ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ"

«Утверждаю»

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

_____ / Ярышевский Б.М.

м.п.

«12» августа 2026.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная нутрициология»

Направленность: естественнонаучная

Адресат программы: лица от 18 лет

Объем программы (трудоемкость): 24,69 академических часа

Срок реализации программы: 2 недели

Форма обучения: заочная (с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения)

г. Москва

2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная нутрициология» (далее – программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) – Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

1.2. Направленность программы: естественнонаучная.

1.3. Уровень освоения – стартовый.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в настоящее время важность здорового образа жизни и правильного питания растет. Программа направлена на развитие навыков поддержания здоровья и ведения здорового образа жизни. Освоение программного материала позволяет сформировать знания и навыки в области нутрициологии и правильного здорового питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом. Кроме того, освоение новых знаний и навыков способствует личностному развитию человека.

1.5. Адресат программы: лица, достигшие 18 лет. Требования к уровню образования не предусмотрены.

1.6. Объем программы: 24,69 академических часов.

1.7. Срок реализации программы: 2 недели.

1.8. Режим занятий: 4 раза в неделю по 3-4 академических часа. Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

1.9. Форма обучения: заочная (с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения).

1.10. Особенности набора: набор осуществляется без вступительных испытаний

1.11. Новизна данной программы заключается в том, что в ней собрана максимально сжатая и конкретная информация в области нутрициологии и правильного здорового питания и представлена в доступной для освоения форме.

1.12. Отличительными особенностями данной программы являются:

- определение видов деятельности слушателей, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов;

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы – развитие познавательных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и физическом совершенствовании путем получения знаний и навыков в области нутрициологии и правильного здорового питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- формирование знаний в области нутрициологии.
- формирование знаний о работе пищеварительной системы.
- формирование навыков составления рациона.
- формирование знаний и навыков в области правил и особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом.

Развивающие задачи:

- развитие навыков наблюдения и анализа.
- развитие навыков самоконтроля.
- развитие навыков ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья.

- развитие способности использовать полученные знания и навыки в жизни;

Воспитательные задачи:
- развитие осознания собственных возможностей;
- формирование самодисциплины и организованности;

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты:
- знания в области физиологии организма человека;
- навыки ведения здорового образа жизни.
- знания в области нутрициологии.
- знания о работе пищеварительной системы.
- навыки составления рациона.
- знания и навыки в области правил и особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:
- развитие навыков наблюдения и анализа.
- развитие навыков самоконтроля.
- развитие навыков ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья.
- развитие способности использовать полученные знания и навыки в жизни;

Личностные результаты:
- развитие осознания собственных возможностей;
- формирование самодисциплины и организованности;

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование компонентов программы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль 1. Спортивная нутрициология	23,69	23,69		Педагогический контроль
2	Итоговая аттестация	1,00		1,00	Тестирование
3	Итого	24,69	23,69	1,00	

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график является примерным и утверждается отдельно для каждой учебной группы.

Режим занятий: 4 раза в неделю по 3-4 академических часа. Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
По мере набора обучающихся	-	2	24,69	4 раза в неделю по 3-4 академических часа

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1. Рабочая программа Модуля 1. Спортивная нутрициология.

Цель – развитие познавательных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и физическом совершенствовании путем получения знаний и навыков в области нутрициологии и правильного здорового питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие задачи:

- формирование знаний в области нутрициологии.
- формирование знаний о работе пищеварительной системы.
- формирование навыков составления рациона.
- формирование знаний и навыков в области правил и особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом.

Развивающие задачи:

- развитие навыков наблюдения и анализа.
- развитие навыков самоконтроля.
- развитие навыков ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья.
- развитие способности использовать полученные знания и навыки в жизни;

Воспитательные задачи:

- развитие осознания собственных возможностей;
- формирование самодисциплины и организованности;

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- знания в области физиологии организма человека;
- навыки ведения здорового образа жизни.
- знания в области нутрициологии.
- знания о работе пищеварительной системы.
- навыки составления рациона.
- знания и навыки в области правил и особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

- развитие навыков наблюдения и анализа.
- развитие навыков самоконтроля.
- развитие навыков ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья.
- развитие способности использовать полученные знания и навыки в жизни;

