

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИТНЕСА»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ЧОУ ДПО
«Национальный Университет Фитнеса»



Бухарев Д.В.
10 января 2024г.

**ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

«Основы нутрициологии»

**Вид профессиональной деятельности
«Деятельность в области рационального питания»**

Форма обучения:
заочная с применением дистанционных образовательных технологий
288 часов

г. Санкт-Петербург
2024 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации программы

Программа «Основы нутрициологии» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов (утв. Министерством образования и науки Российской Федерации 22.04.2015 № ВК 1032/06).

Целью реализации дополнительной профессиональной программы является получение слушателями профессиональных компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в области практики рационального и здорового питания.

В процессе обучения решаются следующие задачи:

- освоение теоретических знаний в анатомии, физиологии и спортивной биохимии;
- освоение теоретических знаний в области основ рационального питания;
- формирование способности к самостоятельному составлению полноценного рациона с учетом факторов здоровья, физиологического состояния и физической нагрузки;
- формирование способности к продвижению здорового питания в фитнес-индустрии.

1.2. Характеристика нового вида профессиональной деятельности.

а) Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки для выполнения нового вида профессиональной «Практика в области рационального и здорового питания», включает:

- совокупность средств, способов и методов деятельности, направленной на выявление индивидуальных потребностей в области питания с учетом показателей здоровья и уровня физической нагрузки, а также формирование реально достижимых целей и результатов;

- разработку индивидуального рациона питания с учетом показателей здоровья и уровня физической нагрузки;

- применение методик продвижения здорового питания;
- обеспечение безопасности питания для клиентов с алиментарно-зависимыми заболеваниями и расстройствами пищевого поведения.

б) Объектами профессиональной деятельности являются:

- процесс питания и усвоения пищи;

- информация о пищевой ценности продуктов;

- нормативная документация в области профессиональной деятельности.

в) Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной

деятельности:

- разработка подходов к формированию химического состава рационов здорового питания;
- выбор пищевых продуктов для обеспечения рационального и здорового питания;
- подбор специализированных пищевых продуктов для формирования рациона рационального и здорового питания;
- составление индивидуальных рационов рационального и здорового питания с учетом снижения риска развития алиментарных заболеваний с включением специализированных пищевых продуктов и БАД к пище;
- анализ пищевого статуса, расчет и оценка индекса массы тела;
- подготовка информационных материалов по выбору пищевых продуктов рационального и здорового питания;
- составление и мониторинг выполнения персонализированного пищевого рациона, направленного на снижение потенциальных рисков для здоровья;
- документирование процесса реализации индивидуальных программ питания.

1.3 Требования к результатам освоения программы

В результате освоения программы слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями:

- способность использовать знания об основах анатомии, физиологии и биохимии для составления сбалансированного рациона питания с учетом показателей здоровья и уровня физической нагрузки;
- способность использовать знания о пищевой и энергетической ценности продуктов питания и способов их обработки для составления сбалансированного рациона питания с учетом показателей здоровья и уровня физической нагрузки;
- способность оценивать массу тела, составлять режим суточной активности клиента, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок и составлять рекомендации по рациональному сбалансированному питанию;
- способность составлять рацион питания в соответствии с целями набора или снижения веса, укрепления иммунитета, профилактики алиментарно-зависимых заболеваний;
- способность составлять рацион питания для клиентов с расстройствами пищевого поведения.
- способность содействовать выработке правильных пищевых привычек клиента;
- способность использовать знания в области физиологии и эндокринологии для рекомендаций по режиму питания;
- способность к самопрезентации и проведению с населением ознакомительных занятий по здоровому питанию;
- способность к продвижению услуг в области здорового питания, в том числе, через социальные сети.

В результате освоения программы слушатель должен:

- 1) приобрести следующие необходимые знания:
 - функциональной анатомии человека;

- физиологии и биохимии человека;
 - основ эндокринологии;
 - возрастных особенностей человека;
 - физиологических основ питания;
 - методов подсчета энергозатрат и составления режима суточной активности занимающегося;
 - принципов определения индивидуальных пищевых потребностей, в т.ч. в дополнительном питании, в том числе при физических нагрузках;
 - норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для групп населения, в том числе для спортсменов;
 - принципов анализа и оценки пищевого статуса, индекса массы тела;
 - принципов анализа и оценки алиментарных рисков развития хронических заболеваний;
 - факторов риска нарушений питания для населения;
 - пищевой ценности макро- и микронутриентов;
 - энергетической ценности продуктов;
 - принципов сбалансированного питания;
 - механизмов развития алиментарно-зависимых заболеваний;
 - расстройств пищевого поведения;
 - способы оценки потребности в нутритивной поддержке для клиентов;
 - принципы обогащения пищевых рационов специализированными пищевыми продуктами, БАД к пище;
 - режима питания в периоды различной двигательной активности;
 - особенности водно-электролитного баланса;
 - методики проведения консультативного приема;
 - принципов построения индивидуальных рационов в соответствии с физиологическими потребностями организма человека;
 - правил пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи при продвижении услуг в области здорового питания;
 - основ бизнес планирования в сфере услуг в области здорового питания;
 - видов онлайн услуг в области здорового питания;
 - способов продвижения услуг в области здорового питания, в том числе, в социальных сетях;
- 2) приобрести следующие необходимые умения:
- использовать знания анатомии и физиологии для составления сбалансированного рациона питания;
 - использовать знания эндокринологии, физиологии и биохимии для составления сбалансированного рациона и режима питания;
 - проводить консультации пациентов по вопросам формирования рационального и здорового питания;
 - консультировать клиентов по вопросам рациона питания при физических нагрузках, в том числе в профилактических целях;
 - информировать клиентов о необходимости соблюдения принципов рационального и здорового питания с целью сохранения здоровья и профилактики заболеваний;
 - формировать перечень пищевых продуктов в зависимости от уровня нагрузки;
 - рассчитывать потребности в пищевых веществах, в том числе при физических нагрузках;

- составлять пищевой рацион в зависимости от целей занятия спортом, например, набор мышечной массы, снижение массы тела, общее укрепление здоровья при занятиях фитнесом, достижение спортивных результатов, с учетом физического состояния и уровня физической нагрузки;
 - рассчитывать калорийность рациона;
 - определять гликемический индекс пищевых продуктов и блюд;
 - оценивать риск развития алиментарно-зависимых заболеваний;
 - проводить анализ пищевых продуктов, необходимых клиентам для обеспечения рационального и здорового питания;
 - проводить оценку эффективности назначенного рациона рационального и здорового питания клиента;
 - выявлять и корректировать ошибки в рационе питания клиента;
 - составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок;
 - составлять программу рационального сбалансированного питания клиента с учетом его суточной активности;
 - формировать у клиентов заинтересованность и мотивированность в развитии и формировании привычек здорового питания;
 - использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с клиентом;
 - использовать методы самопрезентации для мотивации к здоровому питанию;
 - использовать методы психологической поддержки и позитивной мотивации клиента для формирования привычек здорового питания;
 - учитывать характер внешних обстоятельств и динамику потребностей человека при составлении программы здорового питания;
 - определять целевую аудиторию для продвижения различных услуг в области здорового питания, в том числе в социальных сетях;
 - создавать личный бренд нутрициолога;
 - составлять бизнес-план;
- 3) приобрести навыки:
- составления рациона питания клиента с учетом состояния здоровья и функционального состояния организма;
 - расчета индекса массы тела человека;
 - составления рекомендаций по построению рациона с учетом суточной активности;
 - анализа пищевой и энергетической ценности готовых продуктов;
 - модификации рациона питания с учетом изменений образа жизни, физиологического состояния, массы тела;
 - написания и оформления текстов для продвижения услуг в области здорового питания в социальных сетях;
 - определения ключевых показателей целевой аудитории.

1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы.

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь один из следующих уровней образования:

- среднее полное образование;
- высшее или среднее профессиональное образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Желательно иметь стаж работы (не менее года) в сфере физической культуры и спорта, подтвержденный записью в трудовой книжке.

1.5. Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 288 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

1.6. Форма обучения

Форма обучения – заочная, без отрыва от производства, с использованием дистанционных образовательных технологий в полном объеме.

1.7. Режим занятий

При заочной форме обучения учебная нагрузка устанавливается не более 30 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

1.8. Срок освоения программы.

