

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
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

«Основы спортивной нутрициологии»

Квалификация

Фитнес-нутрициолог

Вид профессиональной деятельности

Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость

1012 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 2013г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940).
4. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 353н).
5. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение новой квалификации.

Характеристика нового вида профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

Объекты профессиональной деятельности: организация спортивного и диетического питания.

Виды профессиональной деятельности:

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

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

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

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

Уровень квалификации

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

Присваиваемая квалификация: фитнес-нутрициолог.

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

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

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Планируемые результаты обучения

Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1. Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу: ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся		
1. Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу	1. Определять физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах; химический состав и энергетическую ценность продуктов питания 2. Применять методы оценки состава тела 3. Проводить расчет энергозатрат; 4. Разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся	1. Психология здоровья 2. Основные принципы и правила здорового питания 3. Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте 4. Классическая теория сбалансированного питания и здоровья 5. Пищевые источники макро- и микронутриентов. Возможности преодоления дефицита питания 6. Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. 7. Идеальная масса тела. Типы конституции человека 8. Антропометрия. Методы оценки состава тела 9. Оценка и коррекция рациона 10. Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе 11. Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса 12. Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм

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 1012 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	
Раздел общепрофессиональных дисциплин						
1	Психогенетика	38	30	4	4	З
2	Психология здоровья	32	22	2	8	З
3	Психофизиология	34	28	2	4	З
Раздел специальных дисциплин						
4	Введение в нутрициологию	38	32	1	5	ДЗ
5	Основные принципы и правила здорового питания	14	10	2	2	З
6	Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте	18	12	2	4	З
7	Дифференциация основных типов нутрицевтиков	18	12	2	4	З
8	Классическая теория сбалансированного питания и здоровья	24	18	1	5	З
9	Теория адекватного питания	24	18	1	5	З
10	Пищевые источники макро- и микронутриентов. Возможности преодоления дефицита питания	22	16	1	5	З
11	Роль витаминов в обмене веществ	24	18	1	5	З
12	Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания	18	12	2	4	З
13	Идеальная масса тела. Типы конституции человека	18	12	2	4	З

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

14	Антропометрия. Методы оценки состава тела	18	12	2	4	3
15	Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	24	18	1	5	3
16	Оценка и коррекция рациона	24	18	1	5	3
17	Технология приготовления диетической пищи	24	18	1	5	3
18	Базовые нутриенты питания	12	8	2	2	3
19	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения	12	8	2	2	3
20	Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке	12	8	2	2	3
21	Биохимическая и эргогеническая характеристика всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания	18	12	2	4	3
22	Обучение интегративному подбору нутрицевтиков	18	12	2	4	3
23	Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства	18	12	2	4	3
24	Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе	18	12	2	4	3
25	Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов	18	12	2	4	3
26	Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств	18	12	2	4	3
Раздел дисциплин дополнительной специализации						
27	Диетологическое сопровождение в фитнесе	84	48	12	24	3
27.1	<i>Построение тренировочных программ в зависимости от целей занимающегося</i>	14	8	2	4	
27.2	<i>Составление рациона питания, соответствующего цели занимающегося</i>	14	8	2	4	
27.3	<i>Фотография дня клиента (методика работы, анкета контроля, метрик контроля)</i>	14	8	2	4	

27.4	Индексы нутрициологии: GL, GI, FII, FF, LI, SI, PI (методики контроля: аналоговые шкалы, образные шкалы, метрики, табличные значения)	14	8	2	4	
27.5	Методика подбора диет (анкета и метрик)	14	8	2	4	
27.6	Шаги долгосрочного диетологического сопровождения (АПК «Мотивация»)	14	8	2	4	
28	Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости	38	24	6	8	3
28.1	Особенности пищевого поведения клиентов в разных ситуациях	11	7	2	2	
28.2	Взаимосвязь размера и стоимости порции. Содержание калорий и насыщение	14	10	2	2	
28.3	Сопровождение при разработке программ питания	13	7	2	4	
29	Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	42	24	6	12	3
30	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	24	18	1	5	3
31	Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях	120	80	20	20	3
31.1	Информативные показатели биохимического, гормонального профилей крови человека	12	8	2	2	
31.2	Информативные показатели общего анализа мочи в норме и при патологиях	12	8	2	2	
31.3	Метаболическая subtilность в нутрициологии. Пути коррекция метаболизма	12	8	2	2	
31.4	Возможности методов лабораторной диагностики при выявлении дефицита микроэлементов	12	8	2	2	
31.5	Патогенетические аспекты дефицита нутриентов при заболеваниях органов дыхания, бактериальной и вирусной патологии дыхательных путей	12	8	2	2	

31.6	Диета и дерматологические заболевания: аспекты профилактики и лечения	12	8	2	2	
31.7	Питание и патогенез сердечно-сосудистых заболеваний	12	8	2	2	
31.8	Роль витаминов в развитии сердечно-сосудистого заболевания и его предотвращении	12	8	2	2	
31.9	Репродуктивная система и дефицит микроэлементов	12	8	2	2	
31.10	Диеты у взрослых больных с хронической болезнью почек (ХБП)	12	8	2	2	
32	Диетологическое консультирование различных категорий граждан	36	24	6	6	3
32.1	Рекомендации по питанию беременным женщинам	12	8	2	2	
32.2	Консультирование людей пожилого возраста	12	8	2	2	
32.3	Консультирование родителей по детской диетологии	12	8	2	2	
33	Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль	30	20	2	8	3
34	Неблагоприятные для организма компоненты пищи	30	20	2	8	ДЗ
35	Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях	40	30	2	8	3
Итоговая аттестация		12				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		1012				

2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Всего часов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестирование
Раздел общепрофессиональных дисциплин					
1	Психогенетика	38	Предмет психогенетики и основные понятия. Методология	Выполните задания:	Тест (4 часа)

			психогенетики. Многообразие типов наследования. Психогенетика интеллекта. Психогенетика креативности. Психогенетика когнитивных способностей. Генетика умственной отсталости и изменений в психике. Психогенетические исследования психического дизонтогенеза. Психогенетика движений и темперамента. Психогенетика работы мозга. Возрастные аспекты психогенетики (30 часов)	1. Составьте словарь основных понятий по психогенетике. 2. Какие методы применяются в психогенетике? Составьте сравнительную таблицу. 3. Составьте таблицу по теме «Генетика умственной отсталости и изменений в психике». 4. Наследуется ли у человека темперамент? Почему? 5. В чём различия между программированной и не программированной теориями старения? (4 часа)	
2	Психология здоровья	32	Психология здоровья: основные понятия, история становления. Понятие здоровья и болезни: норма и патология. Виды здоровья. Диагностические методы исследования здоровья. Возрастные особенности здоровья человека (22 часа)	Выполните задания: 1. Пользуясь лекцией «Психология здоровья: основные понятия, история становления», дайте все возможные определения термину «психология здоровья» (где возможно – указать авторство). 2. Пользуясь лекцией «Психология здоровья: основные понятия, история становления», приведите концепции разных авторов, отражающие основные характеристики здорового человека. Чья позиция Вам	Тест (2 часа)

				наиболее близка? Аргументируйте свой ответ. 3. Пользуясь лекцией «Понятие здоровья и болезни: норма и патология», дайте определения следующим понятиям: норма, социальная норма, функциональная норма, индивидуальная норма, патология. Рассмотрите все варианты определения данных понятий. 4. Пользуясь лекцией «Виды здоровья», тезисно изложите основные аспекты каждого вида здоровья. 5. Пользуясь лекцией «Диагностические методы исследования здоровья», составьте таблицу. 6. Пользуясь лекцией «Возрастные особенности здоровья человека», тезисно изложите основные особенности здоровья детей школьного возраста 7. Пользуясь лекцией «Возрастные особенности здоровья человека», опишите: а) черты зрелой личности; б) признаки здоровья зрелого человека; в) планы уравновешенности зрелого человека 8. Опишите основные процессы старения на трех уровнях:	
--	--	--	--	--	--

