

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 медико-биологического обеспечения спортивной подготовки в рамках имеющейся квалификации.

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

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:

- основы нутрициологии;
- особенности применения и правильного подбора нутрицевтиков;
- принципы рационального питания и особенности консультирования различных категорий граждан;

уметь:

- характеризовать основы нутрициологии;
- оценивать особенности применения и правильного подбора нутрицевтиков;
- применять принципы рационального питания и консультировать различные категории граждан.

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 246 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекции и	Тестирование	Практические занятия	
Модуль 1. Основы нутрициологии						
1	Введение в нутрициологию	37	32	1	4	3
2	Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте	18	12	2	4	
3	Дифференциация основных типов нутрицевтиков	18	12	2	4	
Модуль 2. Применение и правильный подбор нутрицевтиков						
4	Обучение интегративному подбору нутрицевтиков	18	12	2	4	3
5	Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства	18	12	2	4	
6	Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе	18	12	2	4	
7	Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов	18	12	2	4	
Модуль 3. Принципы рационального питания и особенности консультирования различных категорий граждан						

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

8	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	23	18	1	4	3
9	Диетологическое консультирование различных категорий граждан	46	42	2	2	
10	Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	28	24	2	2	
Итоговая аттестация		4				Итоговое тестирование
ИТОГО		246				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Модуль 1. Основы нутрициологии	73	1-3
2	Модуль 2. Применение и правильный подбор нутрицевтиков	72	3-5
3	Модуль 3. Принципы рационального питания и особенности консультирования различных категорий граждан	97	6-8
	Итоговая аттестация	4	9

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Модуль 1. Основы нутрициологии		
Тема 1. Введение в нутрициологию	Лекция/32 часа	Введение в нутрициологию. Физиология пищеварения. Обзор современных теорий питания. Диетотерапия
	Практическое занятие 1 /4 часа	Дайте ответы: 1. Что такое нутрициология? 2. В чём её отличие нутрициологии от диетологии? 3. Кому и для чего нужны достижения нутрициологии?
	Тестирование /1 час	
Тема 2. Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте	Лекция/12 часов	Макронутриенты. Микронутриенты. Удовлетворение потребностей организма в основных компонентах питания при занятиях спортом

	Практическое занятие 2 /4 часа	Выполните задание: Составьте суточный пищевой рацион для спортсмена. Данные по составу пищевых продуктов и их калорийности возьмите из таблицы «Содержание питательных веществ в пищевых продуктах, их энергетическая ценность».
	Тестирование /2 часа	
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 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	
Модуль 2. Применение и правильный подбор нутрицевтиков		
Тема 4. Обучение интегративному подбору нутрицевтиков	Лекция/12 часов	Обучение интегративному подбору нутрицевтиков (Часть 1). Обучение интегративному подбору нутрицевтиков (Часть 2)
	Практическое занятие 4 /4 часа	Выполните задания: Составление программы нутритивной поддержки. Составление программы нутритивной поддержки с учётом особенностей задач (вида спорта). Заполнить таблицу по каждому разделу.
	Тестирование /2 часа	
Тема 5. Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства	Лекция/12 часов	Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства (Часть 1). Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства (Часть 2)
	Практическое занятие 5 /4 часа	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	
Тема 6. Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе	Лекция/12 часов	Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе (Часть 1). Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе (Часть 2)
	Практическое занятие 6 /4 часа	Выполните задание: Оцените фактическое питание спортсмена анкетно-опросным методом.
	Тестирование /2 часа	

Тема 7. Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов	Лекция/12 часов	Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов. Особенности технологии
	Практическое занятие 7 /4 часа	Выполните задание: Оцените фактическое питание спортсмена анкетно-опросным методом.
	Тестирование /2 часа	
Модуль 3. Принципы рационального питания и особенности консультирования различных категорий граждан		
Тема 8. Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	Лекция/18 часов	Основные виды БАД. Биологически активные пищевые добавки для питания спортсменов. Применение БАД при занятиях спортом. Запрещённые лекарственные средства в спорте
	Практическое занятие 8 /4 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 /1 час	
Тема 9. Диетологическое консультирование различных категорий граждан	Лекция/42 часа	Питание беременных и кормящих женщин (Часть 1). Питание беременных и кормящих женщин (Часть 2). Консультирование людей пожилого возраста. Консультирование родителей по детской диетологии
	Практическое занятие 9 /2 часа	Выполните задания: 1. На диагностике установлено, что у беременной женщины дефицит витаминов группы В. Ваши действия? 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? 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? 2. Рассчитайте с помощью программы «Нутритест» дефициты и избытки по макронутриентам. Сравните полученные данные с нормативами для вашего возраста и возраста вашего ребёнка, используя таблицы.
	Тестирование /2 часа	
Тема 10. Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	Лекция/24 часа	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 10 /2 часа	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 /2 часа	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /4 часа	

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) – 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»
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: 20.10.2023). – 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: 20.10.2023). – 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: 20.10.2023). – 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: 20.10.2023). – 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: 20.10.2023). – 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: 20.10.2023). – 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: 20.10.2023). – 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: 20.10.2023). – 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: 20.10.2023). – 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: 20.10.2023). – 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: 20.10.2023). – 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: 20.10.2023). – 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: 20.10.2023). – 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	02.09.2022
2	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 353н)	1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	20.10.2023

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. Увеличение массы тела в течение беременности оптимально на _____

Выберите один ответ:

1. 10-12 кг
2. 15-18 кг
3. 5-10 кг
4. 3-5 кг

2. В каких соревнованиях на дистанции используется «подкормка» углеводами?

Выберите один или несколько ответов:

1. Марафон
2. Гимнастика
3. Велогонки
4. Лыжные гонки

3. Во сколько раз увеличивают энерготраты спортивные упражнения?

Выберите один ответ:

1. В 5-10 раз
2. В 10-20 раз
3. В 20-30 раз
4. В 30-40 раз

4. Использование каких важнейших функциональных компонентов пищи включают специальные продукты питания для спортсменов?

Выберите один или несколько ответов:

1. Пищевые волокна
2. Балластные вещества
3. Не крахмальные полисахариды

5. К какой группе относятся белковые, жировые, обезжиренные, безлактозные продукты?

Выберите один ответ:

1. Гипокалорийные
2. Гипогликемические
3. Антиатеросклеротические
4. Энпиты

6. Как называется своевременное и правильно организованное обеспечение организма оптимальным количеством пищи, включающей энергию и пищевые вещества в необходимых количествах и в правильном соотношении?

Выберите один ответ:

1. Диетическое питание
2. Рациональное питание
3. Вегетарианское питание
4. Обезжиренное питание

7. Какая система предусматривает относительно резкое, кратковременное изменение диеты?

Выберите один ответ:

1. Ступенчатая система
2. Система зигзагов
3. Нагрузочные диеты
4. Разгрузочные диеты

Примеры заданий для практической работы

1. 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.

2. 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.