



## ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

### «Спортивная нутрициология»

**Целевая группа:**

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

**Объём часов:** *72 часа*

**Автор:**

Семенова О.Н., к.б.н., доцент кафедры медико-биологических основ спорта ФГБОУ ВО ЯГПУ им. К.Д.Ушинского ;

2025 г.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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

Актуальность данной темы обусловлена тем, что проблема допинга в настоящий момент является одной из центральных проблем современного спорта, поскольку употребление допингов спортсменами не только наносит ущерб их здоровью, но и подрывает основы спорта.

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».

Данный вид деятельности предполагает трудовые действия по трудовой функции в Профессиональном стандарте «Тренер» «совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов **без употребления запрещенных препаратов**», что невозможно без «соблюдения антидопинговых правил и методик подготовки спортсменов, выполнение предписаний организаций, осуществляющих допинг-контроль».

1.2. **Целевая группа программы:** тренер, старший тренер, тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель.

**Категория слушателей:** преподаватель спортивной школы; другие специалисты в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни

**Требования к уровню первичной компетентности обучающихся**

Обучающийся должен:

- иметь представление о разных подходах к физиологическим основам спортивной тренировки и физкультурно-оздоровительной деятельности, об особенностях функционального состояния организма спортсменов на разных этапах подготовки;

- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- иметь практический опыт в организации различных видов спортивно-тренировочной деятельности;
- владеть ИКТ-компетентностями.

### 1.3. Цель (планируемые результаты обучения)

**Цель:** совершенствование у обучающихся профессиональных компетенций, необходимых при подготовке занимающихся на тренировочном этапе в соответствии с профессиональным стандартом «Тренер».

**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
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	- 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	- 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 (знание основных групп запрещенных препаратов, используемых в спорте); - Основы спортивной медицины (фармакологическое обеспечение в спорте), способы оказания первой помощи при отравлении допингом.

		обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами		
--	--	--	--	--

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

Итоговая аттестация - зачет в форме выполнения индивидуальной работы.

Учебная продукция обучающихся:

- алгоритм подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных препаратов;
- пакет материалов с предложениями по корректировке рациона питания спортсменов в разные периоды подготовки.

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

#### 1.6. **Форма обучения:**

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

#### **Ключевые понятия программы:**

**АДАМС** - Система антидопингового администрирования и управления - это система, предназначенная для управления базой данных, расположенной в интернете, путем ввода, хранения, распространения данных и составления отчетов, разработанная для оказания помощи заинтересованным сторонам и ВАДА в их антидопинговой деятельности при соблюдении законодательства о защите данных.

**Биологический паспорт спортсмена** (Athlete Biological Passport) - программа и методы сбора и обобщения данных, реализуемые в соответствии с Международным стандартом по тестированию и расследованиям, а также Международным стандартом для лабораторий.

**ВАДА** (WADA) - Всемирное антидопинговое агентство.

**Всемирное антидопинговое агентство** - независимая организация, осуществляющая координацию борьбы с применением допинга в спорте, созданная при поддержке Международного олимпийского комитета (МОК).

**Всемирный антидопинговый кодекс (Кодекс)** - ключевой документ, устанавливающий основные принципы разработки согласованных антидопинговых политик, правил и регламентов среди спортивных организаций и органов государственной власти.

**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.

**Допинг** - совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1-2.10 Кодекса ВАДА

**Допинг-контроль (Doping Control).** Все стадии и процессы, начиная с планирования Тестирования и заканчивая окончательным решением по апелляции, включая все стадии и процессы между ними, такие как предоставление информации о местонахождении, сбор Проб и обращение с ними, лабораторный анализ, ТИ, обработка результатов и проведение слушаний.

**Загрязненный продукт (Contaminated Product)** - продукт, содержащий Запрещенную субстанцию, которая не указана на этикетке продукта или в информации, которую можно получить путем надлежащего поиска в интернете.

**Запрещенная субстанция (Prohibited Substance)** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный метод (Prohibited Method)** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Запрещенный список (Prohibited List)** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Информация о местонахождении спортсмена** - информация, ежедневно предоставляемая спортсменом или от его имени, с указанием подробностей о местонахождении в целях проведения неожиданного тестирования.

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

**Международный паралимпийский комитет (МПК, International Paralympic Committee)** - международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением.

**Нутрициология** - наука о питании человека и животных.

**Последствия нарушений антидопингового правила, «Последствия» (Consequences of Anti-Doping Rule Violations, Consequences)** Спортсменом или иным Лицом антидопинговых правил может повлечь за собой одно или более из следующих Последствий:

а) Аннулирование - отмена результатов Спортсмена в определенном Соревновании или Спортивном мероприятии со всеми вытекающими Последствиями, включая изъятие всех наград, очков и призов;

б) Дисквалификация- отстранение в связи с нарушением антидопингового правила Спортсмена или иного Лица на определенный срок от участия в любых Соревнованиях или иной деятельности, или отказ в предоставлении финансирования, как это предусмотрено статьей 10.12.1;

в) Временное отстранение-недопущение Спортсмена или иного Лица на время к участию в Соревнованиях или деятельности до вынесения окончательного решения на слушаниях, проводимых в соответствии со статьей 8;

г) Финансовые последствия-финансовые санкции, которые налагаются за нарушение антидопинговых правил или для возмещения расходов, связанных с нарушением антидопинговых правил;

д) Публичное обнародование или Публичная отчетность-распространение или обнародование информации для широкой общественности или Лиц, помимо тех Лиц, которые имеют право на более раннее уведомление в соответствии со статьей 14. К командам в Командных видах спорта также могут быть применены Последствия, как это предусмотрено статьей 11.

**Российское антидопинговое агентство (РУСАДА)** - независимая организация, осуществляющая координацию борьбы с применением допинга в спорте в Российской Федерации.

**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.

**Спортивные мероприятия** – спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

**Тестирование (Testing)** - часть процесса Допинг-контроля, включающая в себя составление плана сбора Проб, сбор Проб, обращение с ними, а также доставку Проб в лабораторию.

**ТИ (TUE)** - разрешение на терапевтическое использование, предусмотренное статьей 4.4.

**Целевое тестирование (Target Testing)** - отбор определенных Спортсменов для Тестирования, основанный на критериях, установленных Международным стандартом по тестированию и расследованию.

**Физическое воспитание** – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

**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.

**Физкультурные мероприятия** – организованные занятия граждан физической культурой.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебно-тематический план ППК «Спортивная нутрициология»

№ п/п	Название разделов, тем	Всего (час.)		Лекции (час.)	Практ. занятия (час.)		Групповые консультации (час.)		Самост. работа обучающихся (час.)	Проверка учебных продуктов обучающихся (час.)	Формы промежуточной и итоговой аттестации
		на обуч.	на препод.		на обуч.	на препод.	на обуч.	на препод.			
1	Биологическая роль основных пищевых веществ и микронутриентов в организме	44	2	2	-	-			2		Контрольно-тестовое задание № 1
2.	Количественная адекватность питания	6	6	2	4	4					Практические работы № 1
3.	Режимы питания и режимы тренировок в разных видах спорта	6	2	2	-	-			2		
4	Пищевой статус спортсмена	10	8	4	4	4			2		Практическая работа № 2
5	Допинги и причины их запрета	4	4	2	2	2					Практическая работа № 3
	<b>Итоговая аттестация</b>	2	2 + 0,4	-	2	2				0,4 * N	Зачет

			*								
			N)								
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	72	24	12	12	12			6	0,4 * N	-----
			+(0,								
			4 *								
			N)								

### 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 биомеханики, физиологии и гигиены спорта, а также основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи при отравлении допингом;
- владеть нормативно-правовой базой в сфере физической культуры и спорта;
- понимать сущность основных трудовых действий, умений и знаний тренера;
- владеть методикой процедуры подачи терапевтических использований запрещенных субстанций;
- владеть технологиями процедуры допингового контроля и возможные подтасовки биопроб.

#### 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 микронутриентов в организме	Информационные материалы
	Контрольно-тестовое задание № 1
Тема 2. Количественная адекватность питания	Информационные материалы
	Практическая работа № 1 «Оценка состояния здоровья человека, отражающее особенности и характер его питания»
Тема 3. Режимы питания и режимы тренировок в разных видах спорта	Информационные материалы
Тема 4. Пищевой статус спортсмена	Информационные материалы
	Практическая работа № 2 «Оценка распределения калорийности и пищевых веществ в суточном рационе на основе пищевого статуса»
Тема 5. Допинги и причины их запрета	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., Анкундинова, И.А. Допинговый монстр [Текст]/ М.,2006. – 224 с.

## 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Характеристика оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки текущих и итоговых результатов освоения программы. Виды, формы и методы контроля отражены в таблице.

№ п/п	Наименование раздела программы	Форма и метод контроля, наименование контрольного мероприятия	Вид контроля
1	Антидопинговая система на современном этапе	Контрольно-тестовое задание № 1	Текущий контроль
2	Терапевтическое использование запрещенных субстанций(ISTUE)	Практическая работа №1	Текущий контроль
3	Допинги и причины их запрета	Практическая работа №2	Текущий контроль
4	Итоговая аттестация	Зачет в форме выполнения индивидуальной работы	Итоговый контроль

## Итоговая аттестация (очно-заочная форма обучения)

**Зачет в форме выполнения индивидуальной работы «Корректировка рациона питания спортсмена в разные периоды подготовки с учетом антидопинговых правил»**

### 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</li> <li>- Контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нутрициология</li> <li>- Методы организации медико-биологического контроля в спорте</li> <li>- Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</li> <li>- 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);</li> <li>- Основы спортивной медицины (фармакологическое обеспечение в спорте), способы оказания первой помощи при отравлении допингом.</li> </ul>

### Требования к выполнению работы

- итоговая аттестация проводится в завершении курсов повышения квалификации в аудитории ИРО при 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).

**Показатель оценки:** обучающийся демонстрирует:

- знание этических норм и антидопинговых правил, утвержденных общероссийскими и международными антидопинговыми организациями, а так же способы оказания первой помощи при отравлении допингом;

- применять верные алгоритмы действий для устранения нарушений антидопинговых правил.

**Критерии оценки:** умение составлять рацион питания занимающихся с учетом корректировки 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 серьёзные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не справившемся с выполнением итоговой аттестационной работы (не вступил в обмен мнениями).

## АННОТАЦИЯ

### ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Вид программы	ППК
Название программы	«Спортивная диетология. Нутрициология»
Автор	О.В.Иерусалимцева, ст. преподаватель кафедры ФКиБЖ
Структурное подразделение	кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Направленность программы на	Дополнительное профессиональное образование

уровень образования, вид профессиональной деятельности		
Целевая группа	тренер, старший тренер, тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель	
Форма обучения	очно-заочная	
Кол-во часов	Всего	30
	Очно	24
	Заочно	6
	с ДОТ	-
	в сетевой форме	-
Планируемые результаты	<p><i>Трудовые действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</li> <li>- Контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами</li> </ul> <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>- Методы организации медико-биологического контроля в спорте</li> <li>- Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа</li> </ul>	

	совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.
Уровень освоения	2
Ключевые элементы содержания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивная диетология</li> <li>• Нутрициология</li> <li>• Антидопинговые правила в спортивной деятельности</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
Текст аннотации	<p>Актуальность данной темы обусловлена тем, что проблема допинга в настоящий момент является одной из центральных проблем современного спорта, поскольку употребление допингов спортсменами не только наносит ущерб их здоровью, но и подрывает основы спорта.</p> <p>Программа реализуется в соответствии с современной трудовой функцией «Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов». Программа направлена на освоение (совершенствование) следующих профессиональных компетенций, прописанных в Профессиональном стандарте «Тренер». Данный вид деятельности предполагает трудовые действия по трудовой функции в Профессиональном стандарте «Тренер» «совершенствование специальных физических качеств и</p>

	повышение функциональных возможностей организма спортсменов без употребления запрещенных препаратов», что невозможно без «соблюдения антидопинговых правил и методик подготовки спортсменов, выполнение предписаний организаций, осуществляющих допинг-контроль».
Основные разделы	Тема 1. Биологическая роль основных пищевых веществ и микронутриентов в организме Тема 2. Количественная адекватность питания Тема 3. Режимы питания и режимы тренировок в разных видах спорта Тема 4. Пищевой статус спортсмена Тема 5. Допинги и причины их запрета