				психомоторный, интеллектуальный, психический. (8 часов)	
3	Психофизиология	34	Психофизиология. Основные понятия. Психофизиология функциональных состояний. Психофизиология стресса и боли. Психофизиология эмоционально- потребностной сферы. Психофизиология эмоций. Психофизиология познавательных процессов. Психофизиология сознания. Психофизиология двигательной активности (28 часов)	Выполните задания: 1. Продолжите ведение глоссария. Пользуясь материалами лекции, внесите в него следующие термины: сон, бодрствование, стресс, дистресс, эустресс, функциональное состояние, аффект, эмоции, чувства, настроение, восприятие, внимание, память, сознание, локомоция и другие термины, которые Вы посчитаете наиболее значимыми в рамках данной дисциплины. Дайте определение каждому термину. 2. Как Вы считаете, развитие каких свойств внимания наиболее важно для профессии психолог? 3. Считаете ли Вы важным соблюдать режим сна и бодрствования психологам? Что произойдёт, если психолог-консультант не будет спать 3 дня? (4 часа)	Тест (2 часа)
Раздел специальных дисциплин					
4	Введение в нутрициологию	38	Введение в нутрициологию. Физиология пищеварения. Обзор современных теорий питания. Диетотерапия (32 часа)	Дайте ответы: Что такое нутрициология? В чём её отличие нутрициологии от диетологии?	Тест (1 час)

				Кому и для чего нужны достижения нутрициологии? (5 часов)	
5	Основные принципы и правила здорового питания	14	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 (10 часов)	Выполните задание: Заполните пищевой дневник на протяжении 3х дней. Есть ли у Вас какие-то пищевые нарушения по соблюдению дисциплины питания? (2 часа)	Тест (2 часа)
6	Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте	18	Макронутриенты. Микронутриенты. Удовлетворение потребностей организма в основных компонентах питания при занятиях спортом (12 часов)	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». (4 часа)	Тест (2 часа)
7	Дифференциация основных типов нутрицевтиков	18	Дифференциация основных типов нутрицевтиков (часть 1). Дифференциация основных типов	Выполните задания: Задание 1: Анализ рынка нутрицевтиков Изучите 3–5 известных	Тест (2 часа)

			нутрицевтиков (часть 2). Дифференциация основных типов нутрицевтиков (Часть 3) (12 часов)	производителей нутрицевтиков. Учитывайте следующие параметры: - Репутация - Сертификация продукции (например, GMP, органические сертификаты). - Использование натуральных или синтетических ингредиентов. - Экологическая политика компании. Выберите продукты, произведенные разными методами: - Натуральные экстракты (из растений, морских организмов). - Синтетические вещества (лабораторное производство). - Ферментированные продукты (например, пробиотики, ферментированные витамины). Проанализируйте этикетки продуктов. Задание 2: Подбор конкретного продукта Создайте таблицу сравнения и включите в таблицу столбцы, указанные ниже. Заполните таблицу. Выберите оптимальный вариант. Задание 3: Проверка совместимости На основании предыдущего задания, выполните следующие пункты: - Убедитесь в безопасности	
--	--	--	--	---	--

				применения: - Есть ли противопоказания - Совместим ли продукт с другими препаратами или пищей - Оцените удобство приема - Форма выпуска (таблетки, капсулы, порошки, жидкости) - Дозировка и режим приема (4 часа)	
8	Классическая теория сбалансированного питания и здоровья	24	Классические и альтернативные теории питания. Идеальная пища и проблема питания в свете теорий сбалансированного и адекватного питания. Достоинства и недостатки теории сбалансированного питания. Кризис теории сбалансированного питания (18 часов)	Выполните задания: 1. Составьте сбалансированное меню на неделю с учетом антропометрических данных и образа жизни. 2. Составьте список рекомендаций, который необходим для поддержания сбалансированного питания. (5 часов)	Тест (1 час)
9	Теория адекватного питания	24	Регуляция потребления пищи. Регуляция аппетита. Специализированные аппетиты. Специфическое динамическое действие пищи (18 часов)	Дайте ответы на вопросы: 1. Какие особенности работы органов ЖКТ человека можно выделить? 2. Какие положения рассматриваются в теории адекватного питания? 3. Как энергия связана с обменом веществ в организме человека? (5 часов)	Тест (1 час)
10	Пищевые источники макро- и микронутриентов. Возможности	22	Пищевые источники макро- и микронутриентов (Часть 1). Пищевые источники макро- и	Выполните задания: Часть 1. Теоретическая база 1. Изучите пищевые источники	Тест (1 час)

	преодоления дефицита питания		микронутриентов (Часть 2). Возможности преодоления дефицита питания (Часть 1). Возможности преодоления дефицита питания (Часть 2). Возможности преодоления дефицита питания (Часть 3) (16 часов)	макронутриентов 2. Определите пищевые источники микронутриентов 3. Проанализируйте возможности преодоления дефицита питания Часть 2. Анализ клинического случая Задача: 1. Определите возможные причины проблем со здоровьем клиента. 2. Разработайте индивидуальный план питания, учитывающий его возраст, образ жизни и потребности. Часть 3. Разработка рекомендаций 1. Составьте дневной рацион питания для клиента 3. Предложите дополнительные советы для улучшения качества жизни клиента 2. Обоснуйте свои рекомендации, опираясь на теоретические знания о пищевых источниках нутриентов. (5 часов)	
11	Роль витаминов в обмене веществ	24	Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 1). Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 2). Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 3) (18 часов)	Выполните задания: Задание 1: Изучение основных принципов здорового питания Определите ключевые принципы - Баланс макронутриентов (белки, углеводы, жиры). - Адекватное потребление	Тест (1 час)

				витаминов и минералов. - Правильное соотношение калорийности и энергозатрат. - Разнообразие продуктов. - Умеренность и регулярность приемов пищи. - Исключение или ограничение вредных продуктов (трансжиры, сахар, соль). Объясните значение каждого принципа. Задание 2: Анализ рациона клиента Опишите клиента: - Возраст, пол, вес, рост. - Физическая активность - Здоровье (наличие заболеваний, аллергии, особые диетические потребности). Проанализируйте текущий рацион клиента: - Как часто клиент ест? - Какой состав его блюд (много сахара, жиров, недостаток белков)? - Соблюдает ли он режим питания? Выявите проблемные зоны. Например: «Клиент потребляет много быстрых углеводов и недостаточно клетчатки». Задание 3: Разработка нового меню для вегетарианца	
--	--	--	--	---	--

				Составьте план питания на день: включите 5–6 приёмов пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин). (5 часов)	
12	Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания	18	Физиологическая потребность в пищевых веществах и энергии. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи. Нормы РФ. Температурная регуляция и баланс жидкости в организме. Функции желудочно-кишечного тракта и физические упражнения (12 часов)	Выполните задание: Рассчитать энергозатраты при различных видах физической нагрузки в течении 3-х минут: а) приседания; б) прыжки на месте. (4 часа)	Тест (2 часа)
13	Идеальная масса тела. Типы конституции человека	18	Идеальная масса тела. Типы конституции человека. Формулы расчета ИМТ (12 часов)	Выполните задания: 1. Рассчитать свой идеальный вес, используя приведенные формулы. Подробные расчеты по всем формулам предоставьте в ответе. Найдите среднее арифметическое значение. 2. Оценить степень отклонения реальной массы тела от идеальной (среднего арифметического) 3. Дать рекомендации по коррекции массы тела. (4 часа)	Тест (2 часа)
14	Антропометрия. Методы оценки состава тела	18	Антропометрия и состав тела. Правила и методика антропометрических измерений.	Выполните задание: Проведите соматометрию выбранного испытуемого.	Тест (2 часа)

			Антропометрические формулы для оценки состава тела (12 часов)	Определите следующие соматометрические признаки: длину тела, массу тела и окружность грудной клетки. (4 часа)	
15	Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	24	Причины и факторы риска развития ожирения. Психологические аспекты проблемы переедания и избыточного веса. Патопсихология навязчивого аппетита. Основы психологического консультирования клиента с РПП (18 часов)	Выполните задания: Исследовать влияние психологических аспектов на появление и преодоление проблемы лишнего веса. Шаги выполнения задания: 1. Исследование: - Изучите статьи и исследования о влиянии психологических факторов на набор лишнего веса. - Определите основные причины, обуславливающие проблему лишнего веса с точки зрения психологии. 2. Анализ личного опыта: - Проанализируйте свои собственные психологические особенности, которые могут влиять на ваше питание и активность. - Определите, какие из этих особенностей могут способствовать набору лишнего веса. 3. Сравнение результатов: - Сопоставьте результаты исследования и анализа личного опыта для выявления пересекающихся	Тест (1 час)

