

Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центр развития дополнительного образования»

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 101 от «22» сентября 2021г

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Диетологическое сопровождение клиента фитнес-клуба»

Общая трудоемкость
240 академических часов

Форма обучения
Заочная

Москва, 2021

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

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

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

3. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353Н).

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере диетологии 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 диетологии;
- основы рационального питания в диетологии и правила применения БАД;
- методы диетологического сопровождения в фитнесе;
- актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости;

уметь:

- характеризовать теоретические аспекты диетологии;
- оценивать основы рационального питания в диетологии и правила применения БАД;
- применять методы диетологического сопровождения в фитнесе;
- анализировать результаты актуальных исследований и принципы управления балансом голода и сытости.

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
-----------------------------	--	-----	-------------------

Организация и оказание фитнес-услуг населению	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу	А/6	Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам спортивного и оздоровительного питания (диеты)
---	--	-----	---

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 240 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 аттестаци и (ДЗ, З) ¹
			Лекции и	Тестир ование	Практи ческие занятия	
Модуль 1. Теоретические аспекты диетологии						
1	Введение в спортивную диетологию	16	12	2	2	3
2	Основные принципы и правила здорового питания	14	10	2	2	
3	Дифференциация основных типов нутрицевтиков	18	12	2	4	
Модуль 2. Рациональное питание в диетологии и применение БАД						
4	Оценка и коррекция рациона	16	10	1	5	3
5	Особенности питания в спорте и фитнесе	16	10	2	4	
6	Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	16	10	1	5	
7	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	14	9	2	3	
Модуль 3. Диетологическое сопровождение в фитнесе						

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

8	Построение тренировочных программ в зависимости от целей занимающегося	14	8	2	4	3
9	Составление рациона питания, соответствующего цели занимающегося	14	8	2	4	
10	Фотография дня клиента (методика работы, анкета контроля, метрик контроля)	14	8	2	4	
11	Индексы нутрициологии: GL, GI, FII, FF, LI, SI, PI (методики контроля: аналоговые шкалы, образные шкалы, метрики, табличные значения)	14	8	2	4	
12	Методика подбора диет (анкета и метрик)	14	8	2	4	
13	Шаги долгосрочного диетологического сопровождения (АПК «Мотивация»)	14	8	2	4	
Модуль 4. Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости						
14	Особенности пищевого поведения клиентов в разных ситуациях	11	7	2	2	3
15	Взаимосвязь размера и стоимости порции. Содержание калорий и насыщение	14	10	2	2	
16	Сопровождение при разработке программ питания	13	7	2	4	
Итоговая аттестация		8				Итоговое тестирование
ИТОГО		240				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Модуль 1. Теоретические аспекты диетологии	48	1-2
2	Модуль 2. Рациональное питание в диетологии и применение БАД	62	3-4
3	Модуль 3. Диетологическое сопровождение в фитнесе	84	5-7
4	Модуль 4. Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости	38	8-9
	Итоговая аттестация	8	9

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Модуль 1. Теоретические аспекты диетологии		
Тема 1. Введение в спортивную диетологию	Лекция/12 часов	Введение в спортивную диетологию (Часть 1). Введение в спортивную диетологию (Часть 2)
	Практическое занятие 1 /2 часа	Выполните задания: 1. Рассчитайте и запишите Ваш собственный нижний порог сжигания жира. 2. Рассчитайте и запишите Ваш предельный пульс.
	Тестирование /2 часа	
Тема 2. Основные принципы и правила здорового питания	Лекция/10 часов	Классические и альтернативные теории питания. Сбалансированность рациона по белковому составу. Сбалансированность рациона по жирнокислотному составу. Сбалансированность рациона по углеводному составу. Влияние технологической обработки на пищевую и биологическую ценность продуктов питания. Современные научные теории и концепции питания. Режим питания. Составление суточного рациона питания человека. Принципы здорового питания, рекомендованные ВОЗ
	Практическое занятие 2 /2 часа	Выполните задание: Определить свой суточный расход энергии, пользуясь предложенной таблицей и методикой расчета.
	Тестирование /2 часа	
Тема 3. Дифференциация основных типов нутрицевтиков	Лекция/12 часов	Дифференциация основных типов нутрицевтиков (часть 1). Дифференциация основных типов нутрицевтиков (часть 2). Дифференциация основных типов нутрицевтиков (Часть 3)
	Практическое занятие 3 /4 часа	Выполните задания: 1. Оцените, используя таблицу, состав БАДов из вашей домашней аптечки или аптечки ваших друзей, родственников, знакомых, применяющих БАД. 2. Доля каких БАД является наиболее популярными в вашем исследовании?
	Тестирование /2 часа	
Модуль 2. Рациональное питание в диетологии и применение БАД		
Тема 4. Оценка и коррекция рациона	Лекция/10 часов	Качественные и количественные критерии подбора основных пищевых и балластных веществ (Часть 1). Качественные и количественные критерии подбора основных пищевых и балластных веществ (Часть 2). Общие принципы коррекции базового рациона питания (Часть 1). Общие принципы коррекции базового рациона питания (Часть 2)

