

**Общество с ограниченной ответственностью  
«МАГИСТРА – школа технологий массажа, велнес и спа»**

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом  
генерального директором  
ООО «МАГИСТРА»  
от 02.08.2019 № 01/08

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

2019

**Организация-разработчик:** Общество с ограниченной ответственностью  
«МАГИСТРА – школа технологий массажа, велнес и спа»

## **ПАСПОРТ**

### **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

**Актуальность:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое питание» облегчает и ускоряет процесс овладения знаниями, умениями о здоровом питании, заставляет обращать внимание на то, как питается человек, как еда влияет на внешний вид и здоровье и как правильно это делать. Помогает разобраться в обилии диет и теорий, выбрать для себя единственно верный путь к красоте, здоровью и совершенству, наладить свое питание сообразно своему организму.

Существуют все необходимые предпосылки для проведения данной образовательной программы, поскольку средства массовой информации переполнены огромным объемом информации и не так просто разобраться в выборе системы питания, сохранив при этом фигуру и здоровье.

**Место в структуре образования:** Программа носит практико-ориентированный характер; выполняет определенную роль личностной подготовки обучающегося.

Содержание программы распределяется между лекционными и практическими занятиями, направленными на самопознание и саморазвитие обучающегося

**Цели:** Удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании. Формирование и развитие навыков построения правильного и здорового питания.

**Задачи:** обучение грамотному пониманию соответствующей терминологии, ознакомление с мировыми системами питания и диет.

Знакомство с понятиями нутриенты и нутрицевтика и способам коррективки питания.

**Адресаты (контингент обучающихся)** - к освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются любые лица от 18 лет без предъявления требований к уровню образования.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Количество часов: 14**

**Форма обучения: очная**

**Продолжительность обучения - 4 учебных дня**

**Уровень программы – общекультурный.**

**Направленность — естественнонаучная**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и курсов	Всего, часы	Лек-ции	Практ. занятия	Форма контр/ч.
1.	«Здоровое питание»	14	6	8	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Здоровое питание»**

Календарный учебный график (расписание занятий) составляется при наборе группы на обучение.

1 день	2 день	3 день	4 день

	— 1-й день, теоретическое обучение – 2 часа, отработка практических навыков – 2 часа;
	— 2-й день, теоретическое обучение – 2 часа, отработка практических навыков – 2 часа;
	— 3-й день, теоретическое обучение – 2 часа, отработка практических навыков – 2 часа
	— 4-й день, отработка практических навыков – 2 часа: итоговое занятие

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ  
«НАВЫКИ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»**

**Учебно-тематический план**

<b>Название модуля</b>	<b>Количество часов</b>		
	<b>лекции</b>	<b>Практ. занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1. «Здоровое питание»</b>	6	8	Отсутствует
1.1. Вступление	2	2	Отсутствует
1.2. Рассмотрение основных компонентов питания	2	2	Отсутствует
1.3. Значение основных методов коррекции питания	2	2	Отсутствует
1.4. Итоговое занятие (обобщающее)	0	2	Отсутствует

## ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**Цели:** Удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании. Формирование и развитие навыков построения правильного и здорового питания. Умение осуществлять подбор продуктов, правильно понимая, что такое белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Формирование культуры потребления продуктов, с учетом типологии каждого человека. Данная программа дает возможность приобретать навыки проведения индивидуальной консультации по питанию и осуществлять необходимые рекомендации.

**Задачи:** обучение грамотному пониманию соответствующей терминологии, ознакомление с мировыми системами питания и диет. Знакомство с понятиями нутриенты и нутрицевтика и способам корректировки питания.

### **Ожидаемые результаты:**

Обучающийся, освоивший образовательную программу, будет обладать следующими умениями и знаниями:

В результате освоения программы обучающийся должен:

### ***Знать:***

- определение понятия нутрицевтики
- определение понятий нутриенты, витамины, минералы
- виды мировых диет и их отличия
- типология человека и соответствие по типу питания
- возможности использования нутриентов в коррекции тела человека



***Уметь:***

- осуществлять диагностику и правильно определять тип человека.
- осуществлять подбор основной диеты в соответствии с подобранным типом
- обосновывать и аргументировать подобранную диету, демонстрировать её доказательность и результативность.
- осуществлять подбор дополнительных к диете нутриентов с целью оздоровления человека и коррекции тела.

***Владеть:***

- навыками общения и приемами эффективной коммуникации по изучаемой тематике
- навыками грамотной речи и убеждения в правильности подобранной системы питания
- полной информацией о всех возможных мировых системах питания и их преимуществах.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 14 часов.

Форма обучения: очная, сочетание лекционных и практических занятий.

Объем максимальной учебной нагрузки учащихся составляет не менее 2, не более 4 академических часов в день.

Численность группы – не более 4 человек.

Лицам, успешно освоившим настоящую программу, выдаются документы: сертификат об обучении.

Итоговый контроль по изучаемой образовательной программе не предусмотрен.

### **Объем и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>14</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	14
в том числе:	
лекционные занятия	6
Практические занятия	8

# СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Модуль «Здоровое питание»

#### Содержание разделов (тем) и занятий

#### 1. Вступление

Лекционное занятие (2 часа)

- Понятие термина «нутрициология», происхождение, история создания как научного раздела науки о питании
- Процессы взаимодействия различных видов пищи, ход употребления, как влияют разнообразные вещества из еды на организм человека. Вещества и действия, вредящие нормальному состоянию из-за неправильного питания.

Практическое занятие (2 часа)

- Диалог участников группы друг с другом, интерактивная беседа о стиле, качестве и количестве питания каждого из участников

#### 2. Рассмотрение основных компонентов питания

Лекционное занятие (2 часа)

- Разбор понятий составляющих продуктов: белки, жиры, углеводы. Виды продуктов и их содержание
- Взаимодействие этих элементов друг с другом, рекомендации по сочетанию продуктов в приготовлении. Суточная доза приема пищи. Время более качественного усвоения тех или иных продуктов.
- Введение понятий макро- и микроэлементов. Их усвояемость, качество, необходимость для человеческого организма.

Практическое занятие (2 часа)

- Разбор стиля питания каждого из участников. Индивидуальный разбор системы питания, коррекция, объяснение, изменения или дополнение на базе пройденного материала

### **3. Значение основных методов коррекции питания**

Лекционное занятие (2 часа)

- Типология человека, общие мировые системы типологий, конституциональные типы, морфологические признаки. Рассмотрение по аюрведической классификации.

- Формирование навыков здорового питания с учетом подбора продуктов питания в соответствии с конституциональным типом.

- Подбор нутриентов, как дополнение к основному питанию для корректировки физических параметров с учетом конституционального типа человека

Практическое занятие (2 часа)

- Построение в диалоговом формате личной диеты каждого из участников, подбор набора нутриентов к основному питанию.

- Закрепление навыков общения с будущими клиентами, правильной диагностики, рекомендаций.

### **4. Итоговое занятие**

Практическое занятие (2 часа)

- самостоятельное построение схем питания и диет

- обобщение пройденного материала и подведение итогов.

- двухстороннее общение с обучающимися (вопрос-ответ, диалог).

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### ***Литература***

1. А.Н.Мартинчик О.О.Якушевич Общая нутрициология Издательство Медпресс 2005г
2. Е.Д. Амбросьева Г.К. Кнееберг Физиология питания учебник Издательство Кнорус 2007г
3. Л.З.Тель А.Абдулаева Нутрициология Учебник Издательство ЛитТерра 2016г
4. А.В.Скальный И.А.Рудаков С.В.Нотова Т.И.Бурцева В.В.Скальный О.В.Баранова  
Основы здорового питания Учебник Оренбургский государственный университет 2005

### **Материально-техническое обеспечения:**

1. Стол преподавательский – 1 шт.
2. Стул преподавателя – 1 шт.
3. Стол ученический двухместный – 5 шт.
4. Стул ученический – 10 шт.
5. Таблицы, схемы, презентации по темам в соответствии с образовательной программой
6. Ноутбук
7. Проектор с экраном
8. Телевизионная панель.

## **ОЦЕНКА ЗНАНИЙ**

### **Оценка результатов освоения программы.**

Оценка результатов освоения программы осуществляется в процессе итогового обобщающего устного опроса или диалога с обучающимися.