

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор НОЦ «Институт
непрерывного образования»

Е.В. Мошкина

« _____ » 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Основы рационального питания при занятиях
физкультурно-спортивной деятельностью»

Красноярск 2022

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Программа повышения квалификации «Основы рационального питания при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью» предназначена не только для специалистов в области физической культуры и спорта (тренеров, инструкторов, спортсменов), но и для всех заинтересованных лиц, которые хотят разобраться в потоке противоречивой информации о еде и специализированной пищевой продукции, научиться давать правильные рекомендации по питанию, выбирать необходимую диету и биологически активные добавки к пище.

В программе представлена информация о нутрициологии как науке. Поскольку нутрициология представляет собой немедицинское направление диетологии, то в курсе рассматриваются законы и принципы рационального питания для лиц, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью. В отличие от диетологии нутрициология, являясь наука о питании, изучает влияние продуктов на процессы в организме человека, сложные механизмы расщепления и усвоения нутриентов, а также связь энергетического и химического обмена с различными заболеваниями и при различной двигательной деятельности. Компетенции, приобретаемые в процессе обучения, направлены на формирование представлений о составе продуктов питания, способах приготовления пищи и влияние питательных компонентов на особенности обмена веществ в организме. Специалисту в области физической культуры и спорта важно рассчитывать количество минералов, витаминов, белков и других элементов в продуктах в зависимости от направленности их физической активности, возрастных и половых особенностей.

Главная компетенция, формируемая в рамках программы, заключается в подборе персонального рациона питания, учитывающего морфофункциональные особенности организма и его компонентный состав тела.

1.2. Цель программы

Цель программы — совершенствование и получение новых компетенций, необходимых для решения профессиональных задач, направленных на сохранение и укрепление здоровья населения, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, посредством реализации основных принципов рационального питания в рамках имеющейся квалификации.

1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с Профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся)

В соответствии с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (утвержденный приказом Минтруда Российской Федерации от 24.12.2020 г. N 952н), можно выделить следующие компетенции (трудовые функции),

на формирование и совершенствование которых направлена программа повышения квалификации:

- А/06.6 Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения.
- А/08.6 Проведение работы по предотвращению применения допинга.

В соответствии с профессиональным стандартом «Инструктор-методист» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 г. № 630н), можно выделить следующие компетенции (трудовые функции), на формирование и совершенствование которых направлена программа повышения квалификации:

- А/04.4 Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп.
- А/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам.
- В/03.5 Планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися.
- В/04.5 Методическая и консультационная помощь работникам образовательной организации, родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся.

1.4. Планируемые результаты обучения

В результате успешного освоения программы «Основы рационального питания при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью» слушатели будут способны:

РО1. Анализировать рацион питания в зависимости от пола, возраста, природных условий проживания и особенностей двигательной активности.

РО2. Составлять рациональный рацион питания с учетом физиологических потребностей в энергии и ценности пищевых веществ.

РО3. Разрабатывать план мероприятий по коррекции рациона и режима питания с учетом специфики физкультурно-спортивной деятельности.

РО4. Разрабатывать комплекс мероприятий по регулированию массы тела на основе расчета и оценки индекса массы тела, а также основных компонентов состава тела, в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

РО5. Консультировать по вопросам организации рационального питания при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

1.5. Категория слушателей

Диетологи-нутрициологи, тренеры-преподаватели, инструкторы в фитнес-центрах и тренажерных залах, инструкторы-методисты в спортивных

школах и школах высшего спортивного мастерства, а также все, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.

1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

Базовые навыки пользователя персонального компьютера и интернет-технологий (поиск, электронная почта, облачные сервисы для совместной работы).

1.7. Продолжительность обучения

Продолжительность обучения по программе составляет 72 часа.

1.8. Форма обучения

Очно-заочная (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

1.9. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)

Программа реализуется дистанционно с использованием системы дистанционного обучения LMS Moodle.

Для доступа к учебным материалам в LMS Moodle слушателям необходимо стандартное программное обеспечение (операционная система, офисные программы) и выход в Интернет.

1.10. Особенности (принципы) построения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Особенности построения программы повышения квалификации «Основы рационального питания при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью»:

- модульная структура программы;
- в основу проектирования программы положен компетентностный подход;
- выполнение комплексных (сквозных) учебных заданий, требующих практического применения знаний и умений, полученных в ходе изучения логически связанных дисциплин (модулей);
- использование информационных и коммуникационных технологий, в том числе современных систем технологической поддержки процесса обучения, обеспечивающих комфортные условия для обучающихся, преподавателей;
- применение электронных образовательных ресурсов (дистанционное, электронное, комбинированное обучение и пр.).

В поддержку дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки разработан электронный курс в LMS Moodle.

1.12. Документ об образовании: удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
1.	Современные представления о натуропатическом питании. Микробиота – новый орган в теле человека. Связь иммунитета с пищеварительным трактом. Микробиота и микробиом, их значение в формировании иммунитета	10	5	5	LMS Moodle	PO1, PO5
2.	Основы сбалансированного питания	16	8	8	LMS Moodle	PO5
2.1.	Химический состав и строение веществ, входящих в пищевой рацион	4	2	2	LMS Moodle	PO5
2.2.	Макро- и микронутриенты	4	2	2	LMS Moodle	PO5
2.3.	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние их на организм	8	4	4	LMS Moodle	PO5
3.	Основы диетологии. Краткая характеристика диет. Концепция питания «Радуга»	6	2	4	LMS Moodle	PO5
4.	Расчет массы тела, контроль массы тела в процессе физкультурно-спортивной деятельности	8	4	4	LMS Moodle	PO4
5.	Составление режима и рациона питания с учетом содержания тренировочного процесса	6	2	4	LMS Moodle	PO2
6.	Культура питания	6	2	4	LMS Moodle	PO3, PO5
7.	Биологические причины нарушения пищевого поведения – сбой в работе организма.	8	4	4	LMS Moodle	PO2, PO3

	Ожирение. Анорексия					
8.	Организация питания юного спортсмена	4	2	2	LMS Moodle	PO2, PO3
9.	Итоговая аттестация. Составление индивидуального рациона питания на неделю	8	0	8	Google-таблица	PO1-PO5
	ИТОГО	72	30	42		

2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
PO1. Анализировать рацион питания в зависимости от пола, возраста, природных условий проживания и особенностей двигательной активности	<p>Формирование представлений о роли нутрициологии для лиц, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; о классификации пищевых веществ и химическом составе продуктов питания; о нормах физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах.</p> <p>Произвести опрос о рационе и режиме питания и оценить однодневный рацион с указанием времени приема пищи, количества приемов пищи, название продуктов и блюд, ориентировочное их количество в граммах.</p> <p>Осуществить качественный и количественный анализ рациона питания с использованием пирамиды питания, программы «Калькулятор дневного рациона» и т.п., с использованием упрощенного расчета в Excel на основе таблиц химического состава и калорийности продуктов питания</p>	<p>Материалы электронного курса в системе электронного обучения LMS Moodle.</p> <p>Видеоконференции в Zoom</p>
PO 2. Составлять рациональный рацион питания с учетом физиологических потребностей в энергии и ценности пищевых веществ	<p>Формирование представлений об основных принципах и правилах рационального питания;</p> <p>Вычислить физиологические потребности в энергии и пищевых веществах на основе таблиц по нормам физиологических потребностей.</p> <p>Рассчитать уровень основного обмена.</p> <p>Определить суточные потребности в энергии в зависимости от группы физической активности.</p> <p>Рассчитать потребности в белках, жирах и углеводах на основании их процентного соотношения от суточной потребности в энергии.</p>	<p>Материалы электронного курса в системе электронного обучения LMS Moodle.</p> <p>Видеоконференции в Zoom</p>
PO3. Разрабатывать план мероприятий по коррекции рациона и режима питания с учетом специфики физкультурно-спортивной деятельности	<p>Иметь представления об основах коррекции рациона питания и использования биологически активных добавок к пище;</p> <p>Составить план коррекции рациона и режима питания.</p> <p>Сопоставить содержание энергетической и пищевой ценности продуктов питания в рационе зависимости от индивидуальных норм физиологических потребностей</p>	<p>Материалы электронного курса в системе электронного обучения LMS Moodle.</p> <p>Видеоконференции в Zoom</p>

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
РО4. Разрабатывать комплекс мероприятий по регулированию массы тела на основе расчета и оценки индекса массы тела, а также основных компонентов состава тела, в процессе физкультурно-спортивной деятельности	Формировать представления об основных принципах регулирования массы тела; Составить план беседы об основных принципах коррекции избыточной массы тела. Произвести расчеты и оценить индексы массы тела	Материалы электронного курса в системе электронного обучения LMS Moodle. Видеоконференции в Zoom
РО5. Консультировать по вопросам организации рационального питания при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	Иметь представление об основах здорового питания детей и подростков при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. Составить план выступления и поучаствовать в дискуссии о реализации плана коррекции рациона	Материалы электронного курса в системе электронного обучения LMS Moodle. Видеоконференции в Zoom

2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Выполнение самостоятельной работы слушателями предполагается в дистанционном режиме в рамках электронного курса, размещенного в системе электронного обучения LMS Moodle. Слушатели получают круглосуточный доступ к учебным материалам в личном кабинете. Они осваивают заявленные результаты обучения по лекциям, презентациям и видеозаписям. Среди учебных материалов предусмотрены дополнительные ссылки и материалы по темам курса, а также краткие методические рекомендации и инструкции для самостоятельной навигации в темах и заданиях.

Выполнять практические задания, сдавать тесты и зачеты можно в удобное время в пределах учебного графика. За время обучения слушатели знакомятся с учебными материалами, выполняют задания, загруженные в систему электронного обучения LMS Moodle, проходят промежуточные тестирования и итоговую аттестацию.

В системе электронного обучения ведется статистика успеваемости слушателя, что позволяет следить за прогрессом обучения по оценкам, итоговому баллу и изученным темам.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение, в т.ч. электронные ресурсы в корпоративной сети СФУ и сети Интернет

1. Назаренко, А.С. Основы спортивной нутрициологии: учеб. пособие / А.С. Назаренко, Н.Ш. Хаснутдинов. – Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2020. – 236 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/154967> (дата обращения: 27.02.2022) – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Гунина, Л.М. Спортивная нутрициология: монография / Л.М. Гунина, А.В. Дмитриев; художник А. Ю. Литвиненко. – М.: Спорт-Человек, 2020. –

640 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165118> (дата обращения: 27.02.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Омаров, Р.С. Основы рационального питания: учеб. пособие / Р.С. Омаров, С.Н. Шлыков. – Ставрополь: СтГАУ, 2018. – 76 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/141614> (дата обращения: 27.02.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Корнеева, Т.А. Основы рационального питания: учебное пособие / Т.А. Корнеева, Е.Э. Седова. – Новосибирск: НГТУ, 2017. – 72 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/118437> (дата обращения: 27.02.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Питание детей первого года жизни и раннего возраста: учеб. пособие / под редакцией Е.М. Булатовой [и др.]. – СПб.: СПбГПМУ, 2018. – 28 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/174438> (дата обращения: 27.02.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. От проростка до функционального продукта здорового питания: монография / В.И. Трухачев, Г.П. Стародубцева, О.В. Сычева [и др.]. – Ставрополь: СтГАУ, 2018. – 184 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/141617> (дата обращения: 27.02.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Шанина, Е.В. Качество продуктов и организация здорового питания населения: учеб. пособие / Е.В. Шанина. – Красноярск: КрасГАУ, 2019. – 99 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/149590> (дата обращения: 27.02.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Основы педиатрии и гигиены: учеб. пособие / составитель А.И. Попугаев. – Вологда: ВоГУ. – Часть 1: Краткая характеристика этапов возрастного развития. Здоровье и физическое развитие детей. Формирование осанки. Рациональное питание детей. Травматизм и основные заболевания детей: учеб. пособие. – 2014. – 148 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/93093> (дата обращения: 27.02.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2. Программное обеспечение (информационные обучающие системы, системы вебинаров, сетевые ресурсы хостинга видео, изображений, файлов, презентаций и др.)

1. Документальный фильм «Сахар» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ivy.ru/watch/143707>.

IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Программа предусматривает проведение текущей и итоговой аттестации. Текущая аттестация слушателей проводится на основе оценки активности и участия в дискуссиях в ходе вебинаров, а также качества выполнения заданий в электронном обучающем курсе.

Методические материалы, необходимые для выполнения текущих заданий, представлены в соответствующих элементах электронного обучающего курса и включают описание задания, методические рекомендации по его выполнению, критерии оценивания.

Текущий контроль включает в себя тестирование по темам курса.

Итоговая аттестация предполагает выполнение аттестационной работы, включающей в себя разработку индивидуального рациона питания на неделю.

4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для аттестации слушателя по данной программе является:

- выполнение на положительную оценку всех текущих заданий, размещенных в электронном образовательном курсе;
- выполнение на положительную оценку итоговой аттестационной работы;
- участие в форуме с целью комментирования не менее двух итоговых аттестационных работ других слушателей.

Итоговая аттестация предполагает разработку слушателем индивидуального рациона питания на неделю с учетом пола, возраста, природных условий проживания и особенностей двигательной активности.

В аттестационной работе необходимо обосновать и рассчитать энергозатраты, состав пищевого рациона по макро- и микронутриентам; описать режим питания с учетом подобранного рациона в зависимости от содержания тренировочного процесса.

Программу составили:

Кандидат педагогических наук, доцент

 Н.В. Сурикова

Кандидат педагогических наук, доцент

 Е.Д. Чупрова

Кандидат медицинских наук, доцент

 Л.И. Вериге

Руководитель программы:

Кандидат педагогических наук, доцент

 Н.В. Сурикова