Личностные результаты:

- развитие осознания собственных возможностей;
- формирование самодисциплины и организованности;

Учебный план
Модуля 1. Спортивная нутрициология.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1. Вводная лекция. Миссия спортивного нутрициолога	1,60	1,60		Педагогический контроль
2	Тема 2. Биоэнергетика человека: энергетические системы и энергетический баланс	2,78	2,78		Педагогический контроль
3	Тема 3. Углеводы в спорте	3,32	3,32		Педагогический контроль
4	Тема 4. Жиры в рационе спортсмена	3,05	3,05		Педагогический контроль

5	Тема 5. Сбор данных и оцифровка информации о питании спортсмена	3,09	3,09		Педагогический контроль
6	Тема 6. Питание для различных видов спорта. Питание в день соревнований, в поездке, акклиматизация, гидратация	3,22	3,22		Педагогический контроль
7	Тема 7. Наука о восстановлении в спорте: синдром перетренированности и его профилактика. Дополнительные инструменты	3,39	3,39		Педагогический контроль
8	Тема 8. Контроль массы тела в спорте и фитнесе. “Весовые” спортсмены и похудение в тренажёрном зале	3,24	3,24		Педагогический контроль
9	Итого	23,69	23,69		

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
По мере набора обучающихся	-	2	23,69	4 раза в неделю по 3-4 академических часа

Содержание обучения.

Тема 1. Вводная лекция. Миссия спортивного нутрициолога

Теория (1,60 ч.). Основы нутрициологии. История появления нутрициологии. Основы спортивной нутрициологии, этапы развития. Теоретические основы метаболизма и его роль в организме человека. Роль спортивного нутрициолога в современном мире. Современные представления о направлениях развития спортивной нутрициологии, ее проблемах и перспективах их решения. Эргогенные аспекты нутрициологического обеспечения спортивной подготовки.

Тема 2. Биоэнергетика человека: энергетические системы и энергетический баланс

Теория (2,78 ч.). Рассмотрение методов и подходов, применяемых в биоэнергетике к изучаемым явлениям. Изучение основных форм конвертируемой энергии в живых организмах. Содержание первого, второго и третьего законов биоэнергетики. Энергетика процессов метаболизма. Основы энергетической системы и как она работает. «Энергосистема» и «энергетический баланс» в чем разница и сходство.

Тема 3. Углеводы в спорте

Теория (3,32 ч.) Биологическая роль углеводов. "Быстрые" и "медленные" углеводы. Значение гликемического индекса. Использование углеводов до, вовремя и после окончания работы. Понятие и принципы возникновения "белково-углеводного окна". Его закрытие после тренировки. Рассмотрим и узнаем, что такое аминокислоты и как из них получается белок. Азотистый белок и схемы расчета его.

Тема 4. Жиры в рационе спортсмена

Теория (3,05 ч.) Теоретические основы «жиры». Специфические особенности питания спортсменов. Белки как важнейший компонент питания спортсменов. Действие ненасыщенных жирных кислот на организм человека. Химический состав мяса птицы. Творог как важный источник белка. Пищевой рацион спортсмена.

Тема 5. Сбор данных и оцифровка информации о питании спортсмена

Теория (3,09 ч.) Роль питания в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Главные требования к питанию спортсмена. Показатели суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах для разных видов спорта. Принципы питания спортсменов перед соревнованиями. Особенности применения рационального питания при подготовке спортсменов – легкоатлетов. Характеристика основных пищевых веществ и их значение в питание.

Тема 6. Питание для различных видов спорта. Питание в день соревнований, в поездке, акклиматизация, гидратация

Теория (3,22 ч.) Особенности приема пищи и воды в системе подготовки квалифицированных спортсменов и физкультурников. Средства и способы восстановления физической работоспособности спортсменов. Полное покрытие расходов энергии у спортсменов как необходимое требование. Общие принципы предсоревновательного питания. Здоровое питание и его важность в спорте.

Тема 7. Наука о восстановлении в спорте: синдром перетренированности и его профилактика. Дополнительные инструменты.
Теория (3,39 ч.) Перетренированность как состояние организма человека, чрезмерно занимающегося физическими упражнениями или каким-либо видом спорта. Причины и устранение не сопоставимой интенсивности тренировки со способностями организма спортсмена к восстановлению. Обзор причин развития утомления при физической работе. Анализ действий, направленных на восстановление жизненных сил организма человека вовремя и после физических нагрузок.

