

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор \_\_\_\_\_ Лагоцкис Р.

МП

Приказ № 5-ОД от « 09 » января 2025 г.

## **ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **«Нутрициолог-консультант»**

**Целевая группа:**

тренер, старший тренер, тренер-преподаватель,  
старший тренер-преподаватель

**Объём часов:** 72 часа

**Автор:**

Семенова О.Н., к.б.н., доцент, зав. кафедрой  
педагогике и психологии ГАУ ДПО ЯО ИРО

2025 г.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Актуальность программы, практическая значимость для обучающихся

Актуальность данной темы обусловлена тем, что вопросы правильного питания в настоящий момент являются одними из центральных проблем современного общества, поскольку несбалансированное питание не только наносит ущерб физическому здоровью людей, но и негативно влияет на психическое здоровье.

Программа реализуется в соответствии с современной трудовой функцией «Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов».

Программа направлена на освоение (совершенствование) профессиональных компетенций, прописанных в Профессиональном стандарте «Тренер».

**Категория слушателей:** специалисты в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни

### Требования к уровню первичной компетентности обучающихся

Обучающийся должен:

- иметь представление об особенностях функционального состояния организма человека в разные возрастные периоды;
- знать основы законодательства в сфере оказания услуг населению;
- владеть ИКТ-компетентностями.

### 1.2. Цель (планируемые результаты обучения)

**Цель:** совершенствование у обучающихся профессиональных компетенций в области нутрициологии и здорового образа жизни.

**Обобщенная трудовая функция:** Осуществление тренировочного процесса, подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) следующих профессиональных компетенций:

Трудовая функция (вид деятельности)	Профессиональные (метапредметные) компетенции	Практический опыт (трудовые действия)	Умения	Знания
-------------------------------------	-----------------------------------------------	---------------------------------------	--------	--------

<p>Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>	<p>ПК-11 Готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания</p>	<p>- Проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки - Контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами</p>	<p>- Давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты)  - Выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и оперативно реагировать на нештатные ситуации</p>	<p>- Диетология - Методы организации медико-биологического контроля в спорте - Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства - Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями (<b>знание</b> основных групп запрещенных препаратов, используемых в спорте); - Основы спортивной медицины (фармакологическое обеспечение в спорте), способы оказания первой помощи при отравлении допингом.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 1.3. **Формы итоговой аттестации и учебная продукция обученных**

Итоговая аттестация - зачет в форме выполнения индивидуальной работы.

Учебная продукция обучающихся:

- пакет материалов с предложениями по корректировке рациона питания человека.

### 1.4. **Уровень освоения программы: 2**

### 1.5. Форма обучения:

*- очная, очно-заочная с применением дистанционных технологий*

#### **Ключевые понятия программы:**

**Диетология** - область знания, изучающая вопросы питания, в том числе больного человека. **Диетология** направлена на рационализацию и индивидуализацию питания, но в первую очередь — на обеспечение безопасности питания.

**Количественная адекватность питания** – соответствие калорийности суточного рациона и суточных энергозатрат.

**Нутрициология** - наука о сбалансированном питании человека.

**Спортивное питание** - это особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям.

**Физическая подготовка** – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Учебно-тематический план ПК «Нутрициолог-консультант»**

№ п/п	Название разделов, тем	Всего (час.)	Лекции (час.)	Практ. занятия (час.)		
1	Биологическая роль основных пищевых веществ и микронутриентов в организме	28	28	4		Контрольно-тестовое задание № 1
2.	Количественная адекватность питания, физиология пищеварения	6	4	6		Практические работы № 1
3.	Режимы питания человека при различных функциональных состояниях	6	4	4		

4	Пищевой статус человека, его определение и коррекция	20	8	6
5	Влияние биологически активных добавок на здоровье и работоспособность человека	10	4	4
	<b>Итоговая аттестация</b>	2	-	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	72	48	24

Практическая работа № 2
Практическая работа № 3
Зачет
-----

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Требования к квалификации педагогических кадров

Для организации обучения преподаватель должен:

- знать этические нормы в области физической культуры и спорта, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- знать основы, физиологии и гигиены, а также основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи при отравлении допингом;
- владеть нормативно-правовой базой в сфере оказания услуг населению;
- понимать сущность основных трудовых действий, умений и знаний тренера;
- владеть методикой анализа и коррекции рациона питания человека с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей;

#### 3.2. Организационно-педагогические условия

Основные формы проведения занятий основаны на разных формах сотрудничества преподавателей и обучающихся курсов:

практическая деятельность обучающегося (в группах и индивидуально), лекция-беседа, диалоговое взаимодействие.

Комплектование групп по качественному параметру не имеет принципиального значения.

Формы предъявления учебного материала: презентации, тексты, практические задания, видео материалы.

#### 3.3. Материально-технические условия

Для проведения лекционных и практических занятий используются учебные аудитории, соответствующие санитарным и пожаробезопасным требованиям. Рабочее место преподавателя должно быть оснащено компьютером, проектором, Интернетом.

