

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ООО «ОЦФКСФ»  
от «\_\_\_» ноября 2022 г. № \_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
**«Диетолог-консультант»**

Срок обучения: **3 / 1,5** месяца

Уровень квалификации: **6**

**Дополнительная профессиональная программа** – программа профессиональной переподготовки «Диетолог-консультант» разработана на основе профессиональных стандартов «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 950н), «Врач-диетолог» (утв. приказом Минтруда России от 02.06.2021 № 359н), и в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура» (утв. приказом Минобрнауки России от 11.08.2014 № 976), Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – подготовки кадров высшей квалификации по специальности 31.08.34 «Диетология» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 25.08.2014 № 1076); Федеральными законами от 04 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 02 августа 2019г. № 303-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования деятельности фитнес-центров».

**Организация-разработчик:** ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ФИТНЕСА» (ООО «ОЦФКСФ»).

**Разработчик:** Центр образования ООО «ОЦФКСФ».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4
1.1. Цель реализации программы .....	4
1.2. Планируемые результаты обучения .....	4
1.3. Категория обучающихся .....	6
1.4. Срок обучения .....	6
1.5. Форма обучения .....	6
1.6. Режим занятий .....	6
1.7. Особенности реализации программы .....	6
<b>2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ</b> .....	7
<b>3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b> .....	9
<b>4. МОДУЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	10
4.1. Рабочая программа модуля «Основы анатомии, физиологии и биомеханики» .....	10
4.2. Рабочая программа модуля «Особенности фитнеса» .....	10
4.3. Рабочая программа модуля «Этика и психология фитнес-тренинга» .....	11
4.4. Рабочая программа модуля «Роль питания в формировании здорового образа жизни» ....	12
4.5. Рабочая программа модуля «Организация питания» .....	12
4.6. Рабочая программа модуля «Особенности спортивного питания» .....	13
4.7. Рабочая программа модуля «Практикум консультативной помощи потребителям фитнес-услуг по вопросам питания» .....	13
<b>5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	14
<b>6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ     ПРОГРАММЫ</b> .....	15
<b>7. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b> .....	15
<b>8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	16
Приложение № 1. Комплект контрольно-оценочных средств промежуточной аттестации .....	17
Приложение № 2. Комплект контрольно-оценочных средств итоговой аттестации .....	32

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Цель реализации программы

В силу изменений Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 02.08.2019) фитнес-центры отнесены к физкультурно-спортивным организациям. В случаях, предусмотренных федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, фитнес-центры обязаны применять профессиональные стандарты в части требований к квалификации работников с учетом особенностей выполняемых работниками трудовых функций (ч. 4 ст. 30.1).

Продвижение фитнес-услуг и соответствующая инструкторско-методическая деятельность затрагивают сферу здорового и спортивного питания. Принятие решений по вопросам питания требует особой компетенции специалистов: фитнес-инструкторов, тренеров по индивидуальным фитнес-программам, инструкторов-методистов физкультурно-спортивных организаций. В целях привлечения к работе врачей-диетологов необходимо дополнить квалификацию, приобретенную ими в рамках базового образования. Подготовка в области нутрициологии и спортивной диетологии отвечает требованиям профессиональных стандартов: «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», «Специалист по продвижению фитнес-услуг» – профессиональная переподготовка лиц, имеющих среднее профессиональное или высшее образование в рамках специальностей и направлений подготовки, не входящих в укрупненную группу "Физическая культура и спорт" (т.е. лиц с непрофильным образованием); «Врач-диетолог» – профессиональная переподготовка на базе высшего образования - специалитет по специальности "Лечебное дело" или "Педиатрия", а также подготовки по одной из программ ординатуры "Общая врачебная практика (семейная медицина)", "Педиатрия", "Терапия", "Гастроэнтерология", "Эндокринология".

Целью реализации программы является получение специалистами по продвижению фитнес-услуг и инструкторско-методической деятельности, не имеющими образование по направлению подготовки (специальности) "Физическая культура", "Спорт" или "Диетология", новой профессиональной компетенции, необходимой для организации фитнес-услуг населению, методического обеспечения его физподготовки и физического развития.