Срок освоения программы профессиональной переподготовки - 12 недель.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Наименование дисциплин	Всего, часов	Всего аудиторных часов	Аудиторные занятия, час.		Самостоятельная работа	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
			Лекции (дист)	Семинары				
1. Основы анатомии, спортивной морфологии и физиологии	60	28	20	4	32	2	2	
2. Основы обменных процессов в организме	52	28	18	6	24	2	2	

3. Основы рационального питания	72	40	32	4	32	2	2	
4. Алиментарно-зависимые заболевания и расстройства пищевого поведения	42	22	18		20	2	2	
5. Питание при беременности и детское питание	20	12	10		8	1	1	
6. Продвижение ЗОЖ и здорового питания	36	18	15		18	2	1	
Итоговая аттестация (экзамен)	6							6
ИТОГО	288	148	113	14	134	11	10	6

2.2. Календарный учебный график

Наименование дисциплины	Кол-во часов	Недели обучения												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. Основы анатомии, спортивной морфологии и физиологии	60	24	24	12										
2. Основы обменных процессов в организме	52			12	24	16								
3. Основы рационального питания	72					8	24	24	16					
4. Алиментарно-зависимые заболевания и расстройства пищевого поведения	42								8	24	10			
5. Питание при беременности и детское питание	20										14	6		
6. Продвижение ЗОЖ и здорового питания	36												18	18
Итоговая аттестация (экзамен)	6													6
Всего	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Теоретическая подготовка и изучения материалов по практике выполнения упражнений проходят на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

Перечень средств обучения, необходимых для реализации дополнительной профессиональной программы:

Платформа для создания онлайн-школ GetCourse — мультимодальная Web платформа для создания собственных онлайн-школ/курсов полного цикла с сервисом предиктивной аналитики на базе искусственного интеллекта для осуществления преподавательской деятельности в режиме онлайн. На платформе размещены видеолекции по каждой теме, практические занятия в форме вебинаров, список

литературы, раздаточные материалы (словари, шаблоны программ и документов, дополнительная справочная информация), тестовые задания для слушателей с автоматической проверкой.

Слушатели получают доступ на платформу со своих электронных устройств (персонального компьютера, планшета, телефона) через логин и пароль.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Итоговая аттестация обучающихся, освоивших программу профессиональной переподготовки, проводится в форме экзамена, включающего в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть экзамена проводится по всем дисциплинам курса.

Примерные вопросы к экзамену:

1. Основные понятия, предмет и содержание анатомии,
2. Строение опорно-двигательного аппарата.
3. Основные понятия, предмет и содержание физиологии.
4. Функциональные состояния организма.
5. Строение пищеварительной и выделительной систем человека. Физиология пищеварения.
6. Строение и функционирование эндокринной системы человека.
7. Основные понятия, предмет и содержание биохимии. Химический состав организма. Белки, углеводы, липиды: строение, свойства, функции.
8. Энергетический обмен человека.
9. Теории питания.
10. Макро- и микронутриенты, их рекомендуемое соотношение в суточном рационе человека
11. Микробиом человека.
12. Методики расчета калорийности питания.
13. Методы оценки и контроля массы тела.
14. Причины и предрасполагающие факторы избыточного веса и ожирения.
15. Алиментарно-зависимые заболевания, их профилактика.
16. Расстройства пищевого поведения, их причины и коррекция.
17. Биологически активные добавки к пище
18. Диеты, условия их назначения.
19. Питание во время беременности.
20. Организация детского питания.
21. Сервис и продажи в организации ЗОЖ и фитнесе.
22. Продвижение продукта и услуги в онлайн-бизнесе.
23. Использование различных социальных сетей для продвижения и продажи услуг.

Практическая часть экзамена предполагает письменного задания по составлению полноценного рациона питания для клиента с заданными параметрами пола, возраста, массы тела, уровня физической активности, целевых показателей.

Лицам, успешно освоившим программу профессиональной переподготовки «Основы нутрициологии» и прошедшим итоговую аттестацию, выдается диплом о

профессиональной переподготовке с указанием нового вида профессиональной деятельности «Деятельность в области рационального питания».

5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Мигачева Татьяна Игоревна. Высшее образование. Окончила Санкт-Петербургский Государственный Университет и Санкт-Петербургский Национальный государственный университет физической Культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта. Сертифицированный тренер по направлениям - силовые, функциональные и интервальные тренировки. Сертифицированный тренер программ - классическая и танцевальная аэробика, степ – аэробика. Сертифицированный тренер по направлению Pilates (МК PILATES, ROMANA PILATES, большое и малое оборудование). Опыт в сфере фитнеса более 20 лет. Действующий персональный тренер и тренер групповых программ. Неоднократный участник семинаров и конвенций по фитнесу. Презентер конвенций по фитнесу российского и международного уровня. Призер конкурсов по фитнесу. Ведущая обучающих программ и семинаров по различным направлениям фитнеса. Сертификаты компании Life Fitness, Персональный тренинг, Функциональная Анатомия, МФР, реабилитационные программы

Смирнова Анна Ильинична. Закончила Санкт-Петербургский Государственный Педиатрический Медицинский университет. 5 лет работала медсестрой на детских отделениях, в том числе в Перинатальном центре на патологии новорожденных. Ординатура по эндокринологии в СпбГПМУ.

Профессиональная переподготовка по Ультразвуковой диагностике в СпбГУ.

8 летний опыт в сфере фитнеса и бодибилдинга.

Занимается консультациями в сфере эндокринологии, диетологии и фитнеса. Разбирается с гормональными проблемами, с Вашим питанием и с режимом тренировок! Направляет на анализы и помогает с их расшифровкой.

Маликова Елена Аркадьевна. Педагогическое образование, РГПУ им А.И. Герцена. Колледж Бодибилдинга и фитнеса им Бена Вейдера - инструктор тренажерного зала Тренерской стаж - 8 лет. С 2020 по 2024 преподаватель и соавтор учебного материала курса Инструктор тренажерного зала в школе фитнеса «Корус». Автор семинаров и курсов по нутрициологии. Дополнительное образование по программам: адаптивное питание в нутрициологии, эндокринология в фитнесе, методики лечебной физической культуры и реабилитации в фитнесе, методики работы с патологиями позвоночника.

6. Рабочая программа учебной дисциплины «Основы анатомии, спортивной морфологии и физиологии»

6.1. Цель учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – совершенствование или получение новых знаний, умений и навыков слушателями в области анатомии, спортивной морфологии и физиологии.

6.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Учебная дисциплина является вводной в программу профессиональной переподготовки. Знания, умения и навыки, полученные в результате изучения данной учебной дисциплины, используются при изучении последующих учебных дисциплин программы профессиональной переподготовки: «Основы обменных процессов в организме», «Основы рационального питания», «Алиментарно-зависимые заболевания и расстройства пищевого поведения», «Питание при беременности и детском питании», «Продвижение ЗОЖ и здорового питания».

6.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование обучающимися компетенции:

- способность использовать знания об основах анатомии, физиологии и биохимии для составления сбалансированного рациона питания с учетом показателей здоровья и уровня физической нагрузки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания и умения, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. В результате освоения программы слушатель должен:

1) приобрести следующие необходимые знания:

- функциональной анатомии человека;
- физиологии человека;

2) приобрести необходимые умения:

- использовать знания анатомии и физиологии для составления сбалансированного рациона питания;
- использовать знания эндокринологии, физиологии и биохимии для составления сбалансированного рациона и режима питания;

6.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 60 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	28
Лекции (Л)	20
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	4

Лабораторные работы (Л)	-
Самостоятельная работа (СР, всего)	32
Текущая аттестация	2
Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	2 (зачет)
Общая трудоемкость	60

6.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
1.	Основы анатомии и спортивной морфологии	6	2	16	24
2.	Основы физиологии.	14	2	16	32

6.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Основы анатомии и спортивной морфологии.

Тема 1.1. Строение опорно-двигательного аппарата.

Анатомия: основные понятия, цель и задачи, методы изучения анатомии. Опорно-двигательная система человека. Скелет. Строение скелета. Кости туловища. Позвоночный столб. Аномалии костей туловища. Добавочный скелет: кости верхних и нижних конечностей. Соединение костей скелета, виды соединений. Суставы. Движения в суставах. Мышцы: виды мышечной ткани. Мышца как орган. Мышцы и фасции туловища и шеи. Мышцы и фасции верхних и нижних конечностей. Первая помощь при переломах и вывихах.

Раздел 2. Основы физиологии.

Тема 2.1. Сердечно-сосудистая система.

Понятие о сердечно-сосудистой системе и движении крови. Сердце, его строение и функции. Большой и малый круг кровообращения. Сосуды: артерии, вены и капилляры. Работа сердечно-сосудистой системы при физической нагрузке. Лимфатическая система, ее строение и функции. Оказание первой помощи при остановке сердца.

Тема 2.2. Нервная система и эндокринная система.

Нервная система, ее строение и физиология. Нервная клетка. Центральная и периферическая нервная система. Симпатическая и парасимпатическая система. Рефлекторный принцип деятельности нервной системы. Принципы координационной деятельности центральной нервной системы. Повреждения нервов: причины и последствия. Эндокринная система и ее регуляторная роль. Железы внутренней секреции, физиологические свойства гормонов. Регуляция углеводного, белкового и жирового обмена.

Тема 2.3. Пищеварительная система.

Строение пищеварительной системы. Функции пищеварительной системы. Типы пищеварения. Процесс пищеварения. Физиологические основы голода и насыщения.

