2. Формы итоговой аттестации

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

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

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

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

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

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

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

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

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

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

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

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

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

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

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

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

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

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

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

Список литературы и информационных источников

1. Барышева, Е. С. Биохимические основы физиологии питания: учебное пособие / Е. С. Барышева; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 200 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481746> (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр.: с. 177-179. – ISBN 978-5-7410-1676-3. – Текст: электронный.
2. Вопросы диетологии / гл. ред. С. Ю. Калинин; учред. и изд. «. Издательство. – Москва: Династия, 2020. – Том 10, № 1. – 79 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600223>. – ISSN 2224-5448. – Текст: электронный.
3. Зорина, И. Г. Современные вопросы гигиены питания населения: учебное пособие: [12+] / И. Г. Зорина, Н. И. Макаров; Южно-Уральский государственный медицинский университет. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2021. – 116 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618055> (дата обращения:

- 22.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-2522-0. – DOI 10.23681/618055. – Текст: электронный.
4. Канюков, В. Н. Белки. Липиды: учебное пособие / В. Н. Канюков, А. Д. Стрекаловская, Т. А. Санеева. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2012. – 122 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258826> (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
5. 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: 22.04.2024). – Библиогр. с. 53. – ISBN 978-5-7782-3449-9. – Текст: электронный.
6. Лечебное питание. Различные методы похудения и диеты / сост. С. П. Кашин. – Москва: РИПОЛ классик, 2014. – 64 с. – (Здоровый образ жизни и долголетие). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240049> (дата обращения: 22.04.2024). – ISBN 978-5-386-07152-3. – Текст: электронный.
7. Липидные модули в составе специализированных пищевых продуктов и диет=Lipid-based modules as a part of foods for special and diets / А. А. Кочеткова, В. М. Коденцова, В. В. Бессонов [и др.] ; под ред. А. А. Кочетковой, В. М. Коденцовой. – Москва: Библио-Глобус, 2016. – 260 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599514> (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр.: с. 253 - 254. – ISBN 978-5-9909278-0-3. – DOI 10.18334/9785990927803. – Текст: электронный.
8. Метаболизм углеводов: учебное пособие: [16+] / сост. Т. В. Чуйкова; Кемеровский государственный университет, Кафедра органической химии. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2015. – 89 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481572> (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр.: с. 79. – ISBN 978-5-8353-1830-8. – Текст: электронный.
9. Никитина, Е. В. Основы физиологии питания: учебное пособие: [16+] / Е. В. Никитина, С. В. Китаевская, С. Н. Киямова; Казанский государственный технологический университет. – Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2008. – 142 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259031> (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7882-0544-1. – Текст: электронный.
10. Омаров, Р. С. Основы рационального питания: учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2014. – 78 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273466> (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-2501-9. – DOI 10.23681/273466. – Текст: электронный.
11. Позняковский, В. М. Гигиенические основы питания: качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / В. М. Позняковский. – 5-е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. – 456 с.: табл., схем. – (Питание практика технология гигиена качество безопасность). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57348> (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр.: с. 332-336. – ISBN 5-94087-777-X - ISBN 978-5-94087-777-6. – Текст: электронный.

12. Разумникова, О. М. Психология здоровья: учебное пособие: [16+] / О. М. Разумникова; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 92 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575002> (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3446-8. – Текст: электронный.
13. Теплов, В. И. Физиология питания: учебное пособие: [16+] / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. – 6-е изд. – Москва: Дашков и К°, 2020. – 456 с.: ил., табл. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684229> (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр.: с. 444-447. – ISBN 978-5-394-03891-4. – Текст: электронный.
14. Углеводы: учебное пособие: [16+] / сост. Т. В. Чуйкова; Кемеровский государственный университет, Кафедра органической химии. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2015. – 76 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481644> (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр.: с. 49. – ISBN 978-5-8353-1829-2. – Текст: электронный.
15. Шадриков, В. Д. Введение в психологию: эмоции и чувства / В. Д. Шадриков. – Москва: Логос, 2002. – 156 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=89945> (дата обращения: 22.04.2024). – ISBN 5-94010-159-3. – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

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

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	21.03.2022
2	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 353н)	1. Общая характеристика программы	19.11.2023
3	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	22.04.2024

Оценочные материалы

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

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

1. Ассоциации диетологов и эндокринологов рекомендуют использование кето-диеты_____.

Выберите один ответ:

1. не более полугода
2. сроком не более 12 месяцев
3. сроком не более 3-х месяцев и под наблюдением лечащего врача
4. не более 2-х недель

2. Базисным принципом лечения МС являются_____.

Выберите один ответ:

1. медикаментозные способы лечения
2. немедикаментозные мероприятия, направленные на снижение массы тела, изменение стереотипов питания

3. Как называется вид лечебного питания, которое назначается при отдельных заболеваниях, требующих увеличения, уменьшения или исключения из рациона отдельных пищевых продуктов с сохранением норм среднесуточного набора продуктов питания?

Выберите один ответ:

1. Внутривенное
2. Индивидуальное
3. Дополнительное
4. Энтеральное

4. Если исключить углеводы из рациона, в крови появляются продукты неполного окисления жиров. Как они называются?

Выберите один ответ:

1. Бивалентность
2. Холестерин
3. Кетоновые тела
4. Липиды

5. Метаболический синдром – это_____.

Выберите один ответ:

1. распространенная патология, связанная с резким уменьшением или полной остановкой дыхания во время ночного отдыха
2. совокупность отклонений, таких как ожирение, гипертония, повышенный уровень сахара и холестерина в крови, которая в значительной степени повышает риск развития сердечно-сосудистой патологии, сахарного диабета 2-го типа и ряда других заболеваний

3. широко распространенное хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы, при котором давление в артериях большого круга кровообращения стабильно повышено
4. снижение физической активности

6. Минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в состоянии покоя, натошак, называется _____.

Выберите один ответ:

1. пластический обмен
2. внешний обмен
3. суточное регулирование
4. основной обмен

7. Нарушения пищевого поведения – это _____.

Выберите один ответ:

1. поглощение веществ и энергии, необходимых для поддержания жизни и здоровья живого организма
2. расстройства, при которых потребление пищи по составу, количеству, способу употребления и приготовления не соответствует потребности в питательных веществах и энергии
3. организация снабжения пищей
4. питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак

8. Фрукторианцы питаются только _____.

Выберите один ответ:

1. растительной пищей
2. белком
3. фруктами
4. мясом животных, которые едят фрукты

9. Что такое коферменты?

Выберите один ответ:

1. Орган животных или человека, состоящий из секреторных клеток, вырабатывающих специфические вещества различной химической природы
2. Прозрачная бесцветная жидкость, жидкая биологическая среда организма, выделяемая в полость рта тремя парами крупных слюнных желёз
3. Низкомолекулярные составные части белков-ферментов
4. Биологически активные вещества, вырабатываемые клетками эндокринных желез

10. Эмоциональное пищевое поведение _____.

Выберите один ответ:

1. способствует развитию правильных пищевых привычек
2. всегда сочетается с неосознанным, небрежным питанием
3. ограничивает человека в питании, страх набора веса

4. проявляется в том, что человек ест не в ответ на сигналы физического голода, а чтобы успокоиться и справиться с отрицательными эмоциями

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Определите название диеты по характерным признакам.

2. Выполните задание:

Выполните расчеты суммарного расхода энергии с поправкой на физическую активность.