## 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы обучающиеся приобретают знания и способность к их реализации для успешного выполнения совокупности трудовых действий, установленных:

- **трудовой функцией С/01.4** «Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса», в рамках 4 уровня квалификации и **обобщенной трудовой функции С** «Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися»; **трудовой функцией F/03.6** «Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения», в рамках 6 уровня квалификации и **обобщенной трудовой функции F** «Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся», которые предусматриваются профессиональным стандартом 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- **трудовыми функциями В/02.6** «Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу» и **В/03.6** «Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу», в рамках 6 уровня квалификации и **обобщенной трудовой функции В** «Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам», профессионального стандарта 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг»;
- **трудовыми функциями А/03.8** «Назначение лечебного питания пациентам при заболеваниях и (или) состояниях, контроль его эффективности и безопасности, в т.ч. при оказании паллиативной медицинской помощи» и **А/05.8** «Назначение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения», в рамках 8 уровня квалификации и **обобщенной трудовой функции А** «Оказание медицинской помощи по профилю «диетология», что предусматривается стандартом врачебной практики в области диетологии.

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям):  
среднее профессиональное или высшее образование в рамках специальностей и направлений подготовки, не относящимся к "Физическая культура", "Спорт", "Диетология"

Вид деятельности	Профессиональная компетенция	Практический опыт	Умения	Знания
Организация фитнес-услуг населению, методическое обеспечение его физподготовки и физического развития	Оказание потребителям фитнес-услуг консультативной помощи по вопросам питания	Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния человека (Н1)	Разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека (У1)	Основы биомеханики движений человека и кинезиологии (З1)
		Определение цели занятия фитнесом населения (Н2)		Анатомо-физиологические особенности человека (З2)
		Разъяснение населению физиологических и функциональных аспектов упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса (Н3)	Разъяснять цель, концепцию занятий по фитнесу, виды физической активности (У2)	Закономерности возрастного развития различных систем организма человека (З3)
		Регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование населения (Н4)		Система фитнеса, её компоненты (З4)
		Консультирование населения по вопросам здорового и безопасного образа жизни и критериев активного долголетия (Н5)	Проводить регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование с использованием стандартных методов и технологий (У3)	Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации (З5)
		Оценка эффективности и безопасности применения специализированных пищевых продуктов смесей белковых композитных сухих и витаминно-минеральных комплексов, их пригодности для использования в качестве компонента приготовления готовых блюд (Н6)		Аэробный и анаэробный режимы (З6)
				Методики фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов (З7)
				Национальные стандарты предоставления фитнес-услуг (З8)
				Правила этики и деонтологии в сфере профессионального взаимодействия (З9)
				Концепция управления здоровым образом жизни (З10)
				Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни (З11)
				Физиологические основы питания (З12)

Организация фитнес-услуг населению, методическое обеспечение его физподготовки и физического развития	Оказание потребителям фитнес-услуг консультативной помощи по вопросам питания	Анализ нарушений пищевого статуса, расчет оценки индекса массы тела (Н7)	Использовать методы позитивной мотивации населения (У6)	Физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления человеческого организма в зависимости от возраста и образа жизни (З13)
		Расчет индивидуальных пищевых потребностей клиентов фитнес-центра, в том числе в дополнительном питании (Н8)	Консультировать население по вопросам навыков здорового образа жизни, здорового питания (У7)	Особенности и правила употребления специализированных пищевых добавок и витаминно-минеральных комплексов (З14)
		Исследование факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность населения, включая антропометрические исследования, изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов, обследование рабочих мест (Н9)	Применять методы белковой витаминной коррекции пищевых рационов смесями белковыми композитными сухими и витаминно-минеральными комплексами (У8)	Оздоровительные технологии управления видами питания и массой тела человека (З15)
				Основные принципы выбора режима питания на основе морфофункциональных, психологических и возрастных особенностей населения различных возрастных групп (З16)
		Формирование программ здорового образа жизни, включая программы оптимизации физической активности, рационального питания, нормализации индекса массы тела (Н10)	Разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни, в том числе программы здорового питания (У9)	Спортивное питание (З17)
Методы подсчета энергозатрат (З18)				
Медико-биологические основы фитнеса (З19)				

### 1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование в рамках специальностей и направлений подготовки, не относящимся к "Физическая культура", "Спорт", "Диетология" (лица с непрофильным образованием).

### 1.4. Срок обучения

Трудоемкость обучения по данной программе – 520/260 часов, включая все виды аудиторной и самостоятельной учебной работы обучающихся. Общий срок обучения – 3 / 1,5 месяца.

### 1.5. Форма обучения

Форма обучения – очная.