Тема 8. Контроль массы тела в спорте и фитнесе. "Весовые" спортсмены и похудение в тренажёрном зале
Теория (3,24 ч.) Методы оценки массы тела, особенности изменения массы в процессе спортивной тренировки. Комплексная методика регулирования и сгонки массы тела. Методика повышения массы тела за счет увеличения мышечной массы спортсмена. Методы контролирования веса. Физиологические особенности организма в период утомления. Физиологические особенности организма в период восстановления.

Организационно-педагогические условия реализации Модуля 1. Спортивная нутрициология.

Принципы отбора содержания программы.

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующий принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

Основные формы проведения занятий - учебное занятие с помощью платформы «CoreApp» (https://coreapp.ai).

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения:*

Методы обучения.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

1) словесные;
2) наглядные;
3) аналитические.

Педагогические технологии и методики.

1) Технология индивидуального образовательного маршрута

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

2) Технология сотрудничества

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические материалы для обучения;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя список литературы, необходимый для обучения.

Второй компонент – система средств обучения - Дидактические средства.

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы: педагогический контроль в ходе учебных занятий и итоговая аттестация.

Педагогические (кадровые) условия

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки"; или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его

соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, и, при необходимости, после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности.

Организация вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется организацией.

Материально-технические условия реализации Модуля 1. Спортивная нутрициология.

Материально-техническая база образовательной организации включает необходимое оборудование для доступа в интернет.

Организация, осуществляющая обучение имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и доступ к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) «CoreApp» (https://coreapp.ai).

Видеоуроки представленные на платформе в рамках данной образовательной программы интегрированы из платформы «Rutube» (https://rutube.ru).

Трансляция вебинаров в режиме реального времени обеспечивается через интеграцию с платформой для создания и проведения видеоконференций «Сервис Pruffme».

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам и дополнительным материалам;
- формирование электронного архива выполненных работ, в том числе сохранение оценок и комментариев.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения работ, аттестации и результатов освоения Программы:
- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.
- взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающегося.

Организация, осуществляющая обучение обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Информационные и учебно-методические условия Модуля 1.Спортивная нутрициология

Основная литература:

1. Вячеслав Пигарев Оптимальная нутрициология. Питание для здоровья и долголетия. 51 с.
2. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Д53 Спортивная нутрициология. – М.: Спорт, 2020. – 640 с.

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека Elibrary - https://elibrary.ru/

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Оценка качества освоения программы производится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе реализации программы используется текущий педагогический контроль и итоговая аттестация.

Текущий педагогический контроль включает в себя контроль освоения учебного материала обучающимися.

Оценка качества освоения программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме зачета посредством прохождения тестирования.

По результатам итоговой аттестации, выставляется итоговая оценки по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

Оценка	Критерии оценки
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу использует его, не допуская существенных неточностей в ответе на тестовые вопросы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов. Не менее 80% правильных ответов при решении итогового теста.
Незачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические вопросы или не справляется с ними самостоятельно. Менее 80% правильных ответов при решении итогового теста.

8.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ.

Итоговое тестирование:

Вопрос №1

Мы знаем, что нам необходимо оценить питание спортсмена. Мы можем выбрать любой инструмент (или несколько). Допустим, мы решили вести дневник питания с подсчетом калорийности. Сколько времени мы будем оценивать инструмент?

a) Оптимально 3-7 дней
b) Достаточно одного дня
c) Достаточно одного тренировочного дня и одного дня отдыха
d) Не менее 10 дней

Вопрос №2

Как за тренировку израсходовать больше углеводов/гликогена?

a) Увеличить гликемический индекс углеводов
b) Увеличить время под нагрузкой
c) Увеличить интенсивность упражнений
d) Увеличить потребление углеводов

Вопрос №3

Как провести регидратацию спортсмена после тренировки?

a) Не менять питьевой режим
b) Возместить 125-150% потерь в течение 12 часов
c) Возместить 100% потерь в течение 12 часов
d) Возместить 150% потерь в течение 24 часов