				моментов. - Определите, какие психологические аспекты играют наиболее значимую роль в возникновении проблемы лишнего веса. 4. Разработка стратегии преодоления: - Исходя из выявленных психологических факторов, разработайте стратегию преодоления лишнего веса с акцентом на психологические аспекты. - Опишите, какие методы и подходы могут помочь преодолеть эти проблемы. 5. Практическое применение: - В течение недели применяйте выбранные психологические методики и подходы в повседневной жизни. - Ведите дневник своих реакций, эмоций и изменений в отношении питания и физической активности. 6. Анализ результатов: - По завершении недели проведения методик оцените свои результаты. - Сделайте выводы о влиянии психологии на преодоление лишнего веса и эффективности выбранных стратегий.	
--	--	--	--	---	--

				7. Составление отчета: - Напишите отчет, включающий анализ исследования, результаты анализа личного опыта, разработанную стратегию, отчет о практическом применении и обобщенные выводы. 8. Презентация результатов: - Подготовьте презентацию, в которой кратко представите основные точки вашего исследовательского процесса и полученные выводы. - Поделитесь информацией с другими участниками или преподавателями для обсуждения и обратной связи. (5 часов)	
16	Оценка и коррекция рациона	24	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) (18 часов)	Выполните задание: Запишите свои ответы на Анкету потребительских предпочтений спортсменов. Укажите, по каким пунктам эти предпочтения совпадают с наиболее часто встречающимися ответами, а по каким – нет, и почему. (5 часов)	Тест (1 час)
17	Технология приготовления	24	Технология приготовления диетического меню,	Выполните задания: Составьте базовую сбалансированную	Тест (1 час)

	диетической пищи		составление программы нутритивной поддержки. Основы эргономики питания. Система диет в лечебном питании (18 часов)	диету в художественной гимнастике. Опишите все продукты, которые входят в рацион. (5 часов)	
18	Базовые нутриенты питания	12	Базовые нутриенты питания (Часть 1). Базовые нутриенты питания (Часть 2) (8 часов)	Выполните задания: Задание 1: Изучение основных принципов здорового питания - Определите ключевые принципы - Баланс макронутриентов (белки, углеводы, жиры). - Адекватное потребление витаминов и минералов. - Правильное соотношение калорийности и энергозатрат. - Разнообразие продуктов. - Умеренность и регулярность приемов пищи. - Исключение или ограничение вредных продуктов (трансжиры, сахар, соль). Объясните значение каждого принципа. Задание 2: Анализ рациона клиента Опишите клиента: - Возраст, пол, вес, рост. - Физическая активность - Здоровье (наличие заболеваний, аллергии, особые диетические потребности). Проанализируйте текущий рацион	Тест (2 часа)

				клиента: - Как часто клиент ест? - Какой состав его блюд (много сахара, жиров, недостаток белков)? - Соблюдает ли он режим питания? Выявите проблемные зоны. Задание 3: Разработка нового меню для вегетарианца Составьте план питания на день: включите 5–6 приёмов пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин). - Если есть просадка по белку, что вы порекомендуете? - Чем заменить животный белок? - Если человек только планирует вегетарианство, с чего ему начать? (2 часа)	
19	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения	12	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения (часть 1). Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения (Часть 2) (8 часов)	Выполните задание: Нижний порог «сжигания» жира начинается с пульса: $(220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}) \cdot 0,5 + \text{пульс в покое}$. Рассчитайте и запишите Ваш собственный нижний порог сжигания жира. Ответьте на следующие вопросы: Какие новые продукты специализированного питания были затронуты в лекции, перечислите их и их	Тест (2 часа)

				эффекты для организма. Что такое «Нутритивно-метаболическая терапия» Какой документ регламентирует специально питание в России (2 часа)	
20	Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке	12	Правила соблюдения питьевого режима и расчёт потребления воды при занятиях фитнесом. Методика приготовления и способы применения эргогенных напитков (8 часов)	Выполните задания: 1. Оптимально ли насыщение влагой моего организма? 2. Используйте карту определения цветности мочи. Сравните полученные данные с Вашими субъективными ощущениями. (2 часа)	Тест (2 часа)
21	Биохимическая и эргогеническая характеристика всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания	18	Биохимическая и эргогеническая характеристика нутрицевтических продуктов (Часть 1). Биохимическая и эргогеническая характеристика нутрицевтических продуктов (Часть 2) (18 часов)	Выполните задание: Анализ конкретных продуктов Выберите три популярных нутрицевтических продукта (например, протеиновый коктейль, ВСАА, или комплекс витаминов). Для каждого продукта: - Укажите его биохимическую характеристику (основное действие на метаболизм, мышцы, энергию и т.д.) - Опишите эргогенический эффект (например, повышение выносливости, ускорение восстановления после тренировок, улучшение	Тест (2 часа)

				концентрации) - Обоснуйте, почему данный продукт подходит для конкретной группы спортсменов (например, для бодибилдеров, марафонцев или людей, занимающихся силовыми тренировками). Составление индивидуальной программы питания Разработайте индивидуальную программу питания для спортсмена с учетом следующих данных: - Пол: мужской/женский - Возраст: 25 лет - Вид спорта: силовые тренировки (бодибилдинг) - Цель: набор мышечной массы - Противопоказания: непереносимость лактозы В программе укажите: - Основные типы нутрицевтических продуктов, которые следует включить. - Рекомендуемые дозировки и время приема (например, до или после тренировки). - Альтернативные варианты для продуктов, содержащих лактозу. Оценка эффективности добавок Проанализируйте	
--	--	--	--	--	--

				научные исследования (или данные из источников) подтверждающие эффективность использования следующих групп добавок: - Протеиновые добавки - Креатин - Омега-3 жирные кислоты Сделайте вывод о том, какие из них имеют наибольшее значение для повышения спортивных результатов. Разработка рекомендаций по применению. Подготовьте памятку для спортсменов с рекомендациями по использованию нутрицевтических продуктов. (4 часа)	
22	Обучение интегративному подбору нутрицевтиков	18	Обучение интегративному подбору нутрицевтиков (Часть 1). Обучение интегративному подбору нутрицевтиков (Часть 2) (18 часов)	Выполните задания: Составьте индивидуальную схему приема нутрицевтиков под любую из задач. При составлении программ учтите все особенности поставленной задачи, состояние здоровья клиента и его возможности. (4 часа)	Тест (2 часа)
23	Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства	18	Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства (Часть 1). Методика подбора нутрицевтиков в	Выполните задание: Оцените, используя таблицу, состав БАДов из вашей домашней аптечки или аптечки ваших друзей,	Тест (2 часа)

			зависимости от производителя и способа производства (Часть 2) (18 часов)	родственников, знакомых, применяющих БАД, в соответствии с суточными нормами потребления витаминов А, Е, D, К. (4 часа)	
24	Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе	18	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) (18 часов)	Выполните задание: 1. Перечислите аминокислотные препараты: Перечислите белковые продукты повышенной биологической ценности: Опишите, какое действие данные препараты и белковые продукты оказывают на организм человека? 2. Схематично представьте пользу и вред от данных продуктов и препаратов. (4 часа)	Тест (2 часа)
25	Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов	18	Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов. Основные принципы (18 часов)	Выполните задание: Оцените фактическое питание спортсмена анкетно-опросным методом. (4 часа)	Тест (2 часа)
26	Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств	18	Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств (Часть 1). Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств (Часть 2) (18 часов)	Выполните задания: 1. Составление программы нутритивной поддержки с использованием нутрицевтиков. 2. Составление программы нутритивной поддержки с учётом особенностей	Тест (2 часа)

				основных эргогенных средств. (4 часа)	
Раздел дисциплин дополнительной специализации					
27	Диетологическое сопровождение в фитнесе	84	Построение тренировочных программ в зависимости от целей занимающегося. Составление рациона питания, соответствующего цели занимающегося. Фотография дня клиента (методика работы, анкета контроля, метрик контроля). Индексы нутрициологии: GL, GI, FI, FF, LI, SI, PI (методики контроля: аналоговые шкалы, образные шкалы, метрики, табличные значения). Методика подбора диет (анкета и метрик). Шаги долгосрочного диетологического сопровождения (АПК «Мотивация») (48 часов)	Выполните задания: 1. Составление программы нутритивной поддержки. 2. Составление программы нутритивной поддержки с учётом особенностей задач (вида спорта). (24 часа)	Тест (12 часов)
28	Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости	38	Особенности пищевого поведения клиентов в разных ситуациях. Взаимосвязь размера и стоимости порции. Содержание калорий и насыщение. Сопровождение при разработке программ питания (24 часа)	Выполните задание: Проведите среди своих близких и знакомых анкетирование по мониторингу питания (3 анкеты). (8 часов)	Тест (6 часов)
29	Принципы организации рационального питания в зависимости от задач	42	Основы рационального и спортивного питания. Принципы рационального питания в спорте и фитнесе. Подбор рационов для	Выполните задание: Используя материалы лекций данного модуля, составьте рацион на неделю для спортсмена в период	Тест (6 часов)

