



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИМ. Н.А. БОРОДИНА»

ИНН 7203508378 КПП 720301001
ОГРН 1207200014537

Утверждаю

Ректор

АНО ДПО «НАМО ИМ. Н.А. БОРОДИНА»



12.01.2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Методология разработки системы питания»

срок освоения 72 академических часа (ов)

Тюмень 2026 год

1. Нормативно-правовая основа разработки программы:

Данная программа разработана на основании следующих требований:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ от 24 марта 2025 года № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»

2. Паспорт образовательной программы

№	Обозначенные поля	Поля для заполнения
1.	Наименование программы	Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Методология разработки системы питания»
2.	Объем программы	72 часа (ов)
3.	Варианты обучения	Заочная, с применением дистанционных образовательных технологий
4.	Вид выдаваемого документа по окончании обучения	Лицам, успешно освоившим программу повышения квалификации и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.
5.	Требования к уровню образования	1) лица, имеющие высшее образование; 2) лица, получающие высшее образование.
6.	Период обучения	Согласно учебному плану
7.	Цель реализации программы	Целью реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Методология разработки системы питания» является совершенствование обучающимися знаний, умений и компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности.

3. Календарный учебный график

Учебные дни	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Кол-во часов	6	8	8	8	8	8	8	8	8	2
Вид занятий	Лекции, самостоятельная работа									ИА (Тест)

4. Учебный план

№ п/п	Перечень курсов, дисциплин (модулей)	Трудоемкость, час	Объем контактной работы по видам учебных занятий (ауд /внеауд /электр.)		Самостоятельная работа (с использованием ЭО и ДОТ)	Формы аттестации
			Лекции	Практические занятия		
1.	Инсулиновый и гликемический индекс продуктов. Создание корзины продуктов.	12	-	-	12	Текущий контроль
2.	Способы приготовления пищи, в	14	-	-	14	Текущий

№ п/п	Перечень курсов, дисциплин (модулей)	Трудоем- кость, час	Объем контактной работы по видам учебных занятий (ауд /внеауд /электр.)		Самостоятел ьная работа (с использован ием ЭО и ДОТ)	Формы аттестаци и
			Лекции	Практическ ие занятия		
	зависимости от переносимости.					контроль
3.	Формулы КБЖУ.	16	-	-	16	Текущий контроль
4.	Способы конструирования меню для клиента.	14	-	-	14	Текущий контроль
5.	Виды режимов питания. Фастинг.	14	-	-	14	Текущий контроль
6.	Итоговая аттестация	2	-	2	-	Зачет
Объём программы, час.		72	-	2	70	-

5. Содержание курса

1. Инсулиновый и гликемический индекс продуктов. Создание корзины продуктов.
2. Способы приготовления пищи, в зависимости от переносимости.
3. Формулы КБЖУ.
4. Способы конструирования меню для клиента.
5. Виды режимов питания. Фастинг.

Оценочные типовые задания

1. Какой гликемический индекс считается высоким?

- А. В рамках 60-80
Б. Более 100
В. Более 80
Г. Более 50

2. Какое утверждение о сочетании продуктов является неверным?

- А. Два разных белка нельзя есть одновременно. Например, рыбу и мясо
Б. Фрукты хорошо сочетаются с орехами, фруктовые кислоты хорошо помогают усваиваться жирам
В. Жиры образуют прекрасное сочетание с зеленью и овощами.
Г. Нежелательно сочетание концентрированных белков с крахмалистыми овощами

3. При дефиците железа, какой продукт важно добавить в рацион

- А. Гранатовый сок
Б. Гречку
В. Печень говяжью
Г. Холодец свиной

Методические материалы (Инструкция по работе с СДО) размещены на сайте Академии: <https://namobr.com/info/obrazovanie/>