### 1.6. Режим занятий

Обучающиеся занимаются 6 часов в день, 5 раз в неделю – всего 30 часов (аудиторная нагрузка без учета времени самостоятельной работы обучающихся) в неделю.

### 1.7. Особенности реализации программы

Программа реализуется одним из структурных подразделений ООО «ОЦФКСФ» – Центром образования.

Процесс обучения включает несколько этапов по соответствующим программам учебных модулей. Лекционные и практические занятия обеспечиваются методическими материалами, а также программно-информационными средствами.

В рамках учебного модуля по одной или нескольким темам проводится текущий контроль успеваемости. Для этого используется устный опрос обучающихся, контроль в форме ответов на вопросы и обсуждения ситуаций.

Освоение каждого учебного модуля сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Реализация дополнительной профессиональной программы завершается итоговой аттестацией в форме экзамена, позволяющего в полной мере оценить знания, умения и навыки обучающихся как результат освоения ими тематических разделов программы профессиональной переподготовки.

## 2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

**Вид образования** – дополнительное образование

**Подвид** – дополнительное профессиональное образование

**Программа** – профессиональной переподготовки

**Наименование** – Диетолог-консультант

**Категория обучающихся** – лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование в рамках специальностей и направлений подготовки, не относящимся к "Физическая культура", "Спорт", "Диетология"

**Срок обучения** – 3 месяца

**Форма обучения** – очная

**Режим занятий** – 6 часов в день, 5 раз в неделю

№ п/п	Наименование учебных модулей	Всего часов	В том числе:			Форма аттестации
			Лекции	Практика	СРО*	
1	Основы анатомии, физиологии и биомеханики	70	48	-	22	Зачет
2	Особенности фитнеса	66	46	-	20	Зачет
3	Этика и психология фитнес-тренинга	64	46	-	18	Зачет
4	Роль питания в формировании здорового образа жизни	70	48	-	22	Зачет
5	Организация питания	64	44	-	20	Зачет
6	Особенности спортивного питания	58	40	-	18	Зачет
7	Практикум консультативной помощи потребителям фитнес-услуг по вопросам питания	122	-	86	36	Зачет
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>				
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>				Экзамен
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>272</b>	<b>86</b>	<b>156</b>	

\* СРО – самостоятельная работа обучающихся.

## Профессиональная переподготовка на базе высшего образования

**Вид образования** – дополнительное образование

**Подвид** – дополнительное профессиональное образование

**Программа** – профессиональной переподготовки

**Наименование** – Диетолог-консультант

**Категория обучающихся** – лица, имеющие высшее образование в рамках специальностей и направлений подготовки, входящих в укрупненную группу «Физическая культура и спорт», либо высшее медицинское образование, не предусматривающее подготовку в ординатуре по специальности "Диетология"

**Срок обучения** – 1,5 месяца

**Форма обучения** – очная

**Режим занятий** – 6 часов в день, 5 раз в неделю

№ п/п	Наименование учебных модулей	Всего часов	В том числе:			Форма аттестации
			Лекции	Практика	СРО*	
1	Основы анатомии, физиологии и биомеханики	34	24	-	10	Зачет
2	Особенности фитнеса	32	22	-	10	Зачет
3	Этика и психология фитнес-тренинга	30	22	-	8	Зачет
4	Роль питания в формировании здорового образа жизни	34	24	-	10	Зачет
5	Организация питания	32	22	-	10	Зачет
6	Особенности спортивного питания	28	20	-	8	Зачет
7	Практикум консультативной помощи потребителям фитнес-услуг по вопросам питания	64	-	44	20	Зачет
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>				
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>				Экзамен
	<b>ИТОГО:</b>	<b>260</b>	<b>134</b>	<b>44</b>	<b>76</b>	

\* СРО – самостоятельная работа обучающихся.

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график определяет количество учебных недель в соответствии с трудоемкостью и сроком освоения программы, а также понедельное распределение учебной нагрузки на обучающегося. Даты начала и окончания обучения устанавливаются по мере комплектации групп в течение всего календарного года.

