

Общество с ограниченной ответственностью

МИП «Новая Ремедика»

**Общеобразовательная программа
«Спортивная нутрициология»**



АСИЗ

г. Москва, 2025

1. Цели и задачи реализации программы.

Целью настоящей программы является формирование профессиональных компетенций специалистов в области персонального здоровья (фитнес тренеров, диетологов) для осуществления ими профессиональной деятельности в области организационно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций с учетом состояния здоровья клиентов, а также образовательных организаций дополнительного высшего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Изучение современных инновационных подходов в сфере управления персональным здоровьем.
2. Освоение методов составления индивидуальных программ для клиента.

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения. Проектируемые результаты обучения.

В результате обучения учащиеся приобретают следующие знания и умения:

- способность действовать в соответствии с Конституцией Российской Федерации, руководствуясь принципами законности и гуманности;
- способность креативно мыслить и творчески решать профессиональные задачи, проявлять инициативу, в том числе в ситуациях принимать оптимальные организационные решения в повседневной деятельности и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.
- составлять индивидуальный рацион с учетом целей спортсменов.
- оценивать пищевой статус, анализировать пищевую корзину, определять микронутриентную недостаточность и разрабатывать индивидуальный рацион для спортсменов с учетом калорийности и баланса БЖУ.
- оценивать тело спортсмена с помощью клинических и инструментальных методов диагностики.

3. Содержание программы.

3.1. Учебный план программы «Спортивная нутрициология».

Минимальные требования к слушателям – среднее профессиональное образование.

Категория слушателей – программа предназначена для специалистов по управлению персональным здоровьем (health coach), фитнес-тренеров, нутрициологов, психологов, тренеров по специальным спортивным практикам, социальных работников, педагогов, коучей по здоровому образу жизни и т.п.

Срок обучения) – 42 академических часов, включая все виды дистанционной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма реализации программы - заочная, дистанционная. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн. В процессе всего курса обучения учащиеся выполняют домашние задания и размещают их в своем личном кабинете в режиме онлайн для проверки их преподавателями.

3.2. Учебно-тематический план программы «Спортивная нутрициология».

№	Тема	Формат	Часы
1.1	Основы рационального питания в спортивной нутрициологии	Лекция	2
1.2	Углеводы в питании спортсмена	Лекция	2
1.3	Белок в рационе спортсмена	Лекция	2
1.4	Жиры в рационе спортсмена	Лекция	2
1.5	Потребность в воде и кислороде у спортсмена	Лекция	2
1.6	Витамины и минералы в рационе спортсмена	Лекция	2
1.7	Спортивная фармакология	Лекция	2
1.8	Физиология пищеварения	Лекция	2
1.9	Оценка тела спортсмена	Лекция	2
1.10	Метаболизм и потребности спортсмена в энергии	Лекция	2
1.11	Системы питания для различных целей	Лекция	2
1.12	Техники и приемы снижения веса у спортсменов	Лекция	2
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю.		3
	Лекция		24
	Самоподготовка		15
	Всего:		42

4. Учебная программа «Спортивная нутрициология».

1.1. Основы рационального питания в спортивной нутрициологии:

- Определение, понятие спортивной нутрициологии;
- Схема построения нутритивно – метаболической поддержки в СВД;
- Стратегия питания спортсмена, базовые принципы;
- Генетика и спорт;
- Планы питания в любительском спорте и спорте высших достижений;
- Принципы расчета основного обмена
- Системы питания в зависимости от видов спорта
- Оценка нутрицевтического риска спортсмена

1.2. Углеводы в питании спортсмена:

- Определение понятия, классификация, функции, источники углеводов;
- Переваривание, катаболизм и анаболизм углеводов;
- Гликемический индекс;

- Гликолиз
- Питание вокруг тренировки: до, во время, после
- Клетчатка

1.3. Белок в рационе спортсмена:

- Определение понятия, классификация, функции, источники белков;
- Переваривание, катаболизм и анаболизм белков;
- Гормональная регуляция белкового обмена
- Нормы потребления белка
- Набор мышечной массы
- Протеиновые добавки

1.4. Жиры в рационе спортсмена:

- Определение понятия, классификация, функции, источники жиров;
- Хорошие или плохие? Насыщенные жиры в рационе
- Омега-3 и омега-6 ПНЖК
- Фосфолипиды, стероиды, липопротеиды
- Энергообеспечение тренировок
- Количество жиров в рационе

1.5. Потребность в воде и кислороде у спортсмена:

- Определение понятия, функции, источники воды;
- Метод биоимпедансометрии
- Водный баланс
- Питьевой режим в спортивном питании
- Кислотно – щелочное равновесие
- Потребность организма в кислороде
- Кислородный запрос