	Практическое занятие 4 /5 часов	Выполните задание: Запишите свои ответы на Анкету потребительских предпочтений спортсменов.
	Тестирование /1 час	
Тема 5. Особенности питания в спорте и фитнесе	Лекция/10 часов	Питание и занятия спортом. Питание и фитнес. Прием жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения упражнения. Пути повышения работоспособности спортсменов с помощью факторов питания
	Практическое занятие 5 /4 часа	Выполните задание: Написать реферат на тему: «Правильное питание как основа спортивных достижений» (5-6 страниц).
	Тестирование /2 часа	
Тема 6. Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	Лекция/10 часов	Основы рационального и спортивного питания. Принципы рационального питания в спорте и фитнесе. Подбор рационов для разных видов спорта. Особенности режима питания спортсмена на разных этапах подготовки. Особенности организации питания в предсоревновательный период. Основные требования к режиму и рациону питания в дни соревнований. О некоторых спорных вопросах науки о питании спортсменов. Принципы организации рационального питания в циклических видах спорта. Принципы организации рационального питания в игровых и сложнокоординационных видах спорта
	Практическое занятие 6 /5 часов	Выполните задание: Подбор рациона в зависимости от вида спорта. Используя материалы лекций данного модуля, составьте рацион на неделю для спортсмена в период между соревнованиями. Вид спорта - на ваш выбор.
	Тестирование /1 час	
Тема 7. Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	Лекция/9 часов	Основные виды БАД. Биологически активные пищевые добавки для питания спортсменов. Применение БАД при занятиях спортом. Запрещённые лекарственные средства в спорте
	Практическое занятие 7 /3 часа	Выполните задания: 1. Подготовьте анкету для изучения пищевого поведения спортсменов. 2. Составьте план тестирования спортсмена с целью снижения веса. Разработайте программу питания для снижения веса перед соревнованиями с использованием БАД.
	Тестирование /2 часа	
Модуль 3. Диетологическое сопровождение в фитнесе		
Тема 8. Построение тренировочных программ в зависимости от целей занимающегося	Лекция/8 часов	Построение тренировочных программ в зависимости от целей занимающегося. Методы организации комплексной тренировки
	Практическое занятие 8 /4 часа	Выполните задание: Опишите методику организации комплексной тренировки на период 2 месяца. Для придания конкретики, можете выбрать уровень

		квалификации спортсмена самостоятельно. Результат оформите в свободной форме.
	Тестирование /2 часа	
Тема 9. Составление рациона питания, соответствующего цели занимающегося	Лекция/8 часов	Составление рациона питания, соответствующего цели занимающегося. Организация и планирование психологической составляющей тренировки спортсмена
	Практическое занятие 9 /4 часа	Выполните задание: Создайте краткое руководство для тренеров, в котором пошагово будет раскрыт процесс организации и планирования психологической составляющей тренировки спортсмена (любого вида спорта, на Ваш выбор).
	Тестирование /2 часа	
Тема 10. Фотография дня клиента (методика работы, анкета контроля, метрик контроля)	Лекция/8 часов	Фотография дня клиента (методика работы, анкета контроля, метрик контроля). Оценка состояния здоровья, стиля питания и образа жизни
	Практическое занятие 10 /4 часа	Выполните задание: Заполните анкету-опросник «Оценка состояния здоровья, стиля питания и образа жизни». После заполнения, разработайте свою анкету по образцу.
	Тестирование /2 часа	
Тема 11. Индексы нутрициологии: GL, GI, FI, FF, LI, SI, PI (методики контроля: аналоговые шкалы, образные шкалы, метрики, табличные значения)	Лекция/8 часов	Индексы нутрициологии. Методики определения
	Практическое занятие 11 /4 часа	Выполните задание и дайте ответы: Заполните пищевой дневник на протяжении 3х дней. Есть ли у Вас какие-то пищевые нарушения по соблюдению дисциплины питания?
	Тестирование /2 часа	
Тема 12. Методика подбора диет (анкета и метрик)	Лекция/8 часов	Методика подбора диет (анкета и метрик). Основные характеристики
	Практическое занятие 12 /4 часа	Выполните задания и дайте ответы: 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 13. Шаги долгосрочного диетологического сопровождения (АПК «Мотивация»)	Лекция/8 часов	Шаги долгосрочного диетологического сопровождения (АПК «Мотивация»). Основные характеристики
	Практическое занятие 13 /4 часа	Выполните задание: Проведите среди своих близких анкетирование и соберите семейный анамнез, который может пригодиться для диагностирования врожденных заболеваний (не менее 3 анкет).