№ п/п	Наименование учебных модулей	Учебная нагрузка	Порядковый номер учебной недели														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1	Основы анатомии, физиологии и биомеханики	$\frac{70}{34}$	$\frac{40}{34}$	30													
2	Особенности фитнеса	$\frac{66}{32}$	6	$\frac{10}{26}$	40	16											
3	Этика и психология фитнес-тренинга	$\frac{64}{30}$		14	16	24	40										
4	Роль питания в формировании здорового образа жизни	$\frac{70}{34}$			24	10		40	30								
5	Организация питания	$\frac{64}{32}$				30	2		10	40	14						
6	Особенности спортивного питания	$\frac{58}{28}$					28				26	32					
7	Практикум консультативной помощи потребителям фитнес-услуг по вопросам питания	$\frac{122}{64}$					10	40	14			8	40	40	34		
	<b>Консультации</b>	$\frac{2}{2}$							2								2
	<b>Итоговая аттестация</b>	$\frac{4}{4}$							4								4
	<b>ИТОГО:</b>	$\frac{520}{260}$	40	40	40	40	40	40	$\frac{40}{20}$	40	40	40	40	40	40	40	40

## 4. МОДУЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Рабочая программа модуля «Основы анатомии, физиологии и биомеханики» (70/34 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- основы биомеханики движений человека и кинезиологии;
- анатомо-физиологические особенности человека;
- закономерности возрастного развития различных систем организма человека;

*должен уметь*:

- разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека;

*иметь практический опыт*:

- оценки объективных и субъективных показателей физического состояния человека.

#### Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Анатомо-физиологические особенности человека	24/12	16/8	-	8/4	Устный опрос
2	Биомеханика двигательной активности	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
3	Возрастные особенности человека	26/12	16/8	-	10/4	Устный опрос
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70/34</b>	<b>48/24</b>	<b>-</b>	<b>22/10</b>	

*Промежуточная аттестация (зачет) по модулю «Основы анатомии, физиологии и биомеханики».*

### 4.2. Рабочая программа модуля «Особенности фитнеса» (66/32 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- систему фитнеса, её компоненты;
- классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации;
- аэробный и анаэробный режимы;
- методики фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов;

*должен уметь*:

- разъяснять цель, концепцию занятий по фитнесу, виды физической активности;
- разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека;
- проводить регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование с использованием стандартных методов и технологий;

*иметь практический опыт*:

- определения цели занятия фитнесом населения;
- разъяснения населению физиологических и функциональных аспектов упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;
- регулярного и периодического (этапного) фитнес-тестирования населения.

### Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Сущность и виды фитнеса	20/10	12/6	-	8/4	Устный опрос
2	Фитнес-тренировка	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
3	Фитнес-тестирование	26/12	18/8	-	8/4	Устный опрос
<b>ИТОГО:</b>		<b>66/32</b>	<b>46/22</b>	<b>-</b>	<b>20/10</b>	

*Промежуточная аттестация (зачет) по модулю «Особенности фитнеса».*

#### 4.3. Рабочая программа модуля «Этика и психология фитнес-тренинга» (64/30 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- национальные стандарты предоставления фитнес-услуг;
- правила этики и деонтологии в сфере профессионального взаимодействия;
- концепцию управления здоровым образом жизни;
- мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни;

*должен уметь*:

- использовать методы персонифицированной коммуникации с населением;
- использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением;
- использовать методы позитивной мотивации населения;

*иметь практический опыт*:

- консультирования населения по вопросам здорового и безопасного образа жизни и критериев активного долголетия.

### Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Правовое обеспечение фитнес-услуг	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
2	Этические основы сопровождения фитнеса	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
3	Мотивация здорового образа жизни	24/10	14/6	-	10/4	Устный опрос
<b>ИТОГО:</b>		<b>64/30</b>	<b>46/22</b>	<b>-</b>	<b>18/8</b>	

*Промежуточная аттестация по модулю «Этика и психология фитнес-тренинга» в форме зачета.*

#### 4.4. Рабочая программа модуля «Роль питания в формировании здорового образа жизни» (70/34 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- физиологические основы питания;
- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления человеческого организма в зависимости от возраста и образа жизни;
- особенности и правила употребления специализированных пищевых добавок и витаминно-минеральных комплексов;

*должен уметь*:

- консультировать население по вопросам навыков здорового образа жизни, здорового питания;

*иметь практический опыт*:

- оценки эффективности и безопасности применения специализированных пищевых продуктов смесей белковых композитных сухих и витаминно-минеральных комплексов, их пригодности для использования в качестве компонента приготовления готовых блюд.

#### Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Пищевая и биологическая ценность продуктов, гигиеническая их характеристика	26/12	16/8	-	10/4	Устный опрос
2	Энергетический обмен	24/12	16/8	-	8/4	Устный опрос
3	Биологические активные добавки к пище. Пищевые добавки	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70/34</b>	<b>48/24</b>	<b>-</b>	<b>22/10</b>	

*Промежуточная аттестация (зачет) по модулю «Роль питания в формировании здорового образа жизни».*

#### 4.5. Рабочая программа модуля «Организация питания» (64/32 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- оздоровительные технологии управления видами питания и массой тела человека;
- основные принципы выбора режима питания на основе морфофункциональных, психологических и возрастных особенностей населения различных возрастных групп;

*должен уметь*:

- консультировать население по вопросам навыков здорового образа жизни, здорового питания;

*иметь практический опыт*:

- анализа нарушений пищевого статуса, расчета оценки индекса массы тела;
- расчета индивидуальных пищевых потребностей клиентов фитнес-центра, в том числе в дополнительном питании.

### Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Виды, режим и планирование здорового питания	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
2	Пищевой статус человека	24/12	16/8	-	8/4	Устный опрос
3	Особенности диетического питания	20/10	12/6	-	8/4	Устный опрос
<b>ИТОГО:</b>		<b>64/32</b>	<b>44/22</b>	<b>-</b>	<b>20/10</b>	

*Промежуточная аттестация (зачет) по модулю «Организация питания».*

#### 4.6. Рабочая программа модуля «Особенности спортивного питания» (58/28 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- спортивное питание;
- методы подсчета энергозатрат;

*должен уметь*:

- применять методы белковой витаминной коррекции пищевых рационов смесями белковыми композитными сухими и витаминно-минеральными комплексами;

*иметь практический опыт*:

- расчета индивидуальных пищевых потребностей клиентов фитнес-центра, в том числе в дополнительном питании.

### Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Общие требования к питанию спортсменов и его оптимизации	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
2	Режим питания и питья спортсменов	18/8	12/6	-	6/2	Устный опрос
3	Особенности организации питания спортсменов	20/10	12/6	-	8/4	Устный опрос
<b>ИТОГО:</b>		<b>58/28</b>	<b>40/20</b>	<b>-</b>	<b>18/8</b>	

*Промежуточная аттестация по модулю «Особенности спортивного питания» в форме зачета.*

#### 4.7. Рабочая программа модуля «Практикум консультативной помощи потребителям фитнес-услуг по вопросам питания» (122/64 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- медико-биологические основы фитнеса;

*должен уметь:*

- консультировать население по вопросам навыков здорового образа жизни, здорового питания;
- разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни, в том числе программы здорового питания;

*иметь практический опыт:*

- исследования факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность населения, включая антропометрические исследования, изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов, обследования рабочих мест;
- формирования программ здорового образа жизни, включая программы оптимизации физической активности, рационального питания, нормализации индекса массы тела.

#### Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Выявление для занимающихся фитнесом индивидуальных потребностей в питании	28/14	-	20/10	8/4	Обсуждение ситуаций
2	Подбор режима и вида питания	32/18	-	22/12	10/6	Обсуждение ситуаций
3	Составление плана питания	32/18	-	22/12	10/6	Обсуждение ситуаций
4	Мониторинг и оценка питания	30/14	-	22/10	8/4	Обсуждение ситуаций
<b>ИТОГО:</b>		<b>122/64</b>	<b>-</b>	<b>86/44</b>	<b>36/20</b>	

*По итогам практикума выставляется зачет.*

*После консультации проводится итоговая аттестация (экзамен) по дополнительной профессиональной программе.*

#### 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы в части лекционных занятий осуществляется в учебном классе, который оборудован доской и необходимой мебелью (столы, стулья). На занятиях используются средства программно-информационного обеспечения, а также необходимые учебно-методические материалы.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, укомплектованном гимнастическими ковриками.

Помещения и оборудование в полной мере соответствуют санитарным правилам и обязательным требованиям пожарной безопасности.

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется с привлечением педагогических работников, имеющих профессиональное образование по направлению подготовки (специальности) "Физическая культура", "Спорт" или "Диетология", а также соответствующее преподаваемому учебному курсу (модулю) дополнительное профессиональное образование. При отсутствии педагогического образования необходимо дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка или повышение квалификации) в области педагогической деятельности.

Педагогические работники обязаны соответствовать квалификационным требованиям, не реже одного раза в 3 года повышать свой профессиональный уровень, проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры, а также внеочередные медицинские осмотры по направлению работодателя.