1.6. Витамины и минералы в рационе спортсмена:

- Определение понятия, классификация, функции, источники витаминов;
- Дефициты витаминов и минералов

1.7. Спортивная фармакология:

- Клинико-фармакологические группы препаратов, применяемых в спорте
- Характеристика различных препаратов, применяющихся в спорте (показания, противопоказания, режим дозирования)

1.8. Физиология пищеварения:

- Анатомия пищеварительной системы
- Этапы пищеварения
- Микрофлора и ее влияние на организм

1.9. Оценка тела спортсмена:

- Состав рациона спортсмена
- Пример питания спортсменов различных видов спорта
- Антропометрия
- Метод биоимпедансометрии
- Нормы анализа состава тела
- Распространенные виды нарушений состава тела

1.10. Метаболизм и потребности спортсмена в энергии:

- Определение обмена веществ
- Составляющие обмена веществ
- Питательный обмен
- Энергетический обмен
- Работа энергетических систем
- Энерготраты человека
- Спортивная деятельность и работа энергетических систем

1.11. Системы питания для различных целей:

- Питание в соответствии с особенностями вида спорта
- Основные требования к рациону
- Особенности питания спортсменов различных видов спорта
- Режим питания

1.12. Техники и приемы снижения веса у спортсменов:

- Механизмы снижения веса
- Проблемы, связанные со снижением веса
- Этапы подготовки выступающего спортсмена
- Способы контроля калорий
- Пищевой дневник
- Способы удержания мотивации

5. Итоговая аттестация.

При проведении итоговой аттестации слушателям предлагаются проверочные задания в виде теста.

Итоговый навык выпускающегося должен подтверждаться успешным прохождением экзаменационных тестов и способностью поддержания у клиента длительной мотивации на формирование здоровьесберегающих привычек, консультирования на практике и ведения клиента с целью изменения поведения и культуры здоровья.

Успешное решение данных тестов предполагает полное усвоение всех разделов курса и развитие достаточного уровня компетенции, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков.

По итогам обучения слушателям выдаются электронные сертификаты о прохождении курса.

6. Условия реализации программы.

6.1. Учебно-методическое обеспечение программы «Спортивная нутрициология»

Виды занятий:

- лекционные занятия (24 часа)
- самоподготовка (15 часов)
- итоговая аттестация (3 часа).

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- ✓ прием актуализации субъективного опыта спикера (ведущего вебинар),
- ✓ методы диагностики и самодиагностики,
- ✓ самостоятельная работа (кейсы, домашние задания и т.п.),
- ✓ приемы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора.

Техническое оснащение занятий:

- образовательный портал <https://healthkurs-academia.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса, платформой для хранения записей всех проведенных на курсе вебинаров, дополнительных материалов по проведенным лекциям, авторские профессиональные программы и т.п.);
- информационный портал <https://ahip.ru/> (информационная веб-страница)
- записи всех вебинаров (видеоматериалы курса).

Формы подведения итогов:

- проверочные задания в виде итогового теста.

Дидактический материал.

1. Спортивная медицина: национальное руководство/под редакцией академика РАН и РАМН С.П. Миронова, проф. Б.А. Поляева, проф. Г.А. Макаровой. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184с.;
2. Спортивное питание для профессионалов и любителей. Полное руководство/ Нэнси Кларк; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 470 с;
3. Биологическая химия / Лелевич Владимир Валерьянович; Дмитриев А.В, Гунина Л.М.
4. Спортивная нутрициология. - М.: Спорт, 2020. – 640с., ил.
5. Что скрывает кожа. 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить Адлер Й.
6. Кристина Фогацци, Энрико Мотта Целлюлит. Циничный оберег от главного врага женщин, 2018
7. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. – М.: SPORT., 2020. - 620 с.
8. Акушерство и гинекология. Стандарты медицинской помощи. Критерии оценки качества. Фармакологический справочник / Муртазин А.И. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 960 с.
9. Половая система в норме и патологии / Хеффнер Л. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2003. - 128 с.
10. Introduction Introduction Sex differences in the physiology of exercise: an integrative perspective / A. William Sheel. – Journal of Exp Physiol., 2016, V. 101 № 2, P. 211–212
11. Физиология человека с основами патофизиологии. Учебник в 2-х томах. Том 2 / Под ред. Р.Ф. Шмидта, Ф. Ланга, М. Хекманна; Пер. с нем.; Под ред. М.А. Каменской и др. - М.: Лаборатория знаний, 2019. - 494 с.
12. Теория и методика фитнес-тренировки / под ред. Калашникова Д.Г. - Ассоциация профессионального фитнеса, 2003. - 181 с.
13. The Women's Book: A Guide to Nutrition, Fat Loss, and Muscle Gain Lyle mcdonald.
14. Патогенетические аспекты ожирения И.И. Дедов, Г.А. Мельниченко, Т.И. Романцова Кафедра эндокринологии ММА им. И.М. Сеченова
15. Эпидемия ожирения: очевидные и вероятные Причины Романцова Т.И.
16. Анатомия и физиология человека / Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский А.И. – М.: Академия., 2011. - 496 с.
17. Акушерство / Дуда В.И. – Минск.: РИПО., 2013. - 576 с.
18. Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировки. Реабилитация / Под ред. Й.М. Йегер, К. Крюгер; Пер. с нем.; Под общ. ред. Д.Г. Калашникова. – М.: Практическая медицина, 2016. - 408 с.
19. Гинекология / Василевская Н.Л., Грищенко В.И., Щербина Н.А., Юровская В.П. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 576 с.
20. Becoming a parent: a systematic review and meta-analysis of changes in BMI, diet and physical activity / Corder K. et al., Obesity review, 2020. DOI: 10.1111/obr.12959
21. Physiology, Pituitary Issues During Pregnancy Charikleia Chourpiliadi; Rodis Paparodis. StatPearls [Internet], 2019, P. 1-5. PMID: 31869188
22. Анатомия и физиология человека / Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский А.И. – М.: Академия., 2011. - 496 с.
23. Физиология человека с основами патофизиологии. Учебник в 2-х томах. Том 2 / Под ред. Р.Ф. Шмидта, Ф. Ланга, М. Хекманна; Пер. с нем.; Под ред. М.А. Каменской и др. - М.: Лаборатория знаний, 2019. - 494 с.
24. Питание при беременности и родах Барановский.