Вопрос №4

Чтобы преодолеть весовое плато, было принято решение сделать перерыв в диете. Выберите оптимальные условия.

a) Нет дефицита, жиры 1 г на кг,тренировки отменяются на 14 дней
b) Нет дефицита, жиры 1 г на кг,тренировки продолжаются
c) Дефицит 10%, жиры 1 г на кг, тренировки отменяются на 7 дней
d) Дефицит 10%, жиры 1 г на кг, тренировки продолжаются

Вопрос №5

Вы рассчитали норму углеводов спортсмену для набора мышечной массы, и она оказалась в 3 раза больше текущего потребляемого количества. Что делать?

a) Добавить жидкие формы углеводов
b) Постепенно повышать количество углеводов на 25% еженедельно с контролем без изменения других макронутриентов
c) Увеличить долю жиров в рационе на место углеводов
d) Спланировать максимально дробное питание

Вопрос №6

Какой витамин может усилить перегрузку железом, вызвать кариес при применении жевательных форм, однако при адекватной дотации 600-1000 мг перед тренировкой увеличивает физическую работоспособность и выносливость?

a) B9
b) C
c) B6
d) Д

Вопрос №7

Дефицит какого микроэлемента особенно остро ощутим в условиях высокогорья?

a) Магний
b) Хром
c) Железо
d) Кальций

Вопрос №8

При какой длительности тренировки уместно добавить ребёнку спортсмену углеводную смесь в процессе тренинга?

a) 90 мин
b) 60 мин
c) 45 мин
d) 30 мин

Вопрос №9

Какое снижение веса после тренировки является маркером дегидратации и требует увеличение потребляемой жидкости и на тренировке и добавление электролитов?

a) 2%
b) 1%
c) 5%
d) 0,5%

Вопрос №10

Какая удельная концентрация углеводов в напитке во время тренировки, если ранее были жалобы на симптомы ЖКТ?

a) 20%
b) 3%
c) 50%
d) 6%

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Карта самооценки обучающимися и экспертной оценки педагогом компетентности обучающегося

Оцените, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые вы получили, при этом впишите соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая).

№ п/п	Характеристика знаний, умений, навыков	Шкала оценки					Сумма баллов
		1	2	3	4	5	
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)						
2.	Понимает термины, используемые на занятиях						
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности						
4.	Научился самостоятельно выполнять задания						
5.	Умеет воплощать свои замыслы						
6.	Научился получать информацию из различных источников						

10. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Принципы отбора содержания программы.

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

Основные формы проведения занятий - учебное занятие с помощью платформы «CoreApp» (https://coreapp.ai).

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения:*

Методы обучения.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

1) словесные;
2) наглядные;
3) аналитические.

Педагогические технологии и методики.

1) Технология индивидуального образовательного маршрута

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

2) Технология сотрудничества

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические материалы для обучения;

2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя список литературы, необходимый для обучения.

Второй компонент – система средств обучения - Дидактические средства.

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы: педагогический контроль в ходе учебных занятий и итоговая аттестация.

Педагогические (кадровые) условия

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Организация вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется организацией.

Требования к педагогам дополнительного образования

Требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки"

или

Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную

деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или

Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Требования к опыту практической работы:

Не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника - для старшего педагога дополнительного образования

Особые условия допуска к работе:

- Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации
- Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническая база образовательной организации включает необходимое оборудование для доступа в интернет.

Организация, осуществляющая обучение имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и доступ к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) «CoreApp» (https://coreapp.ai).

Видеоуроки представленные на платформе в рамках данной образовательной программы интегрированы из платформы «Rutube» (https://rutube.ru).

Трансляция вебинаров в режиме реального времени обеспечивается через интеграцию с платформой для создания и проведения видеоконференций «Сервис Pruffme».

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника

обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.
- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам и дополнительным материалам;
- формирование электронного архива выполненных работ, в том числе сохранение оценок и комментариев.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения работ, аттестации и результатов освоения Программы:
- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.
- взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающегося.

Организация, осуществляющая обучение обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Основная литература:

1. Вячеслав Пигарев Оптимальная нутрициология. Питание для здоровья и долголетия. 51 с.
2. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Д53 Спортивная нутрициология. – М.: Спорт, 2020. – 640 с.

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека Elibrary - https://elibrary.ru/