Тема 2.4. Дыхательная система.

Строение органов дыхания. Физиология системы дыхания. Регуляция дыхания. Характеристики дыхания: объем дыхания, частота, глубина. Возрастные особенности дыхания.

6.7. Семинары.

Раздел 1. Основы анатомии и спортивной морфологии.

Тема 1.1. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата.

Рост костей. Возрастные изменения позвонков: от детского возраста до пожилого. Возрастные изменения в суставах. Возрастные особенности мышц и фасций.

Раздел 2. Основы физиологии.

Тема 2.1. Физиология. Взаимодействие физиологических систем человека.

Виды физиологических систем. Взаимодействие и взаимовлияние физиологических систем. Механизмы регуляции физиологических систем.

6.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Пивченко П.Г., Трушель Н.А. Анатомия опорно-двигательного аппарата : учеб. Пособие / П. Г. Пивченко, Н. А. Трушель, Д. В. Ковалева. – 2-е изд., доп. – М: Новое знание, 2022. – 271 с.
2. Физиология мышечной и нервной систем / Сост.: И.Н. Медведев, С.Ю. Завалишина, Н.В. Кутафина, Т.А. Белова. – М.: Издательство Лань, 2021. – 216 с.
3. Физиология человека. Атлас динамических схем / под ред. Судакова К.В. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 416 с.
4. Физиология системы пищеварения: учеб. Пособие / Сост.: А.Ф. Каюмова, О.В. Самоходова, Г.С. Тупиневич, У.Т. Аллабердин, К.Р. Зиякаева. — Уфа: ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2019. — 64 с.
5. Физиология дыхательной и сердечно-сосудистой систем : практикум / Ю. С. Храмцова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. – Екатеринбург : Изд-во Урал. Ун-та, 2022. – 108 с.

б) дополнительная литература:

1. Калинин Р.Е., Лазутина Г.С. Анатомия человека. Опорно-двигательный аппарат / под ред. Калинина Р.Е. – М.: «ГЭОТАР-Медиа», 2017. – 256 с.
2. Козлов В. И. Анатомия сердечно-сосудистой системы / В. И. Козлов. – М.: Практическая медицина, 2017. – 192 с.
3. Солодков А.С, Сологуб Е.Б./ Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. С60[Текст] : учебник. – Изд.3-е, испр. И доп. – М.: Советский спорт, 2008.- 620 с.: ил.
4. Самсонова, А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека: монография /А.В.Самсонова; Национальный гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- СПб.: 2011.-203с. Ил.

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Электронная медицинская библиотека «Консультант врача»
https://www.rosmedlib.ru/pages/on_full_lib.html

6.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Теоретическая подготовка и изучение материалов по практике выполнения упражнений проходят на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

Перечень средств обучения, необходимых для реализации дополнительной профессиональной программы:

Учебная аудитория с рабочим местом преподавателя, оснащенным мультимедийным персональным компьютером (моноблок) преподавателя. В аудитории обеспечено подключение к сети Internet.

6.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы анатомии, спортивной морфологии и физиологии.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссии по вопросам, связанным с использованием теоретических знаний в практической работе инструктора тренажерного зала, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Для организации самостоятельной работы слушателей по учебной дисциплине курса рекомендуется использовать современные информационные технологии: размещенный в сетевом доступе комплекс учебных и учебно-методических материалов (программа, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, задания в тестовой форме для самоконтроля и др.). Эффективность самостоятельной работы слушателей целесообразно проверять в ходе текущего и итогового контроля знаний.

6.11. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в виде контрольных работ в форме тестов.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме тестирования. Слушателям предлагается 10 тестовых заданий с выбором единственного или множественного варианта ответа.

Типовые задания для текущей и промежуточной аттестации.

1. Функция бицепса бедра...

А. разгибание бедра, сгибание голени и ее супинации;

Б. разгибание голени и сгибание бедра;

В. разгибание бедра и голени;

Сгибание бедра, голени и ее супинации.

Правильный ответ: А.

2. Подвздошно-поясничная мышца включает...

А. подвздошная, внутренняя запирательная, квадратная;

- Б. подвздошная, большая поясничная, грушевидная;
- В. подвздошная, большая поясничная, квадратная;
- Г. подвздошная и внутренняя запирающая.

Правильный ответ: Б.

3. Сколько существует отделов позвоночного столба?

- А. три;
- Б. четыре;
- В. пять;
- Г. шесть.

Правильный ответ: В.

7. Рабочая программа учебной дисциплины «Основы обменных процессов в организме»

7.1. Цель учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – совершенствование или получение новых знаний, умений и навыков слушателями в области обменных процессов в организме человека.

7.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Знания, умения и навыки, полученные в результате изучения данной учебной дисциплины, используются при изучении последующих учебных дисциплин программы профессиональной переподготовки: «Основы рационального питания», «Алиментарно-зависимые заболевания и расстройства пищевого поведения», «Питание при беременности и детском питании», «Продвижение ЗОЖ и здорового питания».

7.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование обучающимися таких компетенций как:

- способность использовать знания об основах анатомии, физиологии и биохимии для составления сбалансированного рациона питания с учетом показателей здоровья и уровня физической нагрузки;
- способность использовать знания в области физиологии и эндокринологии для рекомендаций по режиму питания;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. В результате освоения программы слушатель должен:

1) приобрести следующие необходимые знания:

- физиологии и биохимии человека;
- основ общей и спортивной патологии;
- возрастных особенностей человека;
- физиологических основ питания;

2) приобрести необходимые умения:

- использовать знания эндокринологии, физиологии и биохимии для составления сбалансированного рациона и режима питания;

7.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 52 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	28
Лекции (Л)	18
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	6
Лабораторные работы (Л)	-
Самостоятельная работа (СР, всего)	24

Текущая аттестация	2
Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	2
Общая трудоемкость	(зачет) 52

7.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
1.	Основы спортивной биохимии.	8	2	8	18
2.	Основы эндокринологии.	4	4	10	18

7.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Основы спортивной биохимии.

Тема 1.1. Общая характеристика обмена веществ.

Биохимия как наука. Химические вещества, участвующие в обменных процессах. Обменные процессы: пищеварение и метаболизм. Составляющие метаболизма. Катаболизм и анаболизм. Строение и биологическая роль АТФ.

Тема 1.2. Общая характеристика химических веществ.

Белки, их биологическая роль, классификация, физико-химические свойства. Ферменты. Строение и обмен углеводов, их классификация. Переваривание и всасывание углеводов. Строение и обмен липидов, их биологическая роль. Переваривание и всасывание жиров. Обмен белков. Переваривание и всасывание белков. Синтез белков. Метаболизм аминокислот. Водоминеральный обмен в организме. Витамины. Гормоны.

Раздел 2. Основы эндокринологии.

Тема 2.1. Эндокринная система человека.

Гомеостаз. Регуляция эндокринной системы. Строение эндокринной системы: эндокринные железы, диффузная эндокринная система. Гормоны. Свойства и функции гормонов. Эффекты гормонов. Биологическое действие гормонов. Классификация гормонов. Механизм воздействия на органы-мишени. Секреция гормонов.

Тема 2.2. Центральные эндокринные железы:

Центральные эндокринные железы. Гипоталамус. Гормоны гипоталамуса: гонадолиберин и кортиколиберин. Гипофиз. Его строение и функции. Гормоны передней и средней доли гипофиза, их функции. Нейрогипофиз. Гормоны нейрогипофиза: вазопрессин и окситоцин. Эпифиз, его функция. Гормоны эпифиза: серотонин и мелатонин, их роль в организме.

Тема 2.3. Щитовидная железа.

Расположение щитовидной железы. Гормоны щитовидной железы. Трийодтиронин. Тироксин, их функции. Кальцитопин. Паращитовидные железы. Гормоны паращитовидных желез.

Тема 2.4. Надпочечники.

Расположение надпочечников. Гормоны надпочечников. Альдостерон, его функции. Последствия недостаточной и избыточной секреции. Кортизол и его функции. Производство половых гормонов. Адреналин и норадреналин.

Тема 2.5. Поджелудочная железа.

Строение и функции поджелудочной железы. Гормоны поджелудочной железы. Инсулин, его функции. Глюкагон, его функции. Соматостатин, гастрин.

Тема 2.6. Эндокринная часть половых желез.

Мужские половые железы. Тестостерон, его функции. Женские половые железы. Эстрогены и прогестерон, их функции.

7.7. Семинары.

Раздел 1. Основы спортивной биохимии.

Тема 1.1. Водоминеральный обмен.

Распределение воды в организме. Физико-химические свойства воды. Биологическая роль воды. Поступление в организм воды и ее выведение. Регуляция водного баланса. Нарушение водного баланса.

Раздел 2. Основы эндокринологии.

Тема 2.1. Влияние гормонов на массу тела человека.

