

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

«Рациональное питание при занятиях
физкультурно-спортивной деятельностью»

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Программа повышения квалификации «Рациональное питание 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, направленные 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)

Содержание дополнительных профессиональных программ учитывает профессиональные стандарты, квалификационные требования, указанные в квалификационных справочниках по соответствующим должностям, профессиям и специальностям, или квалификационные требования к профессиональным знаниям и навыкам, необходимым для исполнения должностных обязанностей:

1) Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда Российской Федерации от 24.12.2020 г. N 952н:

- 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.

2) Профессиональный стандарт «Инструктор-методист», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 г. № 630н:

- 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 «Рациональное питание 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, занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью.

1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

В соответствии с требованиями к образованию и обучению, предъявляемыми к 5-му уровню квалификации — среднего профессионального образования и к 6 уровню квалификации профессионального стандарта бакалавриат или специалитет, которые владеют базовыми навыками 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 Odin.

Для доступа к учебным материалам в LMS Odin 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 «Рациональное питание 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 Odin.

1.11. Особенности организации практики/стажировки

Не предусмотрена.

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 Odin	PO1, PO5
2.	Основы сбалансированного питания	16	8	8	LMS Odin	PO5
2.1.	Химический состав и строение веществ, входящих в пищевой рацион	4	2	2	LMS Odin	PO5
2.2.	Макро- и микронутриенты	4	2	2	LMS Odin	PO5
2.3.	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние их на организм	8	4	4	LMS Odin	PO5
3.	Основы диетологии. Краткая характеристика диет. Концепция питания "Радуга"	6	2	4	LMS Odin	PO5
4.	Расчет массы тела, контроль массы тела в процессе физкультурно-спортивной деятельности	8	4	4	LMS Odin	PO4
5.	Составление режима и рациона питания с учетом содержания тренировочного процесса	6	2	4	LMS Odin	PO2
6.	Культура питания	6	2	4	LMS Odin	PO3, PO5
7.	Биологические причины нарушения пищевого поведения – сбой в работе организма. Ожирение. Анорексия	8	4	4	LMS Odin	PO2, PO3
8.	Организация питания юного спортсмена	4	2	2	LMS Odin	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
<p>РО1. Анализировать рацион питания в зависимости от пола, возраста, природных условий проживания и особенностей двигательной активности</p>	<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 Odin.</p> <p>Видеоконференции в Zoom</p>
<p>РО 2. Составлять рациональный рацион питания с учетом физиологических потребностей в энергии и ценности пищевых веществ</p>	<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 Odin.</p> <p>Видеоконференции в Zoom</p>
<p>РО3. Разрабатывать план мероприятий по коррекции рациона и режима питания с учетом специфики физкультурно-спортивной деятельности</p>	<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 Odin.</p> <p>Видеоконференции в Zoom</p>
<p>РО4. Разрабатывать комплекс мероприятий по регулированию массы тела на основе расчета и оценки индекса массы</p>	<p>Формировать представления об основных принципы регулирования массы тела;</p> <p>Составить план беседы об основных принципах коррекции избыточной массы тела.</p>	<p>Материалы электронного курса в системе электронного обучения LMS Odin.</p> <p>Видеоконференции в Zoom</p>

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
тела, а также основных компонентов состава тела, в процессе физкультурно-спортивной деятельности	Произвести расчеты и оценить индексы массы тела.	
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 Odin. 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 Odin. 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 Odin, 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 : учебное пособие / А. С. Назаренко, Н. Ш. Хаснутдинов. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2020. — 236 с. — ISBN 978-5-6044131-1-1. — Текст : электронный // 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. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 640 с. — ISBN 978-5-907225-19-0. — Текст : электронный // 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 : учебное пособие / Р. С. Омаров, С. Н. Шлыков. — Ставрополь : СтГАУ, 2018. — 76 с. — Текст : электронный // 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. — ISBN 978-5-7782-3449-9. — Текст : электронный // 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 : учебное пособие / под редакцией Е. М. Булатовой [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГПМУ, 2018. — 28 с. — ISBN 978-5-907065-61-1. — Текст : электронный // 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. — Текст : электронный // 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 : учебное пособие / Е. В. Шанина. — Красноярск : КрасГАУ, 2019. — 99 с. — Текст : электронный // 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 : учебное пособие / составитель А. И. Попугаев. — Вологда : ВоГУ, [б. г.]. — Часть 1 : Краткая характеристика этапов возрастного развития. Здоровье и физическое развитие детей. Формирование осанки. Рациональное питание детей. Травматизм и основные заболевания детей: учебное пособие — 2014. — 148 с. — ISBN 978-5-87822-551-9. — Текст : электронный // 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