25. Коровина Н.А., Подзолкова Н.М., Захарова И.Н. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ И ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ЛАКТАЦИИ. Пособие для врачей.- М.: Издательство «МЕДПРАКТИКА-М», 2008, 64 с.
26. <http://agsd.ru/patsientam> - ассоциация гестационного сахарного диабета РФ
27. Диабет.РАМУАТКА_BEREMENNYM_O_GSD_NOVAYA_2019_dlya_pechai_S_KARTIN KAMI
28. Основы реабилитации / Под ред. В.А. Епифанова, А.В. Епифанова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 640 с.
29. Медицинская реабилитация в акушерстве и гинекологии / Епифанов В.А., Корчажкина Н.Б. и др. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 504 с.
30. Neuroendocrine Effects of Lactation and Hormone-Gene-Environment Interactions / Gust K. et al., Molecular Neurobiology, 2019, P. 1-11.doi.org/10.1007/s12035-019-01855-8
31. Postpartum stress and infant outcome: A review of current literature / Oyetunji A., Chandra P., Psychiatry research, 2020, V. 284, № 1, P. 1-9.
32. Treatment Options for Abdominal Rectus Diastasis / Jessen M. et al., Frontiers in Surgery, 2019, V. 6, № 65, P. 1-6. doi:10.3389/fsurg.2019.00065
33. Postpartum Exercise and Lactation / Bane S., Clin Obstet Gynecol., 2015, V. 58, №4, P. 885-92. doi:10.1097/GRF.0000000000000143.
34. What is the best exercise for rehabilitation of abdominal diastasis rehabilitation / Carrera Pérez et al., Rehabilitacion (Madr). 2019, V. 53, №3, P. 198-210. doi: 10.1016/j.rh.2018.12.004.
35. Плискина, Юлианна Владимировна. ПЗ8 Что можно, что нельзя кормящей маме. Первое подробное меню для тех, кто на ГВ / Юлианна Плискина. — Москва : Эксмо, 2018. — 416 с. — (МИФОЕДЫ).
36. Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни. Методические рекомендации. Минздрав 2019
37. Здоровое питание во время беременности и грудного вскармливания. Пособие для матерей. Методические рекомендации. 2001 ВОЗ
38. Современные возможности диагностики, лечения и профилактики возраст зависимых заболеваний у женщин. Менопаузальная гормональная терапия / Подзолкова Н.М. и др. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 200 с.
39. Менопаузальный остеопороз. Руководство / Подзолкова Н.М., Кузнецова И.В., Никитина Т.И. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 64 с.
40. Progesterone for the prevention and treatment of osteoporosis in women / Prior J., Climacteric, 2018, V. 21. №4, P. 366-374, DOI: 10.1080/13697137.2018.1
41. Menopause / Takahashi T., Johnson K. Med Clin North Am., 2015, V. 99, № 36 P. 521-534. doi: 10.1016/j.mcna.2015.01.006.
42. Menopause: diagnosis and management
NICE Guideline /
London: National Institute for Health and Care Excellence (UK); 2015, № 23, P. 31