## 7. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Качество освоения программы оценивается индивидуальными достижениями планируемых результатов обучения. Для этого проводятся промежуточная и итоговая аттестации обучающихся.

Объекты оценивания*	Показатели (наименование учебных модулей)	Критерии качества	Тип задания	Форма аттестации
<b>31-33, У1, Н1</b>	Основы анатомии, физиологии и биомеханики	Верные ответы	Тестовое	Зачет
<b>34-37, У1-У3, Н2-Н4</b>	Особенности фитнеса			Зачет
<b>38-311, У4-У6, Н5</b>	Этика и психология фитнес-тренинга			Зачет
<b>312-314, У7, Н6</b>	Роль питания в формировании здорового образа жизни			Зачет
<b>315-316, У7, Н7-Н8</b>	Организация питания			Зачет
<b>317-318, У8, Н8</b>	Особенности спортивного питания			Зачет
<b>319, У7, У9, Н9-Н10</b>	Практикум консультативной помощи потребителям фитнес-услуг по вопросам питания			Зачет
<b>31-319, У1-У9, Н1-Н10</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	Верные ответы на вопросы	Вопросы	Экзамен

\* Объекты оценивания в полном наименовании приведены в пункте 1.2 пояснительной записки.

Форма промежуточной аттестации – зачет. Обучающимся после освоения учебного модуля предлагаются тестовые задания по 10-ти контрольным вопросам в соответствии с прилагаемым перечнем (Приложение № 1).

*Критерии оценки по двухбалльной системе:*

- отметка «зачтено» выставляется обучающемуся, который правильно ответил на 8 и более из 10 контрольных вопросов;
- «не зачтено» - правильно даны ответы на 7 и менее из 10 контрольных вопросов.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме экзамена по прилагаемому перечню вопросов и экзаменационным билетам (Приложение № 2).

*Критерии оценки освоения дополнительной профессиональной программы:*

- отметка "неудовлетворительно" выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой;
- отметкой "удовлетворительно" оценивается частичное освоение планируемых результатов, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений;
- отметкой "хорошо" оценивается освоение обучающимся планируемых результатов, способность его к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности;
- отметка "отлично" выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов и проявившему творческие способности в обучении.

## **8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 2 августа 2019 г. № 303-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования деятельности фитнес-центров».

3. Профессиональный стандарт 02.082 «Врач-диетолог» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 02.06.2021 № 359н).

4. Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 № 237н).

5. Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (утв. приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 950н).

6. ГОСТ Р 56644-2015 «Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования».

7. Примерная основная образовательная программа по специальности «Диетология» // Ординатура - Реестр примерных образовательных программ (rmapo.ru)

## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Комплект контрольно-оценочных средств промежуточной аттестации включает в себя задания в форме теста.

Задание промежуточного аттестационного испытания состоит из десяти контрольных вопросов (с вариантами ответов, один из которых является правильным).

### Модуль «Основы анатомии, физиологии и биомеханики»

1. К функциям скелета человека относятся:

- А. опорная
- Б. секреторная
- В. регуляторная
- Г. кроветворная

2. Прерывное подвижное соединение костей скелета называется:

- А. шов
- Б. сустав
- В. симфиз
- Г. синдесмоз

3. Одноосный сустав производит движение конечности по ...

- А. одной оси, выполняя сгибание и разгибание
- Б. двум осям, выполняя сгибание-разгибание, приведение-отведение
- В. трем осям, выполняя сгибание-разгибание, пронация-супинация, приведение-отведение

4. Двухосный сустав производит движение конечности по ...

- А. одной оси, выполняя сгибание и разгибание
- Б. двум осям, выполняя сгибание-разгибание, приведение-отведение
- В. трем осям, выполняя сгибание-разгибание, пронация-супинация, приведение-отведение

5. Трехосный сустав производит движение конечности по ...

- А. одной оси, выполняя сгибание и разгибание
- Б. двум осям, выполняя сгибание-разгибание, приведение-отведение
- В. трем осям, выполняя сгибание-разгибание, пронация-супинация, приведение-отведение

6. В спинном мозге замыкаются дуги всех перечисленных рефлексов, кроме:

- А. локтевого
- Б. подошвенного
- В. выпрямительного
- Г. мочеиспускательного

7. Биомеханика физических упражнений разработана:

- А. Р. Декартом
- Б. Л. Фишером
- В. П.Ф. Лесгафтом
- Г. К. Кекчевым

8. Временная мера повторности движений – это ...

