

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](mailto:info@ncrdo.ru), веб-сайт: [www.ncrdo.ru](http://www.ncrdo.ru)

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 101 от «22» сентября 2021г

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Основы диетологии и консультирования по вопросам  
питания»**

**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 по консультированию по вопросам питания 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;
- значение спортивной диетологии в организации рационального питания;
- особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях;

– особенности диетологического консультирования различных категорий граждан;

**уметь:**

- характеризовать теоретические аспекты диетологии;
- оценивать значение спортивной диетологии в организации рационального питания;

– учитывать особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях;

– выявлять особенности диетологического консультирования различных категорий 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
Организация и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг в водной среде и на суше	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу	А/В/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 240 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) <sup>1</sup>
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
<b>Модуль 1. Теоретические аспекты диетологии</b>						
1	Введение в спортивную диетологию	14	10	2	2	3
2	Основные принципы и правила здорового питания	14	10	2	2	
3	Организация лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях	14	10	2	2	
<b>Модуль 2. Роль спортивной диетологии в организации рационального питания</b>						
4	Оценка и коррекция рациона	9	6	1	2	3

<sup>1</sup> ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

5	Особенности питания в спорте и фитнесе	9	6	1	2	
6	Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	9	6	1	2	
7	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	9	6	1	2	
<b>Модуль 3. Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях</b>						
8	Болезни органов пищеварения и диетотерапия	12	8	2	2	3
9	Болезни сердечно-сосудистой системы и диетотерапия	12	8	2	2	
10	Болезни почек, мочевыводящих путей и диетотерапия	12	8	2	2	
11	Болезни эндокринной системы, нарушения обмена веществ и диетотерапия	12	8	2	2	
12	Болезни дыхательной системы и диетотерапия	12	8	2	2	
13	Питание при некоторых хирургических заболеваниях	12	8	2	2	
14	Диетотерапия при некоторых других состояниях и заболеваниях	12	8	2	2	
15	Диетотерапия в акушерстве и гинекологии	12	8	2	2	
16	Диетотерапия в онкологии	12	8	2	2	
17	Диетотерапия и ВИЧ	12	8	2	2	
<b>Модуль 4. Диетологическое консультирование различных категорий граждан</b>						
18	Рекомендации по питанию беременным женщинам	12	8	2	2	3
19	Консультирование людей пожилого возраста	12	8	2	2	
20	Консультирование родителей по детской диетологии	12	8	2	2	
Итоговая аттестация		6				Итоговое тестирование
<b>ИТОГО</b>		<b>240</b>				

## 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
-------	--	----------------------------------	----------------

1	Модуль 1. Теоретические аспекты диетологии	42	1-2
2	Модуль 2. Роль спортивной диетологии в организации рационального питания	36	2-3
3	Модуль 3. Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях	120	4-7
4	Модуль 4. Диетологическое консультирование различных категорий граждан	36	8-9
	Итоговая аттестация	6	9