	Тестирование /2 часа	
Модуль 4. Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости		
Тема 14. Особенности пищевого поведения клиентов в разных ситуациях	Лекция/7 часов	Особенности пищевого поведения клиентов в разных ситуациях. Основные характеристики
	Практическое занятие 14 /2 часа	Выполните задание: Заполните анкету вкусовых предпочтений.
	Тестирование /2 часа	
Тема 15. Взаимосвязь размера и стоимости порции. Содержание калорий и насыщение	Лекция/10 часов	Взаимосвязь размера и стоимости порции. Содержание калорий и насыщение. Программы нутритивной поддержки
	Практическое занятие 15 /2 часа	Выполните задание: Составить программу нутритивной поддержки с учётом особенностей задач (вида спорта).
	Тестирование /2 часа	
Тема 16. Сопровождение при разработке программ питания	Лекция/7 часов	Сопровождение при разработке программ питания. Основные подходы
	Практическое занятие 16 /4 часа	Выполните задания и дайте ответы: 1. Как Вы считаете, как соблюсти баланс в подготовке спортсмена высокого уровня? Как учесть психологические и физиологические особенности спортсмена? 2. Какие факторы (внешние, внутренние) создают наибольшие трудности в процессе тренировки?
	Тестирование /2 часа	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /8 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 стобальной шкале в следующем соотношении:

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

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

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

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

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

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

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. 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: 28.03.2024). – 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: 28.03.2024). – 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: 28.03.2024). – 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: 28.03.2024). – 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: 28.03.2024). – 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: 28.03.2024). – 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: 28.03.2024). – 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: 28.03.2024). – 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: 28.03.2024). – 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: 28.03.2024). – 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: 28.03.2024). – 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: 28.03.2024). – 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: 28.03.2024). – 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	18.09.2022
2	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н)	1. Общая характеристика программы	29.11.2023
3	Актуализация программы в соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации	Все разделы программы	28.03.2024

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. PAS (periodic acid schiff) – белки, обеспечивающие _____.

Выберите один ответ:

1. повышение скорости клубочковой фильтрации
2. связывание жирных кислот
3. синтез фосфолипидов

2. Лактоферрин проявляет иммунопротекторные свойства, способствуя образованию_____.

Выберите один ответ:

1. изолейцина
2. лейцина
3. метионина
4. лимфоцитов и фагоцитов.

3. Суточные энергозатраты для женщин четвертой группы физической активности составляют _____ ккал/сутки.

Выберите один ответ:

1. 3000 — 3750
2. 2850 — 3050
3. 2000 — 3500
4. 3750 — 4200

4. В какой зоне общения расстояние между собеседниками находится в пределах от 0,5 до 1,2 м? В этой зоне обычно происходит общение между хорошо знакомыми людьми, сослуживцами на отдыхе.

Выберите один ответ:

1. В интимной
2. В межличностной
3. В социальной
4. В публичной

5. Дефицит какого витамина у беременных женщин считается наиболее опасным, так как приводит к нарушениям физического и умственного развития плода?

Выберите один ответ:

1. А
2. В
3. С
4. фолиевой кислоты

6. К дополнительному потреблению каких аминокислот прибегают многие спортсмены?

Выберите один или несколько ответов:

1. Глутамин
2. Аргинин
3. Орнитин
4. Лизин

7. Как называется белковая недостаточность, возникающая при недостатке белка в пище или его низкой биологической ценности?

Выберите один ответ:

1. Ценная
2. Гормональная
3. Алиментарная
4. Белковая

8. Как называется отсутствие витаминов в организме?

Выберите один ответ:

1. Авитаминоз
2. Гиповитаминоз
3. Гипервитаминоз

9. Как называется теория питания, предложенная академиком М.А. Уголевым?

Выберите один ответ:

1. Раздельного питания
2. Функционального питания
3. Оптимального питания
4. Адекватного питания

10. Какие рекомендации относительно питьевого режима предлагаются спортсменам, занимающимся бегом на длинные дистанции?

Выберите один или несколько ответов:

1. Непосредственно перед началом физической нагрузки или в течение разминки спортсмену рекомендуется выпить до 5 мл на кг массы тела холодной воды
2. В течение первых 60-75 мин физической нагрузки следует выпивать 100-150 мл холодного раствора полимера глюкозы с интервалом в 10-15 мин
3. Примерно через 90 мин концентрация потребляемого раствора должна быть увеличена до 7-10 г на 100 мл и добавлены электролиты натрия и возможно, калия, для усиления регидратации
4. В течение первых 70-90 мин физической нагрузки следует выпивать 100-150 мл холодного раствора полимера глюкозы с интервалом в 5-10 мин

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Заполните анкету вкусовых предпочтений.

2. Выполните задание:

Составить программу нутритивной поддержки с учётом особенностей задач (вида спорта).