	тренировочного процесса		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 (24 часа)	между соревнованиями. Вид спорта - на ваш выбор. (12 часов)	
30	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	24	Основные виды БАД. Биологически активные пищевые добавки для питания спортсменов. Применение БАД при занятиях спортом. Запрещённые лекарственные средства в спорте (18 часов)	Выполните задания: 1. Подготовьте анкету для изучения пищевого поведения спортсменов, придерживаясь следующих правил: 1. Вопросы анкеты должны соответствовать той проблеме, которую вы изучаете, цели вашего опроса. 2. Формулировка вопросов должна быть четкой, ясной и понятной, соответствовать уровню знаний и жизненному опыту. 3. Предложенные вопросы должны включать использование БАД в пище.	Тест (1 час)

				4. В анкету включаются наиболее существенные вопросы, ответы на которые можно получить анкетно-опросным методом. 2. Составьте план тестирования спортсмена с целью снижения веса. Разработайте программу питания для снижения веса перед соревнованиями с использованием БАД. (5 часов)	
31	Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях	120	Информативные показатели биохимического, гормонального профилей крови человека. Информативные показатели общего анализа мочи в норме и при патологиях. Метаболическая субтильность в нутрициологии. Пути коррекция метаболизма. Возможности методов лабораторной диагностики при выявлении дефицита микроэлементов. Патогенетические аспекты дефицита нутриентов при заболеваниях органов дыхания, бактериальной и вирусной патологии дыхательных путей. Диета и дерматологические заболевания: аспекты профилактики и лечения. Питание и патогенез сердечно-сосудистых	Выполните задания: 1. Ответьте на вопросы, связанные с правилами подготовки к сдаче биохимического анализа крови. 2. Рассмотрите следующие показатели биохимического анализа крови и ответьте на вопросы. 3. Ознакомьтесь с клиническим случаем и ответьте на вопросы 4. Разработайте инструкцию для пациента, который будет сдавать биохимический анализ крови. Укажите в ней все необходимые рекомендации по подготовке 5. Представьте ситуацию, когда необходимо переливать кровь пациенту. Укажите правила переливания	Тест (20 часов)

			заболеваний. Роль витаминов в развитии сердечно-сосудистого заболевания и его предотвращении. Репродуктивная система и дефицит микроэлементов. Диеты у взрослых больных с хронической болезнью почек (ХБП) (80 часов)	крови, учитывая следующие данные: (20 часов)	
32	Диетологическое консультирование различных категорий граждан	36	Рекомендации по питанию беременным женщинам. Питание беременных и кормящих женщин (Часть 1). Питание беременных и кормящих женщин (Часть 2). Консультирование людей пожилого возраста. Консультирование родителей по детской диетологии (24 часа)	Выполните задания: 1.1. На диагностике установлено, что у беременной женщины дефицит витаминов группы В. Ваши действия? 1.2. Признаками дефицита каких веществ являются воспаление в углах рта, болезненные трещины в углах рта или двухсторонние рубцы, изъязвления в углах рта беременной женщины? Что бы вы посоветовали? 1.3. Вам нужно купить творог для меню беременной женщины. Вы пришли в магазин и видите несколько различных упаковок творога. Как Вы будете выбирать этот продукт, на что обратите внимание, прежде чем попытаетесь его приобрести? 2. Рассчитайте с помощью программы «Нутритест» дефициты и избытки по макронутриентам. Сравните полученные данные с нормативами	Тест (6 часов)

				для вашего возраста и возраста вашего ребёнка, используя таблицы. (6 часов)	
33	Санитарно- гигиенические требования к продуктам, государственный контроль	30	Санитарно- гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 1). Санитарно- гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 2). Санитарно- гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 3). Санитарно- гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 4). Санитарно- гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 5) (20 часов)	Выполните задания: Задание 1: Изучение нормативных документов Задание 2: Анализ товарного образца Выберите у себя в холодильнике продукт и: - Оцените упаковку - Наличие маркировки (название продукта, состав, срок годности, условия хранения, информация о производителе). - Соответствие упаковки санитарным нормам (чистота, герметичность). - Проверьте органолептические показатели - Внешний вид: есть ли дефекты, пятна, плесень? - Запах: соответствует ли он типу продукта? - Вкус: отсутствие посторонних привкусов. Задание 3: Определение соответствия санитарным нормам Произведите контроль маркировки продукции из задания №2, согласно ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки» Задание 4: Кейс для анализа Какие санитарно- гигиенические нормы	Тест (2 часа)

				были нарушены? Какие меры необходимо предпринять для исправления ситуации? Какую ответственность несет производитель за данные нарушения? (8 часов)	
34	Неблагоприятные для организма компоненты пищи	30	Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 1). Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 2). Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 3). Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 4). Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 5) (20 часов)	Выполните задание: Схематично представьте неблагоприятные компоненты пищи. Ответ предоставьте в любом удобном для Вас виде. (8 часов)	Тест (2 часа)
35	Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях	40	Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 1). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 2). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 3). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 4). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 5). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 6). Основы оказания первой помощи при	Выполните задание: Пострадавший жалуется на боли в правом плече. Плечо деформировано, в средней трети имеется ненормальная подвижность. Движения в правой руке ограничены и резко болезненные. Кожа не повреждена. О какой травме можно думать? Предложите алгоритм ПМП. (8 часов)	Тест (2 часа)

			неотложных ситуациях (Часть 7) (30 часов)		
	Итоговая аттестация	12	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест		
	ИТОГО	1012			

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем кость, в акад. час.	Учебные недели
1	Психогенетика	38	1
2	Психология здоровья	32	2
3	Психофизиология	34	3
4	Введение в нутрициологию	38	4
5	Основные принципы и правила здорового питания	14	5
6	Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте	18	5
7	Дифференциация основных типов нутрицевтиков	18	6
8	Классическая теория сбалансированного питания и здоровья	24	6
9	Теория адекватного питания	24	7
10	Пищевые источники макро- и микронутриентов. Возможности преодоления дефицита питания	22	7-8
11	Роль витаминов в обмене веществ	24	8
12	Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания	18	9
13	Идеальная масса тела. Типы конституции человека	18	9
14	Антропометрия. Методы оценки состава тела	18	10
15	Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	24	10-11
16	Оценка и коррекция рациона	24	11
17	Технология приготовления диетической пищи	24	12
18	Базовые нутриенты питания	12	12
19	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения	12	13
20	Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке	12	13
21	Биохимическая и эргогеническая характеристика всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания	18	13-14
22	Обучение интегративному подбору нутрицевтиков	18	14
23	Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства	18	14

24	Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе	18	15
25	Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов	18	15
26	Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств	18	16
27	Диетологическое сопровождение в фитнесе	84	16-19
28	Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости	38	20
29	Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	42	21-22
30	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	24	22
31	Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях	120	23-26
32	Диетологическое консультирование различных категорий граждан	36	27
33	Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль	30	28
34	Неблагоприятные для организма компоненты пищи	30	29
35	Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях	40	30-31
	Итоговая аттестация	12	32

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

3.1. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Психогенетика»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

- предмет, основные понятия, методологию психогенетики;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать предмет, основные понятия, методологию психогенетики.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Психогенетика» составляет 38 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Психогенетика	Лекция/ 30 часов	Предмет психогенетики и основные понятия. Методология психогенетики. Многообразие типов наследования. Психогенетика интеллекта. Психогенетика креативности. Психогенетика когнитивных способностей. Генетика умственной отсталости и изменений в психике. Психогенетические исследования психического дизонтогенеза. Психогенетика движений и темперамента. Психогенетика работы мозга. Возрастные аспекты психогенетики
	Практическое задание 1 /4 часа	Выполните задания: 1. Составьте словарь основных понятий по психогенетике. 2. Какие методы применяются в психогенетике? Составьте сравнительную таблицу. 3. Составьте таблицу по теме «Генетика умственной отсталости и изменений в психике». 4. Наследуется ли у человека темперамент? Почему? 5. В чём различия между программированной и не программированной теориями старения?
	Тестирование /4 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.2. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Психология здоровья»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере теории психологии здоровья.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
обще профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основные понятия, историю становления психологии здоровья;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные понятия, историю становления психологии здоровья.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Психология здоровья» составляет 32 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Психология здоровья	Лекция/ 22 часа	Психология здоровья: основные понятия, история становления. Понятие здоровья и болезни: норма и патология. Виды здоровья. Диагностические методы исследования здоровья. Возрастные особенности здоровья человека
	Практическое задание 2 /8 часов	Выполните задания: 1. Пользуясь лекцией «Психология здоровья: основные понятия, история становления», дайте все возможные определения термину «психология здоровья» (где возможно – указать авторство). 2. Пользуясь лекцией «Психология здоровья: основные понятия, история становления», приведите концепции разных авторов, отражающие основные характеристики здорового человека. Чья позиция Вам наиболее близка? Аргументируйте свой ответ. 3. Пользуясь лекцией «Понятие здоровья и болезни: норма и патология», дайте определения следующим понятиям: норма, социальная норма, функциональная норма, индивидуальная норма, патология. Рассмотрите все варианты определения данных понятий. 4. Пользуясь лекцией «Виды здоровья», тезисно изложите основные аспекты каждого вида здоровья. 5. Пользуясь лекцией «Диагностические методы исследования здоровья», составьте таблицу. 6. Пользуясь лекцией «Возрастные особенности здоровья человека», тезисно изложите основные особенности здоровья детей школьного возраста 7. Пользуясь лекцией «Возрастные особенности здоровья человека», опишите: а) черты зрелой личности; б) признаки здоровья зрелого человека; в) планы уравновешенности зрелого человека 8. Опишите основные процессы старения на трех уровнях: психомоторный, интеллектуальный, психический.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Психофизиология»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основы психофизиологии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы психофизиологии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Психофизиология» составляет 34 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Психофизиология	Лекция/ 28 часов	Психофизиология. Основные понятия. Психофизиология функциональных состояний. Психофизиология стресса и боли. Психофизиология эмоционально-потребностной сферы. Психофизиология эмоций. Психофизиология познавательных процессов. Психофизиология сознания. Психофизиология двигательной активности
	Практическое задание 3 /4 часа	Выполните задания: 1. Продолжите ведение глоссария. Пользуясь материалами лекции, внесите в него следующие термины: сон, бодрствование, стресс, дистресс, эустресс, функциональное состояние, аффект, эмоции, чувства, настроение, восприятие, внимание, память, сознание, локомоция и другие термины, которые Вы посчитаете наиболее значимыми в рамках данной дисциплины. Дайте определение каждому термину. 2. Как вы считаете, развитие каких свойств внимания наиболее важно для профессии психолог? 3. Считаете ли вы важным соблюдать режим сна и бодрствования психологам? Что произойдёт, если психолог-консультант не будет спать 3 дня?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.4. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Введение в нутрициологию»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основы нутрициологии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы нутрициологии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Введение в нутрициологию» составляет 38 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Введение в нутрициологию	Лекция/ 32 часа	Введение в нутрициологию. Физиология пищеварения. Обзор современных теорий питания. Диетотерапия
	Практическое задание 4 /5 часов	Дайте ответы: Что такое нутрициология? В чём её отличие нутрициологии от диетологии? Кому и для чего нужны достижения нутрициологии?

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.5. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основные принципы и правила здорового питания»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере основных принципов и правил здорового питания.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общефессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основные принципы и правила здорового питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные принципы и правила здорового питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основные принципы и правила здорового питания» составляет 14 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. 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 задание 5 /2 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	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.6. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере удовлетворения потребностей организма в основных компонентах питания при занятиях спортом.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

общефессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности удовлетворения потребностей организма в основных компонентах питания при занятиях спортом;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности удовлетворения потребностей организма в основных компонентах питания при занятиях спортом.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте» составляет 12 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте	Лекция/ 10 часов	Макронутриенты. Микронутриенты. Удовлетворение потребностей организма в основных компонентах питания при занятиях спортом
	Практическое задание 6 /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».

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.7. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Дифференциация основных типов нутрицевтиков»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
обще профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности основных типов нутрицевтиков;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности основных типов нутрицевтиков.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Дифференциация основных типов нутрицевтиков» составляет 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. 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 задание 7 /4 часа	Выполните задания: Задание 1: Анализ рынка нутрицевтиков Изучите 3–5 известных производителей нутрицевтиков. Учитывайте следующие параметры: - Репутация - Сертификация продукции (например, GMP, органические сертификаты). - Использование натуральных или синтетических ингредиентов. - Экологическая политика компании. Выберите продукты, произведенные разными методами: - Натуральные экстракты (из растений, морских организмов). - Синтетические вещества (лабораторное производство). - Ферментированные продукты (например, пробиотики, ферментированные витамины). Проанализируйте этикетки продуктов. Задание 2: Подбор конкретного продукта Создайте таблицу сравнения и включите в таблицу столбцы, указанные ниже. Заполните таблицу. Выберите оптимальный вариант. Задание 3: Проверка совместимости На основании предыдущего задания, выполните следующие пункты: - Убедитесь в безопасности применения: - Есть ли противопоказания - Совместим ли продукт с другими препаратами или пищей - Оцените удобство приема - Форма выпуска (таблетки, капсулы, порошки, жидкости) - Дозировка и режим приема
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Классическая теория сбалансированного питания и здоровья»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности теории сбалансированного питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности теории сбалансированного питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Классическая теория сбалансированного питания и здоровья» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Классическая теория сбалансированного питания и здоровья	Лекция/ 18 часов	Классические и альтернативные теории питания. Идеальная пища и проблема питания в свете теорий сбалансированного и адекватного питания. Достоинства и недостатки теории сбалансированного питания. Кризис теории сбалансированного питания
	Практическое задание 8 /5 часов	Выполните задания: 1. Составьте сбалансированное меню на неделю с учетом антропометрических данных и образа жизни. 2. Составьте список рекомендаций, который необходим для поддержания сбалансированного питания.
	Тестирование /1 час	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория адекватного питания»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
 общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности теории адекватного питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности теории адекватного питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория адекватного питания» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Теория адекватного питания	Лекция/ 18 часов	Регуляция потребления пищи. Регуляция аппетита. Специализированные аппетиты. Специфическое динамическое действие пищи
	Практическое задание 9 /5 часов	Дайте ответы на вопросы: 1. Какие особенности работы органов ЖКТ человека можно выделить? 2. Какие положения рассматриваются в теории адекватного питания? 3. Как энергия связана с обменом веществ в организме человека?
	Тестирование /1 час	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Пищевые источники макро- и микронутриентов. Возможности преодоления дефицита питания»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности преодоления дефицита питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности преодоления дефицита питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Пищевые источники макро- и микронутриентов. Возможности преодоления дефицита питания» составляет 22 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Пищевые источники макро- и микронутриентов. Возможности преодоления дефицита питания	Лекция/ 16 часов	Пищевые источники макро- и микронутриентов (Часть 1). Пищевые источники макро- и микронутриентов (Часть 2). Возможности преодоления дефицита питания (Часть 1). Возможности преодоления дефицита питания (Часть 2). Возможности преодоления дефицита питания (Часть 3)
	Практическое задание 10 /5 часов	Выполните задания: Часть 1. Теоретическая база 1. Изучите пищевые источники макронутриентов 2. Определите пищевые источники микронутриентов 3. Проанализируйте возможности преодоления дефицита питания Часть 2. Анализ клинического случая Задача: 1. Определите возможные причины проблем со здоровьем клиента. 2. Разработайте индивидуальный план питания, учитывающий его возраст, образ жизни и потребности. Часть 3. Разработка рекомендаций 1. Составьте дневной рацион питания для клиента 3. Предложите дополнительные советы для улучшения качества жизни клиента 2. Обоснуйте свои рекомендации, опираясь на теоретические знания о пищевых источниках нутриентов. (5 часов)
	Тестирование /1 час	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Роль витаминов в обмене веществ»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
обще профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– роль витаминов в обмене веществ;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать роль витаминов в обмене веществ.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Роль витаминов в обмене веществ» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

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

Тема 11. Роль витаминов в обмене веществ	Лекция/ 18 часов	Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 1). Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 2). Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 3)
	Практическое задание 11 /5 часов	Выполните задания: Задание 1: Изучение основных принципов здорового питания Определите ключевые принципы - Баланс макронутриентов (белки, углеводы, жиры). - Адекватное потребление витаминов и минералов. - Правильное соотношение калорийности и энергозатрат. - Разнообразие продуктов. - Умеренность и регулярность приемов пищи. - Исключение или ограничение вредных продуктов (трансжиры, сахар, соль). Объясните значение каждого принципа. Задание 2: Анализ рациона клиента Опишите клиента: - Возраст, пол, вес, рост. - Физическая активность - Здоровье (наличие заболеваний, аллергии, особые диетические потребности). Проанализируйте текущий рацион клиента: - Как часто клиент ест? - Какой состав его блюд (много сахара, жиров, недостаток белков)? - Соблюдает ли он режим питания? Выявите проблемные зоны. Например: «Клиент потребляет много быстрых углеводов и недостаточно клетчатки». Задание 3: Разработка нового меню для вегетарианца Составьте план питания на день: включите 5–6 приёмов пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин). (5 часов)
	Тестирование /1 час	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.12. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах.

Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере уровня физиологических потребностей в энергии и основных пищевых веществах.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

общефессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания» составляет 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания	Лекция/ 12 часов	Физиологическая потребность в пищевых веществах и энергии. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи. Нормы РФ. Температурная регуляция и баланс жидкости в организме. Функции желудочно-кишечного тракта и физические упражнения
	Практическое задание 12 /4 часа	Выполните задание: Рассчитать энергозатраты при различных видах физической нагрузки в течении 3-х минут: а) приседания; б) прыжки на месте.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.13. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Идеальная масса тела. Типы конституции человека»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей определения идеальной массы тела.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
обще профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности определения идеальной массы тела;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности определения идеальной массы тела.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Идеальная масса тела. Типы конституции человека» составляет 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Идеальная масса тела. Типы конституции человека	Лекция/ 12 часов	Идеальная масса тела. Типы конституции человека. Формулы расчета ИМТ
	Практическое задание 13 /4 часа	Выполните задания: 1. Рассчитать свой идеальный вес, используя приведенные формулы. Подробные расчеты по всем формулам предоставьте в ответе. Найдите среднее арифметическое значение. 2. Оценить степень отклонения реальной массы тела от идеальной (среднего арифметического) 3. Дать рекомендации по коррекции массы тела.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.14. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Антропометрия. Методы оценки состава тела»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
обще профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности антропометрии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности антропометрии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Антропометрия. Методы оценки состава тела» составляет 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 14. Антропометрия. Методы оценки состава тела	Лекция/ 12 часов	Антропометрия и состав тела. Правила и методика антропометрических измерений. Антропометрические формулы для оценки состава тела
	Практическое задание 14 /4 часа	Выполните задание: Проведите соматометрию выбранного испытуемого. Определите следующие соматометрические признаки: длину тела, массу тела и окружность грудной клетки.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.15. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере психологического консультирования клиента с людьми, имеющими избыточную массу тела.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общефессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основы психологического консультирования клиента с людьми, имеющими избыточную массу тела;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы психологического консультирования клиента с людьми, имеющими избыточную массу тела.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 15. Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	Лекция/ 18 часов	Причины и факторы риска развития ожирения. Психологические аспекты проблемы переедания и избыточного веса. Патопсихология навязчивого аппетита. Основы психологического консультирования клиента с РПП
	Практическое задание 15 /5 часов	Выполните задания: Исследовать влияние психологических аспектов на появление и преодоление проблемы лишнего веса. Шаги выполнения задания: 1. Исследование: - Изучите статьи и исследования о влиянии психологических факторов на набор лишнего веса. - Определите основные причины, обуславливающие проблему лишнего веса с точки зрения психологии. 2. Анализ личного опыта: - Проанализируйте свои собственные психологические особенности, которые могут влиять на ваше питание и активность. - Определите, какие из этих особенностей

		могут способствовать набору лишнего веса. 3. Сравнение результатов: - Сопоставьте результаты исследования и анализа личного опыта для выявления пересекающихся моментов. - Определите, какие психологические аспекты играют наиболее значимую роль в возникновении проблемы лишнего веса. 4. Разработка стратегии преодоления: - Исходя из выявленных психологических факторов, разработайте стратегию преодоления лишнего веса с акцентом на психологические аспекты. - Опишите, какие методы и подходы могут помочь преодолеть эти проблемы. 5. Практическое применение: - В течение недели применяйте выбранные психологические методики и подходы в повседневной жизни. - Ведите дневник своих реакций, эмоций и изменений в отношении питания и физической активности. 6. Анализ результатов: - По завершении недели проведения методик оцените свои результаты. - Сделайте выводы о влиянии психологии на преодоление лишнего веса и эффективности выбранных стратегий. 7. Составление отчета: - Напишите отчет, включающий анализ исследования, результаты анализа личного опыта, разработанную стратегию, отчет о практическом применении и обобщенные выводы. 8. Презентация результатов: - Подготовьте презентацию, в которой кратко представите основные точки вашего исследовательского процесса и полученные выводы. - Поделитесь информацией с другими участниками или преподавателями для обсуждения и обратной связи.
		Тестирование /1 час

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.16. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Оценка и коррекция рациона»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
обще профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– общие принципы коррекции базового рациона питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать общие принципы коррекции базового рациона питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Оценка и коррекция рациона» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

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

Тема 16. Оценка и коррекция рациона	Лекция/ 18 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 задание 16 /5 часов	Выполните задание: Запишите свои ответы на Анкету потребительских предпочтений спортсменов. Укажите, по каким пунктам эти предпочтения совпадают с наиболее часто встречающимися ответами, а по каким – нет, и почему.
	Тестирование /1 час	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.17. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Технология приготовления диетической пищи»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– общие принципы коррекции базового рациона питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать общие принципы коррекции базового рациона питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Технология приготовления диетической пищи» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 17. Технология приготовления диетической пищи	Лекция/ 18 часов	Технология приготовления диетического меню, составление программы нутритивной поддержки. Основы эргономики питания. Система диет в лечебном питании
	Практическое задание 17 /5 часов	Выполните задания: Составьте базовую сбалансированную диету в художественной гимнастике. Опишите все продукты, которые входят в рацион.
	Тестирование /1 час	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.18. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Базовые нутриенты питания»

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

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– характеристики базовых нутриентов питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать базовые нутриенты питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Базовые нутриенты питания» составляет 12 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 18. Базовые нутриенты питания	Лекция/ 8 часов	Базовые нутриенты питания (Часть 1). Базовые нутриенты питания (Часть 2)

	Практическое задание 17 /2 часа	Выполните задания: Задание 1: Изучение основных принципов здорового питания - Определите ключевые принципы - Баланс макронутриентов (белки, углеводы, жиры). - Адекватное потребление витаминов и минералов. - Правильное соотношение калорийности и энергозатрат. - Разнообразие продуктов. - Умеренность и регулярность приемов пищи. - Исключение или ограничение вредных продуктов (трансжиры, сахар, соль). Объясните значение каждого принципа. Задание 2: Анализ рациона клиента Опишите клиента: - Возраст, пол, вес, рост. - Физическая активность - Здоровье (наличие заболеваний, аллергии, особые диетические потребности). Проанализируйте текущий рацион клиента: - Как часто клиент ест? - Какой состав его блюд (много сахара, жиров, недостаток белков)? - Соблюдает ли он режим питания? Выявите проблемные зоны. Задание 3: Разработка нового меню для вегетарианца Составьте план питания на день: включите 5–6 приёмов пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин). - Если есть просадка по белку, что вы порекомендуете? - Чем заменить животный белок? - Если человек только планирует вегетарианство, с чего ему начать?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.19. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере характеристик эргогенных нутриентов.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
обще профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– характеристики эргогенных нутриентов и эффекта от их применения;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать эргогенные нутриенты и эффекты от их применения.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения» составляет 12 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 19. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения	Лекция/ 8 часов	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения (часть 1). Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения (Часть 2)

	Практическое задание 19 /2 часа	Выполните задание: Нижний порог «сжигания» жира начинается с пульса: $(220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}) \cdot 0,5 + \text{пульс в покое}$. Рассчитайте и запишите Ваш собственный нижний порог сжигания жира. Ответьте на следующие вопросы: Какие новые продукты специализированного питания были затронуты в лекции, перечислите их и их эффекты для организма. Что такое «Нутритивно-метаболическая терапия» Какой документ регламентирует специально питание в России
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.20. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере соблюдения питьевого режима и норм потребления воды при занятиях фитнесом.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
 общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– правила соблюдения питьевого режима и норм потребления воды при занятиях фитнесом;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать правила соблюдения питьевого режима и норм потребления воды при занятиях фитнесом.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке» составляет 12 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 20. Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке	Лекция/ 8 часов	Правила соблюдения питьевого режима и расчёт потребления воды при занятиях фитнесом. Методика приготовления и способы применения эргогенных напитков
	Практическое задание 20 /2 часа	Выполните задания: 1. Оптимально ли насыщение влагой моего организма? 2. Используйте карту определения цветности мочи. Сравните полученные данные с Вашими субъективными ощущениями.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.21. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Биохимическая и эргогеническая характеристика всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере биохимических и эргогенических характеристик всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
обще профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– биохимические и эргогенические характеристики всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать биохимические и эргогенические характеристики всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Биохимическая и эргогеническая характеристика всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания» составляет 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 21. Биохимическая и эргогеническая характеристика всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания	Лекция/ 12 часов	Биохимическая и эргогеническая характеристика нутрицевтических продуктов (Часть 1). Биохимическая и эргогеническая характеристика нутрицевтических продуктов (Часть 2)
	Практическое задание 21 /4 часа	Выполните задание: Анализ конкретных продуктов Выберите три популярных нутрицевтических продукта (например, протеиновый коктейль, ВСАА, или комплекс витаминов). Для каждого продукта: - Укажите его биохимическую характеристику (основное действие на метаболизм, мышцы, энергию и т.д.) - Опишите эргогенический эффект (например, повышение выносливости, ускорение восстановления после тренировок, улучшение концентрации) - Обоснуйте, почему данный продукт подходит для конкретной группы спортсменов (например, для бодибилдеров, марафонцев или людей, занимающихся силовыми тренировками). Составление индивидуальной программы питания Разработайте индивидуальную программу питания для спортсмена с учетом следующих данных: - Пол: мужской/женский - Возраст: 25 лет - Вид спорта: силовые тренировки (бодибилдинг) - Цель: набор мышечной массы - Противопоказания: непереносимость лактозы В программе укажите: - Основные типы нутрицевтических продуктов, которые следует включить. - Рекомендуемые дозировки и время приема (например, до или после тренировки). - Альтернативные варианты для продуктов, содержащих лактозу. Оценка эффективности добавок Проанализируйте научные исследования (или данные из источников) подтверждающие эффективность использования следующих групп добавок: - Протеиновые добавки - Креатин

		- Омега-3 жирные кислоты Сделайте вывод о том, какие из них имеют наибольшее значение для повышения спортивных результатов. Разработка рекомендаций по применению Подготовьте памятку для спортсменов с рекомендациями по использованию нутрицевтических продуктов.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.22. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Обучение интегративному подбору нутрицевтиков»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере обучения интегративного подбора нутрицевтиков.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
 общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

- особенности обучения интегративного подбора нутрицевтиков;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать особенности обучения интегративного подбора нутрицевтиков.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Обучение интегративному подбору нутрицевтиков» составляет 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 22. Обучение интегративному подбору нутрицевтиков	Лекция/ 12 часов	Обучение интегративному подбору нутрицевтиков (Часть 1). Обучение интегративному подбору нутрицевтиков (Часть 2)
	Практическое задание 22 /4 часа	Выполните задания: Составьте индивидуальную схему приема нутрицевтиков под любую из задач. При составлении программ учтите все особенности поставленной задачи, состояние здоровья клиента и его возможности.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.23. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере методики подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности методики подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности методики подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства» составляет 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 23. 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 задание 23 /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	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.24. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе» составляет 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 24. 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 задание 24 /4 часа	Выполните задание: 1. Перечислите аминокислотные препараты: Перечислите белковые продукты повышенной биологической ценности: Опишите, какое действие данные препараты и белковые продукты оказывают на организм человека? 2. Схематично представьте пользу и вред от данных продуктов и препаратов.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.25. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
обще профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основные способы самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные способы самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов» составляет 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 25. 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. Основные принципы
	Практическое задание 25 /4 часа	Выполните задание: Оцените фактическое питание спортсмена анкетно-опросным методом.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.26. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств» составляет 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 26. Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств	Лекция/ 12 часов	Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств (Часть 1). Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств (Часть 2)
	Практическое задание 26 /4 часа	Выполните задания: 1. Составление программы нутритивной поддержки с использованием нутрицевтиков. 2. Составление программы нутритивной поддержки с учётом особенностей основных эргогенных средств.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.27. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Диетологическое сопровождение в фитнесе»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере диетологического сопровождения в фитнесе.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
обще профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности диетологического сопровождения в фитнесе;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности диетологического сопровождения в фитнесе.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Диетологическое сопровождение в фитнесе» составляет 84 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 27. Диетологическое сопровождение в фитнесе	Лекция/ 48 часов	Построение тренировочных программ в зависимости от целей занимающегося. Составление рациона питания, соответствующего цели занимающегося. Фотография дня клиента (методика работы, анкета контроля, метрик контроля). Индексы нутрициологии: GL, GI, FII, FF, LI, SI, PI (методики контроля: аналоговые шкалы, образные шкалы, метрики, табличные значения). Методика подбора диет (анкета и метрик). Шаги долгосрочного диетологического сопровождения (АПК «Мотивация»)
	Практическое задание 27 /24 часа	Выполните задания: 1. Составление программы нутритивной поддержки. 2. Составление программы нутритивной поддержки с учётом особенностей задач (вида спорта).
	Тестирование /12 часов	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.28. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере исследования принципов управления балансом голода и сытости.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

общефессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

- особенности исследования принципов управления балансом голода и сытости;

обучающийся должен уметь:

- характеризовать особенности исследования принципов управления балансом голода и сытости.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости» составляет 38 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 28. Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости	Лекция/ 24 часа	Особенности пищевого поведения клиентов в разных ситуациях. Взаимосвязь размера и стоимости порции. Содержание калорий и насыщение. Сопровождение при разработке программ питания
	Практическое задание 28 /8 часов	Выполните задание: Проведите среди своих близких и знакомых анкетирование по мониторингу питания (3 анкеты).
	Тестирование /6 часов	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.29. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса» составляет 42 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 29. 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 задание 29 /12 часов	Выполните задание: Используя материалы лекций данного модуля, составьте рацион на неделю для спортсмена в период между соревнованиями. Вид спорта - на ваш выбор.
	Тестирование /6 часов	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.30. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) **«Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм»**

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере применения биологически активных добавок (БАД) и их влияния на организм.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

обще профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности применения биологически активных добавок (БАД) и их влияния на организм;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности применения биологически активных добавок (БАД) и их влияния на организм.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 30. 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 задание 30 /5 часов	Выполните задания: 1. Подготовьте анкету для изучения пищевого поведения спортсменов, придерживаясь следующих правил: 1. Вопросы анкеты должны соответствовать той проблеме, которую вы изучаете, цели вашего опроса. 2. Формулировка вопросов должна быть четкой, ясной и понятной, соответствовать уровню знаний и жизненному опыту. 3. Предложенные вопросы должны включать использование БАД в пище. 4. В анкету включаются наиболее существенные вопросы, ответы на которые можно получить анкетно-опросным методом. 2. Составьте план тестирования спортсмена с целью снижения веса. Разработайте программу питания для снижения веса перед соревнованиями с использованием БАД.
	Тестирование /1 час	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.31. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

общефессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях» составляет 120 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 31. Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях	Лекция/ 80 часов	Информативные показатели биохимического, гормонального профилей крови человека. Информативные показатели общего анализа мочи в норме и при патологиях. Метаболическая субтильность в нутрициологии. Пути коррекция метаболизма. Возможности методов лабораторной диагностики при выявлении дефицита микроэлементов. Патогенетические аспекты дефицита нутриентов при заболеваниях органов дыхания, бактериальной и вирусной патологии дыхательных путей. Диета и дерматологические заболевания: аспекты профилактики и лечения . Питание и патогенез сердечно-сосудистых заболеваний. Роль витаминов в развитии сердечно-сосудистого заболевания и его

