

Общество с ограниченной ответственностью «Профессионалы фитнеса»

Утверждаю
Генеральный директор



Калашников Д.Г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Фитнес - нутрициолог»**

Реализация личносно – творческого потенциала в области правильного питания
применительно к клиентам фитнес - клубов.

Объем в часах - всего 150 учебных часов.

Москва, 2020

1.1 Цель программы – получение ключевых сведений по рациональному сбалансированному питанию, необходимых фитнес - инструкторам \ персональным тренерам для успешного консультирования клиентов по вопросам питания и изменения массы тела.

Основные **задачи программы**:

- изучение основных питательных веществ, строения и функционирования пищеварительной системы;
- изучение методов коррекции избыточного и недостаточного веса;
- принципы составления рациона, практические рекомендации клиентам фитнес-клубов.

Обучающийся, освоивший программу, **должен обладать компетенциями, включающими в себя умения составления рациона применения на практике главных правил:**

- питание должно обеспечивать поддержание энергетического баланса;
- питание должно быть полноценным;
- пища должна быть доброкачественной и безвредной.

1.2 Направленность программы

Метапрофессиональные качества, развиваемые в рамках образовательной программы: коммуникабельность, креативность, социальная мобильность и творческое мышление, приверженность здоровому образу жизни, включающему регулярные тренировки в фитнес – клубах / спортивных центрах. Программа направлена на формирование устойчивых знаний, умений и навыков лиц, увлекающихся правильным питанием, физической формой культурой и спортом. На основе изучаемых материалов у обучающихся создается целостное представление о системе знаний и умений для работы в отрасли физического воспитания и фитнес-тренинга.

1.3 Условия реализации программы

Условия участия в программе

- возраст (с 18 лет и старше);
- наличие общего среднего образования;
- личный опыт занятий в фитнес – клубе / спортивном центре.

Реализация программы построена на использовании активных методов обучения, совместной творческой деятельности преподавателя и обучающихся.

При обучении используются прогрессивные педагогические приемы и технологии, которые помогают более эффективно воспринимать учебный материал и более качественно его запоминать. Методика изучения курса строится на рациональном сочетании лекционных форм проведения занятий и самостоятельных выполнениях домашних заданий слушателей. С целью оптимизации образовательного процесса на занятиях используются активные формы обучения, решаются практические задачи, рассматриваются конкретные ситуации.

Формы и методы работы: реализация содержания курса осуществляется посредством лекционных занятий и практических работ в групповой форме обучения, а также консультирования посредством Интернета (discord, электронная почта).

Режим занятий: 4-8 учебных часа/ов в день, 2 раза в неделю по субботам и воскресеньям

Форма обучения: без отрыва от работы / учебы.

2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН И КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

Название лекции	Уч. часы	Дата лекции и вебинара	Время лекции и вебинара	Даты активации домашнего задания
Вводный вебинар		9 сентября (пятница)	18:30 – 19:30	
О курсе «Фитнес-нутрициолог»	1	10 сентября (суббота)	11:00 – 12:00	
Физиология питания, ч. 1	7	10 сентября (суббота)	12:00 – 17:00	
Физиология питания, ч. 2	8	11 сентября (воскресенье)	11:00 – 17:00	25 сентября - 13 ноября активация теста
Биоэнергетика. Планирование питания.	8	17 сентября (суббота)	11:00 – 17:00	

Ошибочные концепции в питании и снижении веса	4	18 сентября (воскресенье)	11:00 – 13:30	
Консультирование и сопровождение клиентов, ч. 1	8	24 сентября (суббота)	11:00 – 17:00	26 - 30 сентября Задание 1
Ответы на вопросы	1,5	24 сентября (суббота)	17:30 – 19:00	
Консультирование и сопровождение клиентов, ч. 2	8	25 сентября (воскресенье)	11:00 – 17:00	
Ответы на вопросы	1,5	25 сентября (воскресенье)	17:30 – 19:00	
Консультирование и сопровождение клиентов, ч. 3	8	1 октября (суббота)	11:00 – 17:00	3-7 октября Задание 2
Ответы на вопросы	1,5	1 октября (суббота)	17:30 – 19:00	
Консультирование и сопровождение клиентов. Психология питания (беременные, кормящие, гормоны)	8	2 октября (воскресенье)	11:00 – 17:00	
Ответы на вопросы	1,5	2 октября (воскресенье)	17:30 – 19:00	
Коучинг в консультировании	4	10 октября (понедельник)	17:00 – 21:00	17-21 октября Задание 3
БАДы и специализированное питание	4	15 октября (суббота)	11:00 – 15:30	31 октября - 4 ноября Задание 4

3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

ООО «Профессионалы фитнеса» для осуществления образовательной деятельности располагает залом площадью 124,8 кв. метра. Высота потолков примерно 5-5,5 метров. В зале 1 мощный кондиционер (зимой включаются на обогрев), система приточно-вытяжной вентиляции. Вдоль одной стены расположены окна. В зале установлено техническое оборудование для вебинаров (компьютеры, камеры, колонки и прочее), посадочные места для слушателей.

Техническое состояние помещения удовлетворительное.

Зал находится на регулярном обслуживании в части соблюдения норма санитарно-эпидемиологического контроля (договор на обслуживание и чистку кондиционеров) и норм противопожарной безопасности.

Оснащение образовательного процесса литературой в бумажном и \ или электронном виде:

- Основы фитнес-диетологии и нутрициологии (учебник под ред. Калашникова Д.Г.)

Оснащение образовательного процесса интернет – ресурсами:

- Модуль дистанционного обучения на платформе ISpring,
- Аренда вебинарной комнаты на сайте Webinar.ru

Для реализации программы задействован следующий кадровый потенциал:

- Преподаватели учебных дисциплин – Обеспечивается необходимый уровень компетенции преподавательского состава, включающий высшее образование в области соответствующей дисциплины программы или высшее образование в иной области и стаж преподавания по изучаемой тематике не менее трех лет; использование при изучении дисциплин программы эффективных методик преподавания, предполагающих вместе с традиционными лекционно-семинарскими занятиями решение слушателями вводных задач по предметам, занятия с распределением ролевых заданий между слушателями.
- Административный персонал – обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль и текущую организационную работу.
- Информационно-технологический персонал - обеспечивает функционирование информационной структуры (включая ремонт техники, оборудования, макетов иного технического обеспечения образовательного процесса, поддержание сайта.

4 РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ (КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ):

1. Границы компетенций специалистов фитнеса в вопросах питания и диетологии.
2. Пищеварительная система.

3. Полноценность рациона. Основные питательные вещества
4. Пищевые добавки.
5. Безопасность пищи.
6. Энергетический обмен.
7. Режим питания.
8. Вегетарианское питание.
9. Практические инструменты консультирования.
10. Телосложение и вес.
11. Коррекция веса.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ ПРОГРАММЫ

Калашников Дмитрий Геннадиевич, Генеральный директор ООО «Профессионалы фитнеса»
Рабочий телефон: (499) 110-68-67.