- А. ритм движений
- Б. быстрота движений
- В. равномерность движений
- Г. темп движений

9. Двигательные действия, выполняемые за минимальный отрезок времени:

- А. ловкость
- Б. сила
- В. выносливость
- Г. быстрота

10. По форме различают мышцы:

- А. поверхностная
- Б. одноперистая
- В. отводящая
- Г. веретенообразная

11. Мышцы, выполняющие однотипные движения – это ...

- А. синергисты
- Б. антагонисты
- В. протракторы
- Г. аддукторы

12. Сокращение мышцы, при котором ее волокна укорачиваются, но напряжение остается постоянным, называется:

- А. инерционным
- Б. изометрическим
- В. изотоническим
- Г. синергетическим

13. В каком случае сила тяги, развиваемая мышцей, будет больше:

- А. нервный импульс активирует мышцу, длина которой соответствует длине покоя
- Б. нервный импульс активирует предварительно растянутую мышцу
- В. нервный импульс активирует уже укороченную мышцу

14. Как изменяется количество упругой энергии, накопленное мышцей, с увеличением промежутка времени между уступающим и преодолевающим режимами работы мышцы:

- А. увеличивается
- Б. уменьшается
- В. остается постоянной

15. Зависит ли момент силы тяги мышцы от межзвенного угла в статике?

- А. зависит всегда
- Б. зависит иногда
- В. не зависит

16. При отведении руки в плечевом суставе сила тяги дельтовидной мышцы для плеча (объект равновесия) является силой:

- А. реакции связи
- Б. внутренней
- В. внешней
- Г. равнодействующей

17. В каких суставах моменты сил мышц-сгибателей тазобедренного сустава в статическом положении "сед углом" уравновешивают моменты сил тяжести:

- А. всего тела
- Б. туловища
- В. бедра, голени, стопы
- Г. головы, рук, туловища

## Модуль «Особенности фитнеса»

1. Фитнес имеет целью ...

- А. формирование, поддержание и укрепление здоровья человека
- Б. достижение спортивных результатов
- В. физическую реабилитацию человека
- Г. организацию и проведение физкультурно-оздоровительного досуга
- Д. все перечисленные цели

2. Что в переводе означает слово «to fit», от которого произошло понятие фитнес?

- А. заниматься физической культурой
- Б. соответствовать, быть в хорошей форме
- В. быть на высоте

3. Направлением фитнеса не является ...

- А. калланетика
- Б. зумба
- В. аквабосу
- Г. цигун

4. Одна из форм аэробики с использованием специального покрытия и обуви:

- А. ритмика
- Б. слайд-аэробика
- В. памп-аэробика

5. Оценка физического состояния человека – это ...

- А. оценка морфологических и физических показателей
- Б. оценка функций кровоснабжения
- В. оценка физической подготовленности

6. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

- А. нервной системы
- Б. мочевыделительной системы
- В. кардио-респираторной системы
- Г. эндокринной системы
- Д. все перечисленные показатели

7. Укажите правильную формулу определения жизненного индекса:

- А.  $ЖИ = ЖЕЛ / \text{рост}$
- Б.  $ЖИ = PWC170 / \text{масса тела}$
- В.  $ЖИ = ЖЕЛ / \text{масса тела}$

8. Нагрузочной пробой является тест ...

- А. Пироговой
- Б. Ахмеджанова
- В. Мартине
- Г. Генчи

9. Характеристика телосложения человека не определяется формой ...

- А. грудной клетки
- Б. спины
- В. живота
- Г. рук
- Д. ног

10. К методам оценки физического развития человека не относятся:

- А. физические стандарты
- Б. индексы
- В. антропометрические стандарты
- Г. корреляция

11. Точность мышечных усилий определяется с помощью ...

- А. штангенциркуля
- Б. кистевого динамометра
- В. спирометра

12. Пульсовое артериальное давление определяется ...

- А. суммой систолического и диастолического артериального давления
- Б. разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением
- В. отношением систолического к диастолическому артериальному давлению

13. Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам:

- А. теппинг-теста
- Б. пробы Генчи
- В. пробы Штанге

14. Критерием для оценки оптимальной частоты сердечных сокращений не является ...

- А. возраст человека
- Б. средняя частота сердечных сокращений за сутки
- В. интенсивность нагрузки

15. Индекс Кетле определяется ...