		предотвращении. Репродуктивная система и дефицит микроэлементов. Диеты у взрослых больных с хронической болезнью почек (ХБП)
	Практическое задание 31 /20 часов	Выполните задания: 1. Ответьте на вопросы, связанные с правилами подготовки к сдаче биохимического анализа крови. 2. Рассмотрите следующие показатели биохимического анализа крови и ответьте на вопросы. 3. Ознакомьтесь с клиническим случаем и ответьте на вопросы 4. Разработайте инструкцию для пациента, который будет сдавать биохимический анализ крови. Укажите в ней все необходимые рекомендации по подготовке 5. Представьте ситуацию, когда необходимо переливать кровь пациенту. Укажите правила переливания крови, учитывая следующие данные:
	Тестирование /20 часов	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.32. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Диетологическое консультирование различных категорий граждан»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере диетологического консультирования различных категорий граждан.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

общефессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– особенности диетологического консультирования различных категорий граждан;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности диетологического консультирования различных категорий граждан.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Диетологическое консультирование различных категорий граждан» составляет 36 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 32. Диетологическое консультирование различных категорий граждан	Лекция/ 24 часа	Рекомендации по питанию беременным женщинам. Питание беременных и кормящих женщин (Часть 1). Питание беременных и кормящих женщин (Часть 2). Консультирование людей пожилого возраста. Консультирование родителей по детской диетологии
	Практическое задание 32 /6 часов	Выполните задания: 1.1. На диагностике установлено, что у беременной женщины дефицит витаминов группы В. Ваши действия? 1.2. Признаками дефицита каких веществ являются воспаление в углах рта, болезненные трещины в углах рта или двухсторонние рубцы, изъязвления в углах рта беременной женщины? Что бы вы посоветовали?

		1.3. Вам нужно купить творог для меню беременной женщины. Вы пришли в магазин и видите несколько различных упаковок творога. Как Вы будете выбирать этот продукт, на что обратите внимание, прежде чем попытаетесь его приобрести? 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 /6 часов	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.33. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере санитарно-гигиенических требований государственного контроля к продуктам.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– санитарно-гигиенические требования государственного контроля к продуктам;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать санитарно-гигиенические требования государственного контроля к продуктам.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль» составляет 30 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 33. Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль	Лекция/ 20 часов	Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 1). Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 2). Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 3). Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 4). Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль (Часть 5)
	Практическое задание 33 /8 часов	Выполните задания: Задание 1: Изучение нормативных документов Задание 2: Анализ товарного образца Выберите у себя в холодильнике продукт и: - Оцените упаковку - Наличие маркировки (название продукта, состав, срок годности, условия хранения, информация о производителе). - Соответствие упаковки санитарным нормам (чистота, герметичность). - Проверьте органолептические показатели - Внешний вид: есть ли дефекты, пятна, плесень? - Запах: соответствует ли он типу продукта? - Вкус: отсутствие посторонних привкусов.

		Задание 3: Определение соответствия санитарным нормам Произведите контроль маркировки продукции из задания №2, согласно ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки» Задание 4: Кейс для анализа Какие санитарно-гигиенические нормы были нарушены? Какие меры необходимо предпринять для исправления ситуации? Какую ответственность несет производитель за данные нарушения?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.34. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Неблагоприятные для организма компоненты пищи»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере характеристик неблагоприятных для организма компонентов пищи.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общефессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– характеристики неблагоприятных для организма компонентов пищи;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать неблагоприятные для организма компоненты пищи.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Неблагоприятные для организма компоненты пищи» составляет 30 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 34. Неблагоприятные для организма компоненты пищи	Лекция/ 20 часов	Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 1). Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 2). Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 3). Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 4). Неблагоприятные для организма компоненты пищи (Часть 5)
	Практическое задание 34 /8 часов	Выполните задание: Схематично представьте неблагоприятные компоненты пищи. Ответ предоставьте в любом удобном для Вас виде.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

3.35. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере оказания первой помощи при неотложных ситуациях.

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

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
обще профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

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

профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

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

ПК-1.1 Способность к проведению расчета энергозатрат, разработке и обоснованию предложений по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.

Обучающийся должен знать:

– основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях» составляет 40 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 35. Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях	Лекция/ 30 часов	Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 1). Основы оказания первой помощи при неотложных

		ситуациях (Часть 2). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 3). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 4). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 5). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 6). Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях (Часть 7)
	Практическое задание 35 /8 часов	Выполните задание: Пострадавший жалуется на боли в правом плече. Плечо деформировано, в средней трети имеется ненормальная подвижность. Движения в правой руке ограничены и резко болезненные. Кожа не повреждена. О какой травме можно думать? Предложите алгоритм ПМП.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

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

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

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

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

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

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

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

4.2. Формы итоговой аттестации

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

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

4.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

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

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – 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»	Отметка по четырехбалльной системе
81-100	«зачтено»	«отлично»
61-80	«зачтено»	«хорошо»
51-60	«зачтено»	«удовлетворительно»
50 и менее	«не зачтено»	«неудовлетворительно»

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

Количество баллов по 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.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия реализации программы

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

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

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

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

5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

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

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

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

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

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

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

Список литературы и информационных источников

1. Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей: методическое пособие: [12+] / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – Москва : Спорт, 2016. – 100 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475390> (дата обращения: 23.04.2025). – 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: 23.04.2025). – 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: 23.04.2025). – 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: 23.04.2025). – 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: 23.04.2025). – 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: 23.04.2025). – 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: 23.04.2025). – 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: 23.04.2025). – Библиогр.: с. 71-72. – Текст: электронный.
9. Макарова, Г. А. Оптимизация построгогрузочного 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: 23.04.2025). – 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: 23.04.2025). – 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: 23.04.2025). – 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: 23.04.2025). – 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: 23.04.2025). – Текст: электронный.

5.4. Кадровое обеспечение программы

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

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация 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 апреля 2023 года № 353н)	1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	25.11.2023
3	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	08.07.2024
4	Корректировка формулировок планируемых результатов обучения по программе Актуализация основных источников и литературы Актуализация практических заданий Актуализация тем в модуле 31	1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения 4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы 2.2. Учебно-тематический план 3. Рабочие программы дисциплин 2.1. Учебный план 2.2. Учебно-тематический план 3.31. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)	23.04.2025

Оценочные материалы

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

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

1. От чего зависит величина иммунного ответа на инфекцию?

Выберите один или несколько ответов:

1. От качества питания
2. От достаточного содержания в пище калорий
3. От достаточного содержания в пище полноценных белков
4. От достаточного содержания в пище витаминов

2. Чем определяется насыщенность жира?

Выберите один ответ:

1. Количеством атомов водорода, которое содержит каждая жирная кислота
2. Количеством атомов кислорода, которое содержит каждая жирная кислота
3. Количеством атомов жира, которое содержит каждая жирная кислота
4. Количеством атомов белка, которое содержит каждая жирная кислота

3. На сколько групп делится все взрослое население мужчин в зависимости от величины энерготрат?

Выберите один ответ:

1. 3
2. 4
3. 5
4. 6

4. Что имеет преимущество в полевых условиях?

Выберите один или несколько ответов:

1. концептуальные методы
2. общественно-ориентированный анализ
3. антропометрические методы
4. биоимпедансный анализ

5. На какие основные группы разделены продукты в «пищевой пирамиде»?

Выберите один или несколько ответов:

1. Зерновые
2. Фрукты
3. Овощи
4. Белковые

6. Как называется БАД в состав которых входят живые микроорганизмы или продукты их обмена, нормализующие состав и активность микрофлоры кишечника?

Выберите один ответ:

1. Пробиотики
2. Нутрицевтики
3. Парафармацевтики
4. Эубиотики

7. Препараты какого действия способствуют восстановлению структуры клеток, обладают анаболическим действием, улучшают процессы обмена в скелетной мускулатуре и в сердечной мышце?

Выберите один ответ:

1. Пластического
2. Энергетического
3. Двигательного
4. Развивающего

8. В чем должен заключаться самоконтроль женщин-спортсменок?

Выберите один или несколько ответов:

1. В режиме занятий
2. В ведении дневников самоконтроля
3. В измерении базальной температуры
4. В регулярном взвешивании

9. Где чаще всего откладывается жир у мужчин?

Выберите один ответ:

1. В области плеч
2. В области ягодиц
3. В области бедер
4. В области живота

10. Что является естественными стимуляторами метаболизма?

Выберите один или несколько ответов:

1. Увеличение мускулатуры
2. Частые приемы пищи
3. Недосыпание
4. Холод

Примеры заданий для практической работы

1. 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.

2. Выполните задания:

1. Составление программы нутритивной поддержки.

2. Составление программы нутритивной поддержки с учётом особенностей задач (вида спорта).
3. Заполнить таблицу по каждому разделу.