Участие гормонов в обменных процессах. Влияние на формирование жировой ткани. Патологии щитовидной железы. Гипотериоз, его виды. Гипертериоз.

Тема 2.2. Патологии поджелудочной железы.

Причины патологии поджелудочной железы. Сахарный диабет. Инсулинорезистентность. Сахарный диабет первого и второго типа.

7.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Биохимия мышечной деятельности: пособие / И. Л. Гилеп[и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. Культуры. – Минск: БГУФК, 2019. – 151 с.
2. Биохимия спорта / Г.Е. Осипова, И.М. Сычева, А.В. Осипов. – 2-е издание. – М.: Юрайт, 2022. – 136 с.
3. Дедов И.И. Эндокринология - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2024. — 1112 с: ил.
4. Мельниченко Г.А., Удовиченко О.В., Шведова А.Е., Витебская А.В. Эндокринологи: профессиональные секреты. – М.: Практическая медицина, 2019 г. – 168 с.
5. Аметов А.С., Шустов С.Б., Халимов Ю.Ш. Эндокринология. Учебник для студентов мед. Вузов – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 352 с.
6. Теппермен Д., Теппермен Х. Физиология обмена веществ и эндокринной системы. Вводный курс. – М.: ЁЁ Медиа, 2012. – 652 с.

б) дополнительная литература:

1. Яковлев Н.Н. Химия движения: Молекулярные основы мышечной деятельности. – Л.: Наука, 1983. – 191с.
2. Михайлов С. С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С. С. Михайлов. – 7-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2012. – 348 с.
3. Шустов С.Б., Халимов Ю.Ш., Баранов В.Л., Потин В.В. Эндокринология в таблицах и схемах. – МИА (Медицинское информационное агентство), 2009 г. – 656 с.
4. О. Ю. Демичева. Сахарный диабет. – М.: Эксмо, 2016. – 127 с.

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Электронная медицинская библиотека «Консультант врача»
https://www.rosmedlib.ru/pages/on_full_lib.html

2. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

7.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Теоретическая подготовка и изучение материалов по практике проходят на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

Перечень средств обучения, необходимых для реализации дополнительной профессиональной программы:

Учебная аудитория с рабочим местом преподавателя, оснащенным мультимедийным персональным компьютером (моноблок) преподавателя. В аудитории обеспечено подключение к сети Internet.

7.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы обменных процессов в организме человека.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссии по вопросам, связанным с использованием теоретических знаний в практической работе инструктора тренажерного зала, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Для организации самостоятельной работы слушателей по учебной дисциплине курса рекомендуется использовать современные информационные технологии: размещенный в сетевом доступе комплекс учебных и учебно-методических материалов (программа, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, задания в тестовой форме для самоконтроля и др.). Эффективность самостоятельной работы слушателей целесообразно проверять в ходе текущего и итогового контроля знаний.

7.11. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в виде контрольных работ в форме тестов.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме тестирования. Слушателям предлагается 10 тестовых заданий с выбором единственного или множественного варианта ответа.

Типовые задания для текущей и промежуточной аттестации.

1. Гомеостаз – это...

- А. относительное постоянство внутренней среды;
- Б. точное равновесие поступления и выведения веществ;
- В. Поддержание стабильной массы тела;
- Г. Нарушение водно-минерального баланса.

Правильный ответ: А.

4. Что происходит в процессе катаболизма?
- А. распад сложных веществ с затратой энергии;
 - Б. распад сложных веществ с образованием энергии;
 - В. синтез сложных органических веществ с затратой энергии;
 - Г. синтез сложных органических веществ с образованием энергии.
- Правильный ответ: Б.*

5. Гипотериоз – это патология...
- А. поджелудочной железы;
 - Б. щитовидной железы;
 - В. надпочечников;
 - Г. вилочковой железы.
- Правильный ответ: Б.*

8. Рабочая программа учебной дисциплины «Основы рационального питания»

8.1. Цель учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – совершенствование или получение новых знаний, умений и навыков слушателями в области рационального сбалансированного питания.

8.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Знания, умения и навыки, полученные в результате изучения данной учебной дисциплины, используются при изучении последующих учебных дисциплин программы профессиональной переподготовки: «Алиментарно-зависимые заболевания и расстройства пищевого поведения», «Питание при беременности и детском питании», «Продвижение ЗОЖ и здорового питания».

8.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование обучающимися таких компетенций как:

- способность оценивать массу тела, составлять режим суточной активности клиента, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок и составлять рекомендации по рациональному сбалансированному питанию.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. В результате освоения программы слушатель должен:

1) приобрести следующие необходимые знания:

- методов подсчета энергозатрат и составления режима суточной активности занимающегося;
- принципов определения индивидуальных пищевых потребностей, в т.ч. в дополнительном питании, в том числе при физических нагрузках;
- норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для групп населения, в том числе для спортсменов;
- принципов анализа и оценки пищевого статуса, индекса массы тела;
- пищевой ценности макро- и микронутриентов;
- энергетической ценности продуктов;
- принципов сбалансированного питания;
- принципы обогащения пищевых рационов специализированными пищевыми продуктами, БАД к пище;
- режима питания в периоды различной двигательной активности;
- особенности водно-электролитного баланса;
- методики проведения консультативного приема;
- принципов построения индивидуальных рационов в соответствии с физиологическими потребностями организма человека;

2) приобрести необходимые умения:

- проводить консультации пациентов по вопросам формирования рационального и здорового питания;
- консультировать клиентов по вопросам рациона питания при физических нагрузках, в том числе в профилактических целях;
- информировать клиентов о необходимости соблюдения принципов рационального и здорового питания с целью сохранения здоровья и профилактики заболеваний;
- формировать перечень пищевых продуктов в зависимости от уровня нагрузки;
- рассчитывать потребности в пищевых веществах, в том числе при физических нагрузках;
- составлять пищевой рацион в зависимости от целей занятия спортом, например, набор мышечной массы, снижение массы тела, общее укрепление здоровья при занятиях фитнесом, достижение спортивных результатов, с учетом физического состояния и уровня физической нагрузки;
- рассчитывать калорийность рациона;
- проводить оценку эффективности назначенного рациона рационального и здорового питания клиента;
- выявлять и корректировать ошибки в рационе питания клиента;
- составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- составлять программу рационального сбалансированного питания клиента с учетом его суточной активности;
- формировать у клиентов заинтересованность и мотивированность в развитии и формировании привычек здорового питания;
- использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с клиентом;

3) приобрести навыки:

- составления рациона питания клиента с учетом состояния здоровья и функционального состояния организма;
- расчета индекса массы тела человека;
- составления рекомендаций по построению рациона с учетом суточной активности;
- анализа пищевой и энергетической ценности готовых продуктов;
- модификации рациона питания с учетом изменений образа жизни, физиологического состояния, массы тела.

8.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 72 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	40
Лекции (Л)	32
Практические занятия (ПЗ)	-
Семинары (С)	4
Лабораторные работы (Л)	-
Самостоятельная работа (СР, всего)	32
Текущая аттестация	2

Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	2 (зачет)
Общая трудоемкость	72

8.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
1.	Нутрициология как наука	6	-	9	15
2	Состав и биологическая ценность продуктов питания	18	2	14	34
3	Энергетические потребности человека	8	2	9	19

8.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Нутрициология как наука.

Тема 1.1. Нутрициология как наука. Этика нутрициолога и нормативные документы.

Объект и предмет изучения нутрициологии. Отличие нутрициологии от диетологии. Цели и задачи нутрициологии. Общая и частная нутрициология. Спортивная нутрициология. Кодекс профессиональной этики нутрициолога Российской Федерации. Рамки профессиональной деятельности нутрициолога. Нормативные документы в области здорового питания и нутрициологии.

Тема 1.2. Теории питания.

История развития науки о питании. Представления о полноценном питании. Открытие витаминов. Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания, ее постулаты. Трофология. Теоретические и прикладные вопросы трофологии. Сыроедение. Вегетарианство. Редуцированное питание. Голодание. Раздельное питание. Сравнительный анализ теорий питания. Культура питания.

Раздел 2. Состав и биологическая ценность продуктов питания.

Тема 2.1. Физиология пищеварения.

Определение пищеварения. Функции желудочно-кишечного тракта. Типы пищеварения. Строение желудочно-кишечного тракта. Стадии голода. Насыщение. Аппетит.

Тема 2.2. Макронутриенты.

Макронутриенты: белки, жиры, углеводы. Белок, его строение. Незаменимые и заменимые аминокислоты. Биологическая роль белков. Метаболизм белка. Жиры, их классификация. Трансжирные кислоты. Метаболизм жиров. Углеводы, их классификация. Метаболизм углеводов. Питательная и энергетическая ценность макронутриентов. Функции белков, жиров и углеводов в организме человека. Биологическая роль пищевых волокон.

Тема 2.3. Витамины и витаминоподобные вещества. Минеральные вещества.

Витамины, их функция в организме. Основные группы витаминов, их характеристика. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Витаминоподобные вещества и их физиологические функции. Диагностика и восполнение дефицитов витаминов в рационе. Потери витаминов при кулинарной обработке продуктов.

Минеральные вещества, их функция в организме. Макроэлементы и микроэлементы. Характеристика минеральных веществ. Источники минеральных веществ.

Тема 2.4. Про- и пребиотики.

Пробиотики как часть микрофлоры человека. Виды пробиотиков. Пробиотики в составе пищи и специальных препаратов. Пребиотики как среда для роста пробиотиков. Пребиотики в составе пищи. Пребиотики в составе биологически активных добавок к пище.

Раздел 3. Энергетические потребности человека.

Тема 3.1. Методы расчета калорийности питания.

Энергетическая ценность продуктов питания (калорийность). Определение, единицы измерения. Потребность человека в энергии. Общие суточные энергозатраты. Базальный метаболизм. Коэффициент физической активности. Пищевой термогенез. Суточная потребность в нутриентах. Расчет калорийности рациона. Создание профицита и дефицита энергии.

Тема 3.2. Определение коэффициента физической активности и нутриентов в рационе.

Коэффициент физической активности, его компоненты. Примерные затраты энергии при различных видах деятельности. Зависимость энергозатрат от массы тела. Определение коэффициента физической активности. Суточная потребность в нутриентах. Факторы, влияющие на потребление каждого нутриента.

Тема 3.3. Контроль массы тела.

Методы оценки массы тела, их достоинства и недостатки. Индекс массы тела. Расчет индекса массы тела. Избыток и дефицит массы тела. Ожирение как хроническое заболевание. Метаболическая адаптация. Адипостат. Коррекция эффекта метаболической адаптации. Пищевые привычки. Факторы, влияющие на формирование пищевых привычек. Дневник питания. Правила ведения дневника питания.

8.7. Семинары.

Раздел 2. Состав и биологическая ценность продуктов питания.

Тема 2.1. Здоровое питание как профилактика развития неинфекционных заболеваний.

Основы здорового рациона. Нормы потребления сахара и соли. Факторы риска в развитии неинфекционных заболеваний. Патологические изменения и синдромы, ассоциированные с избыточной массой тела. Проблемы ожирения.

Раздел 3. Энергетические потребности человека.

Тема 3.1. Составление рациона питания.

Принципы здорового питания: энергетический баланс, разнообразие, сбалансированность по нутриентам. Основные и дополнительные приемы пищи. Распределение нутриентов по приемам пищи. Способы обеспечения потребности организма в витаминах и минералах. Про- и пребиотики в рационе.

8.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Нутрициология и клиническая диетология. Национальное руководство / Под ред. В.А. Тутельяна, Д.Б. Никитюка – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2023. – 1008 с.
2. Гунина Л.М., Дмитриев А.В. Основы спортивной нутрициологии. – М.: Спорт, 2019. – 560 с.

3. Тель Л.З., Даленов Е. Д., Абдулдаева А. А. Нутрициология: учебник. – М.: Литтерра, 2023. – 544 с.
4. Вагнер В.А. Психология питания и ее эволюция. – М.: Издательство «В. Секачев», 2019. – 76 с.
5. Основы рационального питания. Учебное пособие /Под Ред. Профессора М.М. Лапкина. – М.: ГОЭТАР-Медиа, 2017. – 320 с.
6. Кушнер Р, Бессесен Д.Г. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение. – М.: Бином, 2006. – 240 с.
7. Распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г. № 1873-р «Об утверждении Основ государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 года».
8. Технический регламент «О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания» (ТР ТС 027/2012).
9. Технический регламент «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» (ТР ТС 029/2012).
10. ГОСТ Р 52349–2005 «Продукты пищевые. Продукты пищевые функциональные. Термины и определения».
11. ГОСТ Р 55577–2013 «Продукты пищевые функциональные. Информация об отличительных признаках и эффективности».

б) дополнительная литература:

1. Сарафанова Л.А. Пищевые добавки. Энциклопедия. – СПб, ГИОРД, 2012. – 775 с.
2. Бараноа А., Кардакова М. Что мы знаем (и не знаем) о еде. – М.: Издательство «Манн, Иванов и Фарбер», 2023. – 384 с.
3. Климович А.В., Припадчева И.В. Государственная политика в области здорового питания населения Российской Федерации // Актуальные проблемы развития социально-экономических систем: теория и практика : Сб. научных статей 12-й Международной научно-практической конференции. – Курск: Издательство «Юго-Западный государственный университет», 2022. – С. 185-187.
4. Синявский Ю.А., Таргаутов А.С., Выскубова В.Г. Функциональные продукты питания в повышении качества жизни. CONSILIUM (Журнал доказательной медицины для практикующих врачей). – 2012. - №3 (39). - С.97-100.

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Электронная медицинская библиотека «Консультант врача» https://www.rosmedlib.ru/pages/on_full_lib.html

8.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Теоретическая подготовка и изучения материалов по практике выполнения упражнений проходят на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

Перечень средств обучения, необходимых для реализации дополнительной профессиональной программы:

Учебная аудитория с рабочим местом преподавателя, оснащенным мультимедийным персональным компьютером (моноблок) преподавателя. В аудитории обеспечено подключение к сети Internet.

8.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы рационального питания.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссии по вопросам, связанным с использованием теоретических знаний в практической работе нутрициолога, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Для организации самостоятельной работы слушателей по учебной дисциплине курса рекомендуется использовать современные информационные технологии: размещенный в сетевом доступе комплекс учебных и учебно-методических материалов (программа, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, задания в тестовой форме для самоконтроля и др.). Эффективность самостоятельной работы слушателей целесообразно проверять в ходе текущего и итогового контроля знаний.

8.11. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в виде контрольных работ в форме тестов.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме тестирования. Слушателям предлагается 10 тестовых заданий с выбором единственного или множественного варианта ответа.

Типовые задания для текущей и промежуточной аттестации.

1. С помощью чего в ходе пищеварения происходит превращение макромолекул пищи в более мелкие молекулы?

- А. витамины;
- Б. ферменты;
- В. биофлавоноиды;
- Г. кислота.

Правильный ответ: Б.

2. Первая молекулярная физико-химическая теория питания в биологии и медицине - это...

- А. сбалансированное питание;
- Б. умеренное питание;
- В. адекватное питание;
- Г. раздельное питание.

Правильный ответ: А.

3. Какая субстанция эмульгирует жиры?

А. желудочный сок;

Б. желчь;

В. слюна;

Г. кровь.

Правильный ответ: Б.

9. Рабочая программа учебной дисциплины «Алиментарно-зависимые заболевания и расстройства пищевого поведения»

9.1. Цель учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – совершенствование или получение новых знаний, умений и навыков слушателями в области профилактики алиментарно-зависимых заболеваний и расстройств пищевого поведения.

9.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Знания, умения и навыки, полученные в результате изучения данной учебной дисциплины, используются при изучении последующих учебных дисциплин программы профессиональной переподготовки: «Питание при беременности и детском питании», «Продвижение ЗОЖ и здорового питания».

9.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование обучающимися таких компетенций как:

- способность составлять рацион питания в соответствии с целями набора или снижения веса, укрепления иммунитета, профилактики алиментарно-зависимых заболеваний;
- способность составлять рацион питания для клиентов с расстройствами пищевого поведения.
- способность содействовать выработке правильных пищевых привычек клиента;
- способность использовать знания в области физиологии и эндокринологии для рекомендаций по режиму питания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. В результате освоения программы слушатель должен:

1) приобрести следующие необходимые знания:

- принципов анализа и оценки пищевого статуса, индекса массы тела;
- принципов анализа и оценки алиментарных рисков развития хронических заболеваний;
- факторов риска нарушений питания для населения;
- механизмов развития алиментарно-зависимых заболеваний;
- расстройств пищевого поведения;

2) приобрести необходимые умения:

- рассчитывать калорийность рациона;
- определять гликемический индекс пищевых продуктов и блюд;
- оценивать риск развития алиментарно-зависимых заболеваний;
- проводить оценку эффективности назначенного рациона рационального и здорового питания клиента;
- выявлять и корректировать ошибки в рационе питания клиента;
- использовать методы психологической поддержки и позитивной мотивации клиента для формирования привычек здорового питания.

3) приобрести навыки:

- составления рациона питания клиента с учетом состояния здоровья и функционального состояния организма;
- расчета индекса массы тела человека;

9.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 42 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	22
Лекции (Л)	18
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	-
Лабораторные работы (Л)	-
Самостоятельная работа (СР, всего)	20
Текущая аттестация	2
Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	2 (зачет)
Общая трудоемкость	42

9.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
1.	Алиментарно-зависимые заболевания	10	-	12	22
2.	Расстройства пищевого поведения	8	-	8	16

9.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Алиментарно-зависимые заболевания.

Тема 1.1. Понятие алиментарно-зависимых заболеваний.

Понятие алиментарно-зависимых заболеваний. Факторы развития алиментарно-зависимых заболеваний. Механизм развития алиментарно-зависимых заболеваний. Наиболее часто встречающиеся состояния, связанные с питанием.

Тема 1.2. Ожирение.

Ожирение как хроническое заболевание. Заболевания, ассоциированные с ожирением. Определение степени ожирения через ИМТ. Диагностика ожирения. Стандарт минимального обследования. Причины ожирения.

Тема 1.3. Метаболический синдром.

Клиническая значимость метаболического синдрома. Критерии постановки диагноза «метаболический синдром». Лечение и профилактика ожирения и метаболического синдрома.

Тема 1.4. Нарушения углеводного обмена.

Гипергликемия, гипогликемия, варианты нормы. Патологическая гипогликемия. Виды гипергликемии. Сахарный диабет. Формы сахарного диабета. Симптомы сахарного диабета. Факторы риска развития диабета второго типа. Лечение диабета второго типа. Роль диеты в лечении.

Тема 1.5. Алиментарная дистрофия.

Базовые, формирующие и изолированные упражнения. Категории занимающихся для каждого упражнения. Место в последовательности упражнений. Техника выполнения упражнений. Правильное дыхание при выполнении упражнений.

Тема 1.6. Анемия.

Причины возникновения анемии. Роль питания в возникновении анемии. Норма гемоглобина в зависимости от пола и возраста. Выявление железодефицитной анемии, ее причины. Синдромы, связанные с анемией. Коррекция питания при железодефицитной анемии.

Тема 1.7. Гиповитаминоз. Авитаминоз. Гипервитаминоз.

Классификация витаминов: жирорастворимые и водорастворимые. Алиментарно-зависимые состояния: авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Причины гипо- и авитаминозов. Симптомы нехватки в организме определенных витаминов. Коррекция питания при гипо- и авитаминозе. Причины гипервитаминоза. Симптомы гипервитаминозов. Профилактика гипервитаминоза.

Раздел 2. Расстройства пищевого поведения.

Тема 2.1. Основные виды расстройства пищевого поведения.

Основные причины расстройства пищевого поведения. Генетические и социальные факторы. Типы расстройств пищевого поведения: анорексия, булимия, орторексия, компульсивное переедание. Причины и последствия анорексии. Причины и последствия булимии. Сущность орторексии. Компульсивное переедание. Последствия компульсивного переедания. Психологические причины расстройств пищевого поведения. Комплексный подход к лечению расстройств пищевого поведения. Профилактика расстройств пищевого поведения.

Тема 2.2. Диеты.

Диетология. Использование диеты при различных заболеваниях. Популярные диеты – достоинства и недостатки, риски, мифы. Кето диета. LCHF – низкоуглеводная диета с высоким содержанием жиров. Интервальное голодание. Вегетарианство и веганство. Палеодиета. Карнивор. Средиземноморская диета. Детокс-диета. Диета по группе крови. Аутоиммунный протокол.

Тема 2.3. Биологически активные добавки.

Назначение БАД. Формы выпуска БАД. Состав БАД. Нутрицевтики и парафармацевтики. Применение БАД. Потенциально опасные БАД. Классификация БАД по характеру их использования. Пищевые добавки.

9.7. Семинары.

По данной дисциплине семинарские занятия не предусмотрены.

9.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Белозеров Е.С., Андриянов А.И., Козлов С.С. Алиментарно зависимые болезни. Учебное пособие для медицинских вузов. – М.: СпецЛит, 2022. – 245 с.

2. Картелишев А.В., Румянцев А.Г., Смирнова Н.С. Ожирение у детей и подростков. Причины и современные технологии терапии и профилактики. – М.: БИНОМ, 2020. – 280 с.
 3. Кушнер Р, Бессесен Д.Г. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение. – М.: Бином, 2006. – 240 с.
 4. Королев А.А. Гигиена питания. – М.: ГОЭТАР-Медиа, 2015. – 208 с.
 5. Алимова И.Л. Метаболический синдром у детей и подростков. – М.: БИНОМ, 2008. – 280 с.
 6. Лебедев Д. Понимая диабет. Последние научные данные о диагностике, контроле и лечении диабета. — М.: Бомбора, 2022. — 191 с.
 7. Витамины. Витаминопрофилактика и витаминотерапия : монография / М.Л. Максимов, М.А. Исмаилова, А.И. Малыхина [и др.] ; под ред. М.Л. Максимова. – Москва : Изд-во Сеченовского ун-та, 2020. – 172 с.
 8. Малкин М, Херрин М. Консультирование по вопросам питания при лечении расстройств пищевого поведения. –М.: Диалектика-Вильямс, 2022. – 464 с.
- б) дополнительная литература:
1. Аметов А., Прудникова М. Диабет. Справочник пациента – М.: Издательство АСТ, 2017. – 139 с.
 2. Пельтихина, О. В. Диетотерапия при железодефицитных состояниях / О. В. Пельтихина, Л. П. Пикалова, А. М. Морозов // Медицинская сестра. – 2020. – № 2. – С. 43–45.
 3. Ахмедов, В.А. Современные технологии медицинской реабилитации при ожирении, применяемые с детского возраста / В.А. Ахмедов, А.С. Исаева // Лечащий Врач. – 2019. – №3. – С. 24-27.
 4. Васендин Д.В. Современные подходы к лечению ожирения (обзор литературы) // Ученые записки Петрозаводского государственного университета. – 2015. – № 6. – С. 72-79.
 5. Гиттер К. Витамины и БАДы : фармацевт об их пользе и вреде / Кристин Гиттер. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2021. – 302 с.
 6. Малкина-Пых И. Терапия пищевого поведения. –М.: Эксмо, 2007. – 1040 с.
 7. Сарафанова Л.А. Пищевые добавки. Энциклопедия. – СПб, ГИОРД, 2012. – 775 с.
 8. Технический регламент «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» (ТР ТС 029/2012).

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Электронная медицинская библиотека «Консультант врача»
https://www.rosmedlib.ru/pages/on_full_lib.html

9.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Теоретическая подготовка и изучения материалов по практике консультирования при алиментарно-зависимых заболеваниях и расстройствах пищевого поведения проходят на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

Перечень средств обучения, необходимых для реализации дополнительной профессиональной программы:

Учебная аудитория с рабочим местом преподавателя, оснащенным мультимедийным персональным компьютером (моноблок) преподавателя. В аудитории обеспечено подключение к сети Internet.

9.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы профилактики алиментарно-зависимых заболеваний и расстройств пищевого поведения.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссии по вопросам, связанным с использованием теоретических знаний в практической работе инструктора тренажерного зала, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Для организации самостоятельной работы слушателей по учебной дисциплине курса рекомендуется использовать современные информационные технологии: размещенный в сетевом доступе комплекс учебных и учебно-методических материалов (программа, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, задания в тестовой форме для самоконтроля и др.). Эффективность самостоятельной работы слушателей целесообразно проверять в ходе текущего и итогового контроля знаний.

9.11. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в виде контрольных работ в форме тестов.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме тестирования. Слушателям предлагается 10 тестовых заданий с выбором единственного или множественного варианта ответа.

Типовые задания для текущей и промежуточной аттестации.

1. Гипогликемия относится к ...?

- А. нарушениям углеводного обмена;
- Б. алиментарной дистрофии;
- В. расстройствам пищевого поведения;
- Г. метаболическому синдрому

Правильный ответ: А.

2. Чем корректируется нарушение углеводного обмена при диабете первого типа?

- А. снижением массы тела;
- Б. инъекциями инсулина;
- В. изменением баланса макронутриентов;
- Уменьшением калорийности суточного рациона.

Правильный ответ: Б.

3. Жесткие ограничения питания, связанные со стремлением к здоровому и правильному питанию – это...?
- А. орторексия;
 - Б. булимия;
 - В. компульсивное переедание
 - Г. анорексия;
- Правильный ответ: А.*

10. Рабочая программа учебной дисциплины «Питание при беременности и детском питании»

10.1. Цель учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – совершенствование или получение новых знаний, умений и навыков слушателями в области организации рационального питания беременных женщин и детей.

10.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Знания, умения и навыки, полученные в результате изучения данной учебной дисциплины, используются при изучении последующих учебных дисциплин программы профессиональной переподготовки: «Продвижение ЗОЖ и здорового питания».

10.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование обучающимися таких компетенций как:

- способность использовать знания о пищевой и энергетической ценности продуктов питания и способов их обработки для составления сбалансированного рациона питания с учетом показателей здоровья и уровня физической нагрузки;
- способность оценивать массу тела, составлять режим суточной активности клиента, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок и составлять рекомендации по рациональному сбалансированному питанию;
- способность использовать знания в области физиологии и эндокринологии для рекомендаций по режиму питания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. В результате освоения программы слушатель должен:

1) приобрести следующие необходимые знания:

- физиологии и биохимии человека;
- основ эндокринологии;
- факторов риска нарушений питания для населения;
- энергетической ценности продуктов;
- принципов сбалансированного питания;
- методики проведения консультативного приема;
- принципов построения индивидуальных рационов в соответствии с физиологическими потребностями организма человека;

2) приобрести необходимые умения:

- использовать знания эндокринологии, физиологии и биохимии для составления сбалансированного рациона и режима питания;
- проводить консультации пациентов по вопросам формирования рационального и здорового питания;
- проводить оценку эффективности назначенного рациона рационального и здорового питания клиента;
- выявлять и корректировать ошибки в рационе питания клиента;

- формировать у клиентов заинтересованность и мотивированность в развитии и формировании привычек здорового питания;
- использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с клиентом;
- учитывать характер внешних обстоятельств и динамику потребностей человека при составлении программы здорового питания;

3) приобрести навыки:

- составления рациона питания клиента с учетом состояния здоровья и функционального состояния организма;
- модификации рациона питания с учетом изменений образа жизни, физиологического состояния, массы тела.

10.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 30 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	12
Лекции (Л)	10
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	-
Лабораторные работы (Л)	-
Самостоятельная работа (СР, всего)	8
Текущая аттестация	1
Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	1
Общая трудоемкость	(зачет) 20

10.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
1.	Питание во время беременности.	6	-	4	12
2.	Организация детского питания	4	-	4	8

10.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Питание во время беременности.

Тема 1.1. Организация питания во время беременности.

Роль питания во время беременности. Оценка прибавки в весе во время беременности. Опасность избыточного веса во время беременности. Особенности питания в разные trimestры беременности. Изменение режима и состава питания при токсикозе. Роль макронутриентов в питании беременной женщины. Роль витаминов и минералов для здоровья беременной женщины и плода. Изменение суточной потребности в питательных

веществах во время беременности. Специальные показания для коррекции рациона беременных.

Тема 1.2. Рацион беременной женщины.

Гормональные изменения в течение беременности и кормления грудью. Формирование полноценного сбалансированного рациона. Особенности приготовления пищи для беременных. Норма прибавки массы тела и коррекция энергетической ценности рациона. Примерное суточное меню беременной женщины. Влияние гормонов на вес беременной женщины и вес тела после родов. Восстановление веса после родов.

Раздел 2. Организация детского питания.

Тема 2.1. Принципы организации детского питания.

Возрастная периодизация детского населения. Средние величины основного обмена детей разного возраста. Потребность в суточной энергетической ценности рациона. Принципы питания детей 1-3 лет. Количество приемов пищи, состав рациона. Расширение рациона ребенка. Нерекомендованные продукты. Принципы питания дошкольника. Принципы питания школьника. Принципы питания в подростковом возрасте. Опасность популярных диет для подростков. Формирование правильных пищевых привычек.

10.7. Семинары.

По данной дисциплине семинарские занятия не предусмотрены.

10.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Ших Е.В. Витаминно-минеральный комплекс при беременности / Е.В. Ших, А.А. Махова. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 192 с.
 2. Кильдиярова Р.Р. Питание здорового ребенка. – М.: ГОЭТАР-Медиа, 2015. – 205 с.
 3. Кильдиярова, Р. Р. Детская диетология / Кильдиярова Р. Р. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 272 с.
 4. Муркофф Х.Э. Правильное питание во время беременности / Хейди Э. Муркофф, Шэрон Мэйзел. – Москва : АСТ : Астрель, 2007. – 397 с.
 5. Питание женщин во время беременности. Пути коррекции с учетом индивидуальных особенностей : метод. рекомендации / [сост. акад. РАМН, д.м.н., проф. Амиров Н.Х., к.м.н. Фролова О.А.]. – Казань : Печать-Сервис-XXI век, 2009. – 32 с.
- б) дополнительная литература:
1. Детское питание: Руководство для врачей / Под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коня. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: МИА, 2013.
 2. Литяева Л.А. Питание матерей в период беременности как фактор риска ожирения у детей / Л.А. Литяева, О.В. Ковалёва // Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. – 2015. – Т. 94, № 5. – С. 8-12. .
 3. Питание и нутритивная поддержка во время беременности / Е.И. Кравцова, И.И. Куценко, И.О. Боровиков, С.К. Батмен // РМЖ. Мать и дитя. – 2020. – Т. 3, № 4. – С. 233-241.
 4. Хорошилов И.Е. Новые подходы в лечебном питании беременных кормящих женщин : пособие для врачей / И.Е. Хорошилов. – Санкт-Петербург ; Петрозаводск : ИнтелТек, 2003. – 14 с.
 5. Плотникова, Т. В. Организация детского питания / Т. В. Плотникова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 335 с..

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Электронная медицинская библиотека «Консультант врача»
https://www.rosmedlib.ru/pages/on_full_lib.html

10.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Теоретическая подготовка и изучения материалов по практике выполнения упражнений проходят на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

Перечень средств обучения, необходимых для реализации дополнительной профессиональной программы:

Учебная аудитория с рабочим местом преподавателя, оснащенным мультимедийным персональным компьютером (моноблок) преподавателя. В аудитории обеспечено подключение к сети Internet.

10.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы организации питания беременных женщин и детей.

Для организации самостоятельной работы слушателей по учебной дисциплине курса рекомендуется использовать современные информационные технологии: размещенный в сетевом доступе комплекс учебных и учебно-методических материалов (программа, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, задания в тестовой форме для самоконтроля и др.). Эффективность самостоятельной работы слушателей целесообразно проверять в ходе текущего и итогового контроля знаний.

10.11. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в виде контрольных работ в форме тестов.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачета. Принимается зачет преподавателем, читающим лекции по данной учебной дисциплине. Задание для зачета представляет собой разработанную слушателем программу тренировок по одному из направлений, изученных в рамках данной дисциплины.

Типовые задания для текущей аттестации.

1. Какова рекомендованная дополнительная потребность в энергии у беременной женщины с 5 месяца беременности?
 - А. 0-150 ккал/сутки;
 - Б. 00-150 ккал/сутки;
 - В. 300-500 ккал/сутки;
 - Г. не требуется прибавки ккал

Правильный ответ: В.

2. Какой должна быть энергетическая ценность рациона малоподвижной девочки 13 лет?

А. не более 900 ккал/сутки;

Б. 1000-1300 ккал/сутки;

В. 1400-1600 ккал/сутки;

Г. Более 1600 ккал/сутки

Правильный ответ: В.

3. Укажите пищевой источник витамина D.

А. зелень;

Б. рыбий жир;

В. пшеница;

Г. овощи и фрукты желтого цвета

Правильный ответ: Б.

11. Рабочая программа учебной дисциплины «Продвижение ЗОЖ и здорового питания»

11.1. Цель учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – совершенствование или получение новых знаний, умений и навыков слушателями в области продвижения и продаж услуг в области здорового питания, здорового образа жизни и фитнес-услуг.

11.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина является завершающей в программе профессиональной переподготовки.

11.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование обучающимися таких компетенций как:

- способность к самопрезентации и проведению с населением ознакомительных занятий по здоровому питанию;
- способность к продвижению услуг в области здорового питания, в том числе, через социальные сети.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. В результате освоения программы слушатель должен:

1) приобрести следующие необходимые знания:

- правил пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи при продвижении услуг в области здорового питания;
- основ бизнес планирования в сфере услуг в области здорового питания;
- видов онлайн услуг в области здорового питания;
- способов продвижения услуг в области здорового питания, в том числе, в социальных сетях;

2) приобрести необходимые умения:

- информировать клиентов о необходимости соблюдения принципов рационального и здорового питания с целью сохранения здоровья и профилактики заболеваний;
- формировать у клиентов заинтересованность и мотивированность в развитии и формировании привычек здорового питания;
- использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с клиентом;
- использовать методы самопрезентации для мотивации к здоровому питанию;
- использовать методы психологической поддержки и позитивной мотивации клиента для формирования привычек здорового питания;
- определять целевую аудиторию для продвижения различных услуг в области здорового питания, в том числе в социальных сетях;
- создавать личный бренд нутрициолога;
- составлять бизнес-план;

3) приобрести навыки:

- написания и оформления текстов для продвижения услуг в области здорового питания в социальных сетях;

- определения ключевых показателей целевой аудитории.

11.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 36 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	18
Лекции (Л)	15
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	-
Лабораторные работы (Л)	-
Самостоятельная работа (СР, всего)	18
Текущая аттестация	2
Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	1 (зачет)
Общая трудоемкость	36

11.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
1.	Сервис и продажи в сфере ЗОЖ	8	-	9	17
2.	Продвижение в социальных сетях	7	-	9	16

11.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Сервис и продажи в фитнесе.

Тема 1.1. Фитнес маршрут клиента.

Понятие фитнес маршрута. Основные группы клиентов фитнес клуба. Потребности клиента. Критерии выбора клиентом фитнес клуба. Наличие консультанта по рациональному питанию. Создание условий, улучшающих качество жизни клиента. Механизм изменения жизни посредством фитнеса и рационального питания. Организация оздоровительного процесса. Аргументы в пользу фитнеса и здорового питания. Выработка новых пищевых и поведенческих привычек.

Тема 1.2. Продажи в фитнесе.

Специфика фитнеса и консультаций по рациональному питанию как продукта. Продажи в деятельности фитнес-клуба. Первичные и повторные продажи. Привлечение потенциального клиента, общение с потенциальным клиентом на территории фитнес клуба. Диагностика клиента. Пробная консультация как инструмент привлечения клиента. Самопрезентация специалиста. Использование видеоматериалов и обратной связи. Информационная поддержка специалиста в социальных сетях.

Тема 1.3. Онлайн продажи.

Онлайн-консультации и поддержка клиента. Группы потенциальных клиентов, особенности работы с ними. Создание полноценной инфраструктуры онлайн

консультаций. Плюсы и минусы онлайн консультаций. Перспективы онлайн консультаций. Создание воронки продаж в сфере онлайн консультаций. Формирование долгосрочных отношений с клиентом в сфере онлайн консультаций и поддержки.

Тема 1.4. Успешный старт.

Выбор фитнес клуба как места работы. Приобретение знаний и опыта: курсы, самообразование, наставничество, практика. Умение общаться. Внешний вид. Работа с ограничивающими убеждениями. Целеполагание. Планирование деятельности. Создание клиентской базы: три этапа. Способы формирования клиентской базы.

Раздел 2. Продвижение в социальных сетях.

Тема 2.1. Актуальность и перспективы развития онлайн бизнеса. Виды онлайн услуг в фитнесе.

Перспективы онлайн консультирования. Преимущества онлайн консультирования. Способы повышения стоимости специалиста на рынке фитнес услуг. Способы реализации онлайн услуг: площадки онлайн консультаций, персональные услуги, марафоны и фитнес игры, инфобизнес и курсы обучения, реклама, продажа товаров. Творческий подход к реализации онлайн услуг в области здорового питания.

Тема 2.2. Основы бизнес планирования. Этапы разработки бизнес плана. С чего начать онлайн деятельность.

Бизнес план: этапы составления. Описание идеи бизнес-компании. Выделение целевой аудитории. Продукт: упаковка и позиционирование. Анализ рынка. Маркетинг: продвижение, инструменты маркетинга. Финансы: ценообразование, продуктовая линейка, издержки. Продажи: каналы и стратегии продаж.

Тема 2.3. Целевая аудитория.

Необходимость определения целевой аудитории. Технология описания целевой аудитории. Параметры целевой аудитории. Аватар клиента. Изучение потребностей и ценностей клиента. Создание уникального торгового предложения.

Тема 2.4. Наполнение и упаковка продукта. Разработка продуктовой линейки.

Создание собственного продукта. Идея продукта. Выбор ниши. Выбор формата продукта. Наполнение продукта. Инструменты его реализации. Условия получения продукта. Алгоритм получения продукта. Создание продуктовой линейки. Основные ошибки при создании продуктовой линейки.

Тема 2.5. Как выделиться - конкурентные преимущества, выбор ниши, УТП.

Ценность продукта для клиента, его конкурентные преимущества. Правильное позиционирование продукта. Демонстрация ценности продукта. Демонстрация экспертности тренера. Технология создания уникального торгового предложения.

Тема 2.6. Информационная площадка для создания личного бренда, продвижения, продажи и оказания услуг.

Выбор социальной сети для продвижения. Выбор стратегии: онлайн магазин, персональный бренд или паблик. Создание аккаунта. Чек-лист заполнения профиля. Создание контента: текстовый и видеоконтент. Формы взаимодействия с аудиторией. Стимуляция взаимодействия. Контент-план. Регулярность ведения страницы.

Тема 2.7. Персональный бренд нутрициолога как способ конкурентного преимущества.

Личный бренд как образ специалиста по здоровому питанию в сознании клиента. Функции личного бренда. Создание личного бренда. Формула бренда: ключевые моменты. Выбор каналов трансляции.

Тема 2.8. Финансовая модель.

Алгоритм создания финансовой модели. Начальная точка – планируемый доход. Ценообразование: оценка вложений и затрат, анализ цен конкурентов, оценка платежеспособности аудитории. Ценовые ниши. Оптимизация вложений и затрат. Декомпозиция целевого дохода: связывание дохода со стоимостью курса. Формирование команды. Делегирование функций: менеджер социальных сетей, менеджер по рекламе, копирайтер, продюсер, специалист по видеосъемке и монтажу и др. План развития. Система оценки результата, ключевые показатели.

Тема 2.9. Продвижение и продажи.

Алгоритм запуска продаж. Подготовка аудитории: актуализация проблем и желаний клиента. Формирование предложения. Создание продающего текста. Контакт с потенциальным клиентом. Ведение базы клиентов. Отработка возражений. Заключение сделки.

11.7. Семинары.

По данной дисциплине семинарские занятия не предусмотрены.

11.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Абаев А.Л. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности: Учебник для бакалавров, 3-е изд., перераб./ Абаев А.Л., Алексунин В.А., Гуриева М.Т. Под ред. Абаева А.Л., Алексунина В.А. - М.: Дашков и К, 2021. - 433 с.
2. Акулич М.В. Интернет-маркетинг: Учебник для бакалавров, 2-е изд., пересм. - М.: Дашков и К, 2021. - 346 с.
3. Вютерс Б., Гроэн Ж . Онлайн-влияние. Как управлять поведением людей, чтобы они совершали покупки в онлайн. - М.: Библос, 2021. - 448 с.
4. Новожилова И. SMM. Эффективное продвижение в соцсетях. - М.: ВHV, 2021. - 352с.
5. Номейн, Алексей Анализ целевой аудитории. Как составить портрет целевой аудитории / Алексей Номейн. - М.: Издательские решения, 2017. - 189 с.
6. Бере О. Я – бренд в Instagram и не только. Время, потраченное с пользой. М.: АСТ, 2019. – 240 с.
7. Вандербильт Т. ЦА. Как найти свою целевую аудиторию и стать для неё магнитом. – М.: Бомбора, 2019. – 304 с.

б) дополнительная литература:

1. Бочарова, Т.И. Рекламный текст. Сборник упражнений. - СПб.:Лань, 2021.- 88 с.
2. Денисова А.А. Яндекс. Дзен. Как создать свой блог и сделать его популярным. - М.: Бомбора, 2021 – 272 с.
3. Каплунов Д. Нейрокопирайтинг. 100 приемов влияния с помощью текста. - М.: Издательство Э, 2021.- 352 с.
4. Гогохия И. Продвижение в Telegram, WhatsApp, Skype и других мессенджерах. М.: Бомбора, 2019. – 320 с.
5. Богданова М. Школа контента: Создавайте тексты, которые продают. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 256 с.

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Справочник от Автор 24. Маркетинг <https://spravochnick.ru/marketing/>

11.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Теоретическая подготовка и изучения материалов по практике выполнения упражнений проходят на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

Перечень средств обучения, необходимых для реализации дополнительной профессиональной программы:

Учебная аудитория с рабочим местом преподавателя, оснащенным мультимедийным персональным компьютером (моноблок) преподавателя. В аудитории обеспечено подключение к сети Internet.

11.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы анатомии, спортивной физиологии и биохимии.

Для организации самостоятельной работы слушателей по учебной дисциплине курса рекомендуется использовать современные информационные технологии: размещенный в сетевом доступе комплекс учебных и учебно-методических материалов (программа, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, задания в тестовой форме для самоконтроля и др.). Эффективность самостоятельной работы студентов целесообразно проверять в ходе текущего и итогового контроля знаний.

11.11. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в виде контрольных работ в форме тестов.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме тестирования. Слушателям предлагается 10 тестовых заданий с выбором единственного или множественного варианта ответа.

Типовые задания для проведения процедур оценивания результатов освоения дисциплины.

1. Плюсы марафонов (выберите несколько вариантов ответа) – это...
А. нет финансового потолка, доход зависит от участников;
Б. возможность отделиться от конкурентов уникальным продуктом;
В. не требуются ресурсы для создания продукта.
Правильный ответ: А, Б.
2. Что наиболее значимо для любого человека при выборе клуба?
А. престиж;

Б. местоположение;
В. стоимость абонемента;
Г. наличие/отсутствие бассейна.
Правильный ответ: Б.

3. Какие из целей не относятся к универсальным целям ЗОЖ?
- А. лимитирование стресса;
 - Б. коррекция пропорций;
 - В. улучшение качества жизни;
 - Г. быстрое возвращение формы.
- Правильный ответ: Г.*