- А. отношением окружности грудной клетки к росту
- Б. отношением ЖЕЛ к массе тела
- В. отношением массы тела к росту

16. Физическое развитие характеризуется показателями:

- А. наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями
- Б. росто-весовыми показателями
- В. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья
- Г. физической подготовленностью

### Модуль «Этика и психология фитнес-тренинга»

1. Признание моральных заслуг человека:

- А. совесть
- Б. достоинство
- В. честь
- Г. долг

2. Способ держать себя, внешняя форма поведения, обращение с другими людьми:

- А. этикет
- Б. манеры
- В. корректность
- Г. вежливость

3. Общепринятые в рамках социальной группы правила, образцы поведения и действий в определенной ситуации – это ...

- А. этика
- Б. мораль

- В. традиции
- Г. социальные нормы

4. *Нравственная задача, которую человек формулирует для себя сам на основании нравственных требований, обращенных ко всем:*

- А. совесть
- Б. достоинство
- В. честь
- Г. долг

5. *Умение держать себя в рамках приличия в любых ситуациях:*

- А. этикет
- Б. манера
- В. корректность
- Г. вежливость

6. *Нормы общественных организаций содержат ...*

- А. наиболее обобщенные и стабильные правила поведения людей в том или ином обществе, которые выверены временем и длительно существуют
- Б. правила поведения, которые устанавливаются и охраняются государством
- В. правила поведения, которые устанавливаются самими общественными организациями и охраняются с помощью мер общественного воздействия, предусмотренных уставами этих организаций
- Г. общепринятые и повторяющиеся формы поведения людей, которые служат средством передачи социального и культурного опыта от поколения к поколению
- Д. все перечисленное

7. *Человек как уникальная, самобытная личность, реализующая себя в профессиональной деятельности – это ...*

- А. универсум
- Б. индивид
- В. индивидуальность
- Г. субъект

8. *Инициативность, настойчивость, трудолюбие, лень, аккуратность относятся к чертам:*

- А. образующим психический склад личности
- Б. выражающим отношение человека к другим людям
- В. выражающим отношение человека к труду, к своему делу
- Г. выражающим отношение человека к самому себе

9. *При взаимодействии людей в процессе совместной деятельности реализуется ...*

- А. прагматическая функция общения
- Б. формирующая функция общения
- В. интегративная функция общения
- Г. экспрессивная функция общения

10. *Общеизвестные «факторы риска» в жизни людей:*

- А. гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение
- Б. нарушения в питании, экологии
- В. психологические стрессы
- Г. все перечисленные факторы

11. *В развитии стресса различают три этапа:*

- А. реакция тревоги, стабилизация, истощение

- Б. информация, мобилизация, перегрузка
- В. угроза, опасность, заболевание
- Г. информация, реакция тревоги, заболевание

12. Более половины факторов риска связано с ...

- А. неправильным образом жизни
- Б. генетикой и биологией человека
- В. окружающей средой

### **Модуль «Роль питания в формировании здорового образа жизни»**

1. В каких продуктах содержится клетчатка?

- А. морепродукты
- Б. молочные продукты с низким содержанием жира
- В. продукты растительного происхождения
- Г. мясные продукты

2. К принципам рационального питания не относится ...

- А. соблюдение оптимального режима питания
- Б. соответствие энергетической ценности продуктов энергетическим затратам организма
- В. соблюдение баланса между жирорастворимыми витаминами и количеством употребляемых в пищу белков
- Г. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма
- Д. максимальное разнообразие питания

### **Модуль «Особенности спортивного питания»**

1. Класс спортивного питания, представляющий собой белково-углеводные смеси?

- А. Гейнер
- Б. Протеин
- В. Креатин
- Г. L-карнитин

2. Какие продукты нельзя употреблять в пищу при кето-диете?

- А. стебли сельдерея
- Б. куриный жир
- В. говядина
- Г. макароны

3. Затраты энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки – это ...

- А. абсолютный показатель оптимального объёма нагрузки
- Б. интегральный показатель оптимального объёма нагрузки
- В. относительный показатель оптимального объёма нагрузки
- Г. индивидуальный показатель оптимального объёма нагрузки

4. Основными составляющими расчета суточных энергозатрат являются:

- А. основной обмен, затраты на пищеварение
- Б. основной обмен, затраты на мышечную деятельность
- В. основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность
- Г. основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность