



Общество с ограниченной ответственностью
«Институт спорта и здоровья»



Утверждено
Генеральный директор ООО
«Институт Спорта и Здоровья»
О.А.Чурганов

«9» января 2023 года.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
ПО ТЕМЕ**

«Нутритивная поддержка спортсменов. Питание и БАД-сопровождение»

Специальность Лечебная физкультура и спортивная медицина

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Состав рабочей группы	3
2. Общие положения	4
3. Характеристика Программы	4
4. Планируемые результаты обучения	5
5. Календарный учебный график.	6
6. Учебный план	7
7. Рабочая программа	7
8. Организационно-педагогические условия реализации программы	9
9. Формы контроля и аттестации	11
10. Оценочные средства	11
11. Нормативные правовые акты	13

1. Состав рабочей группы

по разработке дополнительной профессиональной программы повышения квалификации по теме: «Нутритивная поддержка спортсменов. Питание и БАД-сопровождение»
специальность «Лечебная физкультура и спортивная медицина»

№ п/п.	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Место работы
1.	Гаврилова Елена Анатольевна	Доктор медицинских наук, профессор	Преподаватель	ООО «Институт спорта и здоровья»
2.	Чурганов Олег Анатольевич	Доктор педагогических наук, профессор	Генеральный директор	ООО «Институт спорта и здоровья»
3.	Крысюк Олег Богданович	Доктор медицинских наук, профессор	Генеральный директор	Профессионально-общественная организация Ассоциация развития спортивной медицины «СпортМедАльянс»

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации по теме «Современные методы оценки функционального состояния спортсмена по данным ритмокардиографии», обсуждена на заседании института «Спорта и Здоровья» «09» 01 2023 г., протокол № 1.

Программа принята к реализации в системе непрерывного медицинского и фармацевтического образования:

Руководитель отдела

«09» 01 2022г.



(подпись)

/ Чурганов О.А./
(расшифровка подписи)

2. Общие положения

2.1. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Нутритивная поддержка спортсменов. Питание и БАД-сопровождение» (далее – Программа) по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина», представляет собой совокупность требований, обязательных при ее реализации.

2.2. Направленность Программы – практико-ориентированная и заключается в удовлетворении потребностей профессионального развития врача по спортивной медицине, обеспечении соответствия его квалификации меняющимся условиям профессиональной деятельности в системе дополнительного профессионального образования.

2.3. Цель Программы - совершенствование имеющихся компетенций для повышения профессионального уровня врача по спортивной медицине при нутритивной поддержке спортсменов, организация и проведение питания и БАД-сопровождения.

2.4. Задачи Программы:

- обновление существующих теоретических и освоение новых знаний и практических навыков по вопросам организации спортивного питания и БАД-сопровождения.
- развить навыки по использованию мобильного приложения для спортивного диетолога, организации спортивного питания и гидратации спортсменов в различные периоды макроцикла с учетом конкретного вида спорта.

3. Характеристика программы

3.1. Трудоемкость освоения Программы составляет 36 академических часов (1 академический час равен 45 мин).

3.2. Программа реализуется в заочной форме в формате электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий на базе образовательной платформы Института.

К освоению Программы допускаются врачи по спортивной медицине

3.3. Содержание Программы построено в соответствии с модульным принципом, структурными единицами модуля являются разделы. Каждый раздел модуля подразделяется на темы, каждая тема – на элементы, каждый элемент – на подэлементы.

3.4. Учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение модулей (разделов), устанавливает формы организации учебного процесса и их соотношение (лекции и самостоятельная работа, формы контроля знаний и умений обучающихся).

С учетом базовых знаний обучающихся и актуальности задач в системе непрерывного образования могут быть внесены изменения в распределение учебного времени, предусмотренного учебным планом программы, в пределах 15% от общего количества учебных часов.

3.6. В Программу включены планируемые результаты обучения, в которых отражаются квалификационные требования к должностям врач по спортивной медицине: «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования» Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих (2011 г.).

3.7. Программа содержит требования к итоговой аттестации обучающихся, которая осуществляется в форме зачета и выявляет теоретическую подготовку в соответствии с целями и содержанием программы.

3.8. Организационно-педагогические условия реализации Программы включают:

- а) тематику учебных занятий и их содержание для совершенствования компетенций;

- б) учебно-методическое и информационное обеспечение;
- в) материально-техническое обеспечение;
- г) кадровое обеспечение.

4. Планируемые результаты обучения

4.1. Требования к квалификации: уровень профессионального образования – высшее образование по одной из специальностей: лечебное дело, педиатрия.

4.2. Результаты обучения по Программе направлены на совершенствование компетенций профилактической деятельности, усвоенных в рамках полученных знаний, необходимых для выполнения профессиональной деятельности по специальности - лечебная физкультура и спортивная медицина.

Профессиональные компетенции (ПК) формулируются на основании должностных обязанностей, знаний на основе требований к должностям врача по спортивной медицине Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих (2011 г.) - "Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования"

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД1 Профилактическая	ПК 1 Готовность к применению природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации	Использовать мобильные приложения для спортивного диетолога. Организовывать питание и гидратацию спортсменов. Использовать особенности БАД-сопровождения с учетом вида спорта	Использовать принципы индивидуализации питания. Оценивать эргогенные свойства продуктов питания, оценивать основной обмен спортсмена. Использовать Основные питательные вещества. Организовывать питание и восстановительные мероприятия в спорте.	Нормативные правовые акты РФ по вопросам спортивного питания; БАДов в спортивной деятельности; Запрещенный список в спорте, профилактика употребления допинга. Физиология мышечной деятельности. Биохимия мышечной деятельности. Система спортивной подготовки, этапы спортивной подготовки. Доказательность в нутрициологии. Последние доказательные исследования в отношении продуктов питания и БАД.

5. Календарный учебный график

Наименование разделов	Трудоемкость освоения (акад. час.)			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Введение в курс	6			
Питание, гидратация и работоспособность спортсменов	10			
Роль БАД в подготовке спортсменов.	8			
Итоговая аттестация	4			
Общая трудоемкость программы (час)	36			

6. Учебный план

Категория обучающихся: врачи по спортивной медицине

Трудоемкость: 36 академических часов

Форма обучения: заочная

Режим занятий: 6 академических часов в день

Код	Наименование разделов дисциплин и тем	Всего часов	Виды занятий							Форма контроля		
			лекции		ОС К	СР	ПЗ		СЗ		стажировка	
			Лекции аудит	Лекции ДОТ	аудиторно	ДОТ	аудит	ДОТ	аудит		ДОТ	аудиторно
1	Введение в курс	6		2		4						Промежуточный тестовый контроль
2	Питание, гидратация и работоспособность спортсменов.	10		4		6						Промежуточный тестовый контроль
3	Роль БАД в подготовке спортсменов.	16		12		4						Промежуточный тестовый контроль
	Итого	32		18		14						
	Итоговая аттестация	4										Зачет
	Общая трудоемкость программы	36		18		14						4

7. Рабочая программа

РАЗДЕЛ 1. Введение в курс

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
1.1	Доказательность в нутрициологии. Последние доказательные исследования в отношении продуктов питания и БАД.
1.2	Обновление обзора международного общества спортивного питания 2022 г.

РАЗДЕЛ 2. Питание, гидратация и работоспособность спортсменов.

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
2.1.	Питание и гидратация спортсмена
2.1.1	Принципы индивидуализации питания. Эргогенные свойства продуктов питания. Оценка основного обмена. Основные питательные вещества.
2.1.2	Питание и восстановление в спорте. Мобильные приложения для спортивного диетолога.
2.2	Отдельные нутриенты в подготовке спортсменов.
2.2.1	Значение нутриентов в подготовке спортсмена. Эргогенная ценность нутриентов.
2.2.1	Незаменимые аминокислоты. Витамины. Минералы. Триглицериды. Пищевые волокна

РАЗДЕЛ 3. Роль БАД в подготовке спортсменов.

Код	Наименования тем, элементов и подэлементов
3.1	Биохимия мышечной деятельности. Значение БАД в энергообеспечении спортсменов.
3.2	Особенности БАД-сопровождение в различных видах спорта.
3.3	Заболевания и БАД у спортсменов. (Иммунодефициты. Кардиологическая патология. Патология опорно-двигательного аппарата. Red (S) – синдром)

8. Организационно-педагогические условия реализации программы

8.1. Тематика учебных занятий и их содержание для совершенствования компетенций:

лекционные занятия:

№	Тема лекции	Содержание	Технология проведения (очно, дистанционно)	Совершенствуемые компетенции
1.	Введение в курс.	1.1	Дистанционно. Видеолекция	ПК-1
2.	Питание и гидратация спортсмена.	2.1	Дистанционно. Видеолекция	ПК-1

№	Тема лекции	Содержание	Технология проведения (очно, дистанционно)	Совершенствуемые компетенции
3	Отдельные нутриенты в подготовке спортсменов.	2.2	Дистанционно. Видеолекция	ПК-1
4	Роль БАД в подготовке спортсменов.	3.1	Дистанционно. Видеолекция	ПК-1
5	Значение БАД в энергообеспечении спортсменов.	3.1	Дистанционно. Видеолекция	ПК-1
6	Питание, БАД и виды спорта.	3.2	Дистанционно. Видеолекция	ПК-1
7	БАД при заболеваниях и патологических состояниях у спортсменов.	3.3	Дистанционно. Видеолекция	ПК-1
8	Составление индивидуальных программ приема БАД.	3.2	Дистанционно. Видеолекция	ПК-1

самостоятельная работа:

№	Тема лекции	Содержание	Совершенствуемые компетенции
1.1	Введение в курс.	Доказательность в нутрициологии. Последние доказательные исследования в отношении продуктов питания и БАД. Обновление обзора международного общества спортивного питания 2022 г.	ПК-1
1.2	Питание и гидратация спортсмена	Принципы индивидуализации питания. Эргогенные свойства продуктов питания. Оценка основного обмена. Основные питательные вещества. Питание и восстановление в спорте. Мобильные приложения для спортивного диетолога	ПК-1
1.3	Отдельные нутриенты в подготовке спортсменов.	Значение нутриентов в подготовке спортсмена. Эргогенная ценность нутриентов. Незаменимые аминокислоты. Витамины. Минералы. Триглицериды. Пищевые волокна	ПК-1
2.1.	Биохимия мышечной деятельности и. Значение БАД в энергообеспечении	Доказательные исследования по применению БАД в спорте. БАД, рекомендованные МОК (2018 г.) и международным обществом спортивного питания (2022 г.).	ПК-1

№	Тема лекции	Содержание	Совершенствуемые компетенции
	спортсменов.		
2.2	Особенности БАД-сопровождение в различных видах спорта.	Особенности БАД-сопровождение в различных видах спорта.	ПК-1
2.3	Заболевания и БАД у спортсменов.	Заболевания и БАД у спортсменов. Иммунодефициты. Кардиологическая патология. Патология опорно-двигательного аппарата. Red (S) – синдром	ПК-1

8.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Основная литература:

1. Сюзан Клейнер. Спортивное питание победителей - Пер. с англ. -ООО «Издательство
https://vk.com/doc89820209_456369123?hash=DtqkqwzRtBmeT3ulvciw1t8KbBPINbBo5GfIXI99ZDk
2. Гольберг Н.Д., Пшендин А.И., Дондуковская Р.Р., Топанова А.А. Основные принципы организации питания в детско-юношеском спорте. Методические рекомендации. //НИИ ФК, СПб. – 37 с. к.б.н., с.н.с. к.м.н., н.с.
[https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPPrJRJIUfoewruBOI0prbxbfypVirgJKal10Zbw4ybnWGEcMV46DDszOwJtN5ldrEDuYiT57LpqGKAPSPAcSs8sJ_O6qWjaFsUIZtApFBf1nDIg-7HZq6R5-TKtUI0DA8lctQDUQPeu0UbQ%3D%3D%3Fsign%3D8rPljtYn227b_aeneAJltbXJpeLk0XqExuSmMbKkMM%3D&name=Golberg N D Pshendin A I Dondukovskaya R R Osnovy pitania v detsko-yunosheskom sporte.doc&nosw=1](https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPPrJRJIUfoewruBOI0prbxbfypVirgJKal10Zbw4ybnWGEcMV46DDszOwJtN5ldrEDuYiT57LpqGKAPSPAcSs8sJ_O6qWjaFsUIZtApFBf1nDIg-7HZq6R5-TKtUI0DA8lctQDUQPeu0UbQ%3D%3D%3Fsign%3D8rPljtYn227b_aeneAJltbXJpeLk0XqExuSmMbKkMM%3D&name=Golberg%20N%20D_Pshendin%20A%20I_Dondukovskaya%20R%20R_Osnovy_pitania_v_detsko-yunosheskom_sporte.doc&nosw=1)
3. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология. – М.: Спорт, 2020. -
[Дмитриев, Гунина 2020.pdf](#)

Дополнительная литература:

- 1.А.Е. Шестопалов, А.В. Лисица, В.Д. Кудинов, Д.М. Гусев, Т.С. Захарова, Т.И. Торховская, В.Д. Выборнов, М.А. Рыгалов, М.О. Гаврилов, И.Т. Выходец, А.В. Жолинский, Ж.В. Гришина, В.С. Фещенко. Методические рекомендации по использованию эссенциальных фосфолипидов для профилактики нарушений метаболизма и ускоренного восстановления у высококвалифицированных спортсменов летних и зимних олимпийских видов спорта. Методические рекомендации. Под ред. проф. В.В. Уйба // М.: ФМБА России, 2019. – 43 с.
www.sportfmba.ru
- 2.Колеман, Эллен Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулума", 2005.-192 с. https://vk.com/wall-66222532_954
- 3.Делавье Ф., Гундиль М. Пищевые добавки для занимающихся спортом - пер. с фрю О.Е. Ивановой.- М.: РИПОЛ классик, 2009. – 208 с. https://vk.com/wall-67493292_16897
- 4.А.Е. Шестопалов, А.В. Жолинский, Пушкина Т.А., Берзин И.А., С.О. Ключников, В.С. Фещенко, Е.И. Разумец, Ж.В. Гришина. Методические рекомендации по

фармакологическому обеспечению и нутритивной поддержке в спорте высших достижений. Методические рекомендации. Под ред. проф. В.В. Уйба // М.: ФМБА России, 2019. – 104 с.

8.3. Материально-техническое обеспечение, необходимое для организации всех видов дисциплинарной подготовки:

Базы данных, информационно-справочные системы:

1. <http://спортивная-медицина.рф>
2. <http://www.sportmedicine.ru>

- электронный библиотечный фонд

http://e.lanbook.com	ЭБС на платформе издательства «Лань». Учебники и учебные пособия для университетов издательства «Лань» и десятков российских издательств
http://ibooks.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) iBooks.Ru. Учебники и учебные пособия для университетов издательств «Питер», «БХВ-Петербург»
http://www.znanium.com/	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Znanium. Учебники и учебные пособия для университетов издательства «Инфра-М» и десятков российских издательств
http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн. Учебники и учебные пособия для университетов издательства «ДиректМедиа» и десятков российских издательств
http://www.urait.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) издательства «Юрайт». Учебники и учебные пособия для университетов издательства «Юрайт»

8.4. Кадровое обеспечение. Реализация Программы осуществляется профессорско-преподавательским составом, состоящим из специалистов, систематически занимающихся научной и научно-методической деятельностью со стажем работы в системе высшего и/или дополнительного профессионального образования в сфере здравоохранения не менее 20 лет.

9. Формы контроля и аттестации

9.1. Текущий и промежуточный контроль хода освоения учебного материала проводится в форме тестирования.

9.2. Итоговая аттестация обучающихся по результатам освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится в форме зачета.

9.3. Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения Программы в объеме, предусмотренном учебным планом.

9.4. Обучающиеся, освоившие Программу и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