### 2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
<b>Модуль 1. Теоретические аспекты диетологии</b>		
Тема 1. Введение в спортивную диетологию	Лекция/10 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 при физической нагрузке: (220 – возраст – пульс в покое) x0,75 + пульс в покое.
	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. Организация лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях	Лекция/10 часов	Организация лечебного питания в ЛПУ (Часть 1). Организация лечебного питания в ЛПУ (Часть 2)
	Практическое занятие 3 /2 часа	Выполните задания: 1. На диагностике установлено, что у Вас 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? Что бы вы посоветовали? 3. Вам нужно купить творог для составления меню. 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	
<b>Модуль 2. Роль спортивной диетологии в организации рационального питания</b>		
Тема 4. Оценка и коррекция рациона	Лекция/6 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 /2 часа	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 /1 час	
Тема 5. Особенности питания в спорте и фитнесе	Лекция/6 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 /2 часа	Выполните задание: Написать реферат на тему: «Правильное питание как основа спортивных достижений» (5-6 страниц).
	Тестирование /1 час	
Тема 6. Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	Лекция/6 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
	Практическое занятие 6 /2 часа	Выполните задание: 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/6 часов	Основные виды БАД. Биологически активные пищевые добавки для питания спортсменов. Применение БАД при занятиях спортом. Запрещённые лекарственные средства в спорте
	Практическое занятие 7 /2 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	
<b>Модуль 3. Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях</b>		
Тема 8. Болезни органов пищеварения и диетотерапия	Лекция/8 часов	Болезни органов пищеварения и диетотерапия. Рекомендации по питанию
	Практическое занятие 8 /2 часа	Выполните задания: 1. Подберите диеты, которые подходят при заболеваниях органов пищеварения. 2. Составьте рекомендации по питанию для людей с пищеварительными заболеваниями.
	Тестирование /2 часа	
Тема 9. Болезни сердечно-сосудистой системы и диетотерапия	Лекция/8 часов	Болезни сердечно-сосудистой системы и диетотерапия. Рекомендации по питанию
	Практическое занятие 9 /2 часа	Выполните задания: 1. Назначьте диетический стол по Певзнеру. Перечислите основные продукты, составляющие рацион. 2. Назначьте диету согласно приказу № 330.
	Тестирование /2 часа	
Тема 10. Болезни почек, мочевыводящих путей и диетотерапия	Лекция/8 часов	Болезни почек, мочевыводящих путей и диетотерапия. Рекомендации по питанию
	Практическое занятие 10 /2 часа	Выполните задания: 1. Подберите диеты, которые подходят при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. 2. Составьте рекомендации по питанию для людей с проблемами мочевыводящих путей и заболеваниях почек.
	Тестирование /2 часа	
Тема 11. Болезни эндокринной системы, нарушения обмена веществ и диетотерапия	Лекция/8 часов	Болезни эндокринной системы, нарушения обмена веществ и диетотерапия. Рекомендации по питанию
	Практическое занятие 11 /2 часа	Выполните задания: 1. Подберите диеты, которые подходят при эндокринных заболеваниях. 2. Составьте рекомендации по питанию для людей с эндокринными заболеваниями.
	Тестирование /2 часа	
Тема 12. Болезни дыхательной системы и диетотерапия	Лекция/8 часов	Болезни дыхательной системы и диетотерапия. Рекомендации по питанию
	Практическое занятие 12 /2 часа	Выполните задания: 1. Назначьте диетический стол по Певзнеру. Перечислите основные продукты, составляющие рацион.

		2. Назначьте диету согласно приказу № 330.
	Тестирование /2 часа	
Тема 13. Питание при некоторых хирургических заболеваниях	Лекция/8 часов	Питание при некоторых хирургических заболеваниях. Рекомендации по питанию
	Практическое занятие 13 /2 часа	Выполните задания: 1. Подберите диеты, которые подходят при хирургических заболеваниях. 2. Составьте рекомендации по питанию для людей с хирургическими заболеваниями.
	Тестирование /2 часа	
Тема 14. Диетотерапия при некоторых других состояниях и заболеваниях	Лекция/8 часов	Диетотерапия при некоторых других состояниях и заболеваниях. Рекомендации по питанию
	Практическое занятие 14 /2 часа	Выполните задания: 1. Подберите диеты, которые подходят при борьбе с ожирением. 2. Составьте рекомендации по питанию для людей с ожирением.
	Тестирование /2 часа	
Тема 15. Диетотерапия в акушерстве и гинекологии	Лекция/8 часов	Диетотерапия в акушерстве и гинекологии. Рекомендации по питанию
	Практическое занятие 15 /2 часа	Выполните задания: 1. Подберите диеты, которые подходят при гинекологических заболеваниях. 2. Составьте рекомендации по питанию для людей с гинекологическими заболеваниями.
	Тестирование /2 часа	
Тема 16. Диетотерапия в онкологии	Лекция/8 часов	Диетотерапия в онкологии. Рекомендации по питанию
	Практическое занятие 16 /2 часа	Выполните задания: 1. Подберите диеты, которые подходят при онкологических заболеваниях. 2. Составьте рекомендации по питанию для людей с онкологическими заболеваниями.
	Тестирование /2 часа	
Тема 17. Диетотерапия и ВИЧ	Лекция/8 часов	Диетотерапия и ВИЧ. Рекомендации по питанию
	Практическое занятие 17 /2 часа	Выполните задания: 1. Подберите диеты, которые подходят при ВИЧ заболеваниях. 2. Составьте рекомендации по питанию для людей с ВИЧ заболеваниями.
	Тестирование /2 часа	
<b>Модуль 4. Диетологическое консультирование различных категорий граждан</b>		
Тема 18. Рекомендации по питанию беременным женщинам	Лекция/8 часов	Питание беременных и кормящих женщин (Часть 1). Питание беременных и кормящих женщин (Часть 2)
	Практическое занятие 18 /2 часа	Выполните задания: 1. Описать суточный рацион беременной женщины сроком 29 недель: возраст 23 года, рост 165, вес 76. За время беременности женщина прибавила в весе 16 кг. 2. Описать суточный рацион беременной женщины сроком 12 недель: возраст 32 года,

		рост 178, вес 56. За время беременности женщина потеряла в весе 4 кг. 3. Составить суточный рацион питания кормящей женщины: возраст 18 лет, студентка, вес 56 кг, рост 167 см.
	Тестирование /2 часа	
Тема 19. Консультирование людей пожилого возраста	Лекция/8 часов	Консультирование людей пожилого возраста. Дефицит и избыток макронутриентов
	Практическое занятие 19 /2 часа	Выполните задание: Рассчитайте с помощью программы «Нутритест» дефициты и избытки по макронутриентам.
	Тестирование /2 часа	
Тема 20. Консультирование родителей по детской диетологии	Лекция/8 часов	Консультирование родителей по детской диетологии. Особенности консультирования
	Практическое занятие 20 /2 часа	Выполните задание: Сравните полученные данные с нормативами для вашего возраста и возраста вашего ребёнка, используя таблицы.
	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. 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: 12.04.2024). – 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: 12.04.2024). – 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: 12.04.2024). – 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: 12.04.2024). – 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: 12.04.2024). – 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: 12.04.2024). – 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: 12.04.2024). – 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: 12.04.2024). – 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: 12.04.2024). – 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: 12.04.2024). – 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: 12.04.2024). – 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: 12.04.2024). – 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: 12.04.2024). – 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 программы в соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации	Все разделы программы	17.08.2022
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	26.11.2023
3	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	12.04.2024

## 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. К условно-патогенной флоре относятся \_\_\_\_\_.

Выберите один ответ:

1. патогенные энтеробактерии
2. лактозонегативные энтеробактерии

2. Какие основные теории питания принято считать классическими?

Выберите один или несколько ответов:

1. Античная
2. Сбалансированного питания
3. Адекватного питания
4. Белковая

3. Сахар и продукты с большим количеством углеводов, которые легко усваиваются, способствуют развитию: \_\_\_\_\_.

Выберите один или несколько ответов:

1. кариеса
2. избыточной массы тела
3. медленного переваривания
4. расстройству пищеварения

4. К продуктам, задерживающим перистальтику кишечника, относятся: \_\_\_\_\_.

Выберите один или несколько ответов:

1. свекла
2. черничный отвар
3. яблоки сырые
4. холодные блюда
5. чернослив

5. Оптимальное для всасывания и усвоения кальция соотношение содержания кальция к фосфору в рационе составляет \_\_\_\_\_.

Выберите один ответ:

1. 1: 4
2. 1: 1
3. 2: 1
4. 3: 1

6. Прием чего обязателен в практике многодневных велогонок?

Выберите один ответ:

1. Кислородные коктейли
2. Протеины
3. Витамины
4. Жиры

7. Какие аминокислоты являются незаменимыми и не синтезируются в организме?

Выберите один или несколько ответов:

1. Триптофан
2. Лизин
3. Треонин
4. Метионин

8. На какие группы можно условно разделить антигипоксанты?

Выберите один или несколько ответов:

1. Действующие на транспортную систему крови
2. Корректирующие метаболизм клетки
3. Моделирующие фигуру
4. Постепенно, дозированно влияющие на нервную систему

9. Где находится примерно 50 % общего количества жира?

Выберите один ответ:

1. В печени
2. В подкожной клетчатке
3. В сальнике
4. В почках

10. Укажите, к чему может привести дефицит или избыток витамина А в рационе беременной женщины?

Выберите один ответ:

1. К задержке в образовании костной ткани плода
2. К врождённым уродствам
3. К гипертрофии мышц плода
4. К поражению кожи и слизистых оболочек плода

### **Примеры заданий для практической работы**

1. Выполните задания:

1. Подберите диеты, которые подходят при борьбе с ожирением.
2. Составьте рекомендации по питанию для людей с ожирением.

2. Выполните задание:

Рассчитайте с помощью программы «Нутритест» дефициты и избытки по макронутриентам.