#### 3.4. Учебно-методические и информационные условия

**Структурированный перечень учебно-методических материалов:**

Наименование раздела, Темы	Вид учебно-методических материалов
Тема 1. Биологическая роль основных пищевых веществ и	Информационные материалы

микронутриентов в организме	Контрольно-тестовое задание № 1
Тема 2. Количественная адекватность питания. Физиология пищеварения	Информационные материалы
	Практическая работа № 1 «Оценка состояния здоровья человека, отражающее особенности и характер его питания»
Тема 3. Режимы питания человека при различных функциональных состояниях	Информационные материалы
Тема 4. Пищевой статус, его определение и коррекция	Информационные материалы
	Практическая работа № 2 «Оценка распределения калорийности и пищевых веществ в суточном рационе на основе пищевого статуса»
Тема 5. Влияние БАД на здоровье и работоспособность человека	Информационные материалы
	Практическая работа № 3 «Разработка алгоритма подачи запроса на терапевтическое использование вещества»
Итоговая аттестация	Индивидуальная работа на тему « <i>Корректировка рациона спортсмена в разные периоды подготовки с учетом антидопинговых правил</i> »

## Информационные ресурсы

### **Обязательные источники:**

1. *Актуальные вопросы спортивного питания [Текст]: учебно-методическое пособие.* – Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2013. - 117 с.
2. Олейник, С.А. Спортивная фармакология и диетология. - М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2016. - 256 с. :
3. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://rusada.ru/> (дата обращения 10.02.2020).
4. Фармакологическое обеспечение занятий спортом [Текст]: метод.реком./сост. А.В.Лебедев.- Ярославль: Из-во ЯГПУ, 2019.- 41 с.

### **Дополнительные источники:**

1. Антидопинговое пособие ФИСУ - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://antidopinglearninghub.org/sites/default/files/supporting-material/Anti-Doping%20Textbook%20-%20Russian%20-%202015.pdf> (дата обращения 10.02.2020)
2. Методические основы рационализации питания в физической культуре и спорте [Текст]: учебное пособие/ СПб: 2013.
3. Остапенко Л.А., Клестов М.В. Анаболические средства в современном силовом спорте. М.2002.
4. *Рациональное питание детей в образовательной организации: методическое пособие / сост. О. В. Иерусалимцева, Ю. П. Вербицкая.* — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 72 с. — (Безопасность жизнедеятельности).
5. Сейфулла, Р.Д., Анкудинова, И.А. Допинговый монстр [Текст]/ М.,2006. – 224 с.

## Итоговая аттестация (очно-заочная форма обучения)

Зачет в форме выполнения индивидуальной работы

«Корректировка рациона питания спортсмена в разные периоды подготовки»

### Контролируемый результат

Трудовая функция (вид деятельности)	Профессиональные (метапредметные) компетенции	Практический опыт (трудовые действия)	Умения	Знания
Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	ПК-11 Готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания	- Проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки - Контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами	- Давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты) - Выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и оперативно реагировать на нештатные ситуации	- нутрициология - Методы организации медико-биологического контроля в спорте - Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства - Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями (знание основных групп запрещенных препаратов, используемых в спорте); - Основы спортивной медицины (фармакологическое обеспечение в спорте), способы оказания первой помощи при отравлении допингом.

### Требования к выполнению работы

- итоговая аттестация проводится в завершении курсов повышения квалификации в очно-заочной форме обучения;
- обучающиеся анализирует предложенные вопросы для обсуждения, используя теоретический материал и собственный практический опыт и высказывает свое предложение о корректировке рациона питания спортсменов в разные периоды подготовки с учетом антидопинговых правил;

- продолжительность составляет 2 часа, дата определяется уточненным календарным учебным графиком (расписанием занятий для конкретной учебной группы).

**Критерии оценки:** умение составлять рацион питания занимающихся с учетом коррективы рациона питания спортсмена на разных этапах подготовки.

Оценка будет проводиться по системе «зачтено – не зачтено». Оценка «зачтено» ставится, если обучающийся показал освоение планируемых результатов (знаний, умений, трудовых действий), изучил литературу, рекомендованную программой, вступил в обмен мнениями (обменивался репликами, уточнял позиции других и пр.)

Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся не показал освоение планируемых результатов (знаний, умений, трудовых действий), предусмотренных программой, допустившим серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не справившемуся с выполнением итоговой аттестационной работы (не вступил в обмен мнениями).

## АННОТАЦИЯ

### ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Вид программы	ППК	
Название программы	«Нутрициолог-консультант»	
Автор	Семенова О.Н.	
Структурное подразделение	кафедра педагогики и психологии	
Направленность программы на уровень образования, вид профессиональной деятельности	Дополнительное образование	
Целевая группа	тренер, старший тренер, тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель	
Форма обучения	очно-заочная	
Кол-во часов	Всего	72
	Очно	8
	Заочно	32
	с ДОТ в сетевой форме	32 -
Планируемые результаты	<i>Трудовые действия:</i> - Проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки - Контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-	

	<p>биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами</p> <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты)</li> <li>- Выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и оперативно реагировать на нештатные ситуации</li> </ul> <p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;</li> <li>- Диетология</li> <li>- Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.</li> </ul>
Уровень освоения	2
Ключевые элементы содержания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диетология</li> <li>• Нутрициология</li> <li>• Пищевой статус</li> </ul>
Требования к первичной компетентности обучающихся	<p><i>Обучающийся должен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• иметь представление о разных подходах к физиологическим основам спортивной тренировки и физкультурно-оздоровительной деятельности, об особенностях функционального состояния организма спортсменов на разных этапах подготовки;</li> <li>• знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>• иметь практический опыт в организации различных видов спортивно-тренировочной деятельности.</li> </ul>
Требования к наличию учебных материалов	Нет
Форма итоговой аттестации	Зачет в форме выполнения индивидуальной работы
Основные разделы	<p>Тема 1. Биологическая роль основных пищевых веществ и микронутриентов в организме</p> <p>Тема 2. Количественная адекватность питания</p> <p>Тема 3. Режимы питания человека при различных функциональных состояниях</p> <p>Тема 4. Пищевой статус спортсмена</p> <p>Тема 5. Влияние БАД на здоровье человека</p>

