

Общество с ограниченной ответственностью

МИП «Новая Ремедика»

**Общеобразовательная программа
«Специалист в области спортивной нутрициологии»**

г. Москва, 2020

1. Общие положения

Нормативные документы для разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Настоящая программа разработана в полном соответствии с требованием следующих нормативных актов:

1) Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

3) Профессиональным стандартом, регистрационный номер № 158, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 № 630н.

2. Содержание программы

2.1. Цель 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. Преподавание дисциплины в ходе курса лекций и семинарских занятий, в ходе подготовки студентами домашних заданий, самостоятельного изучения рекомендованной литературы;

2. Улучшение индивидуального усвоения материала в ходе сессий «вопрос-ответ»;

3. Контроль усвоения материала в ходе выполнения тестовых заданий.

2.2. Планируемые результаты освоения программы.

Общие компетенции:

– 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.

Профессиональные компетенции:

По результатам освоения программы обучающийся сможет:

- 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.

Методическое обеспечение программы: Занятия проводятся в виде вебинаров, практических заданий, комплексных заданий для самостоятельной работы, тестов.

2.3. Трудоемкость и срок освоения программы.

Программа длится 42 часа и включает в себя все виды учебных занятий и учебных работ.

Форма реализации программы обучения – заочная, дистанционная.

Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных на сайте организации онлайн, а также участия слушателей в онлайн-вебинарах, проводимых преподавателями программы в установленное время.

Категория слушателей и требования к уровню их подготовки.

Минимальные требования к слушателям: среднее профессиональное образование.

Форма обучения

Заочная дистанционная.

3. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации программы

3.1. Учебный план программы

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Объем работы слушателя, ч.		
		Всего	Аудиторная работа (офлайн)	Самостоятельная работа
1	Тема 1. Основы рационального питания в спортивной нутрициологии	3	2	1
2	Тема 2. Углеводы в питании спортсмена	3	2	1
3	Тема 3. Белок в рационе спортсмена	3	2	1
4	Тема 4. Жиры в рационе спортсмена	3	2	1
5	Тема 5. Потребность в воде и кислороде у спортсмена	3	2	1
6	Тема 6. Витамины и минералы в рационе спортсмена	5	3	2
7	Тема 7. Спортивная фармакология	3	2	1
8	Тема 8. Физиология пищеварения	3	2	1
9	Тема 9. Оценка тела спортсмена	3	2	1
10	Тема 10. Метаболизм и потребности спортсмена в энергии	3	2	1
11	Тема 11. Системы питания для различных целей	3	2	1
12	Тема 12. Техники и приемы снижения веса у спортсменов	3	2	1
13	Итоговое тестирование	4	2	2
Всего:		42	27	15

3.2. Основное содержание

Тема 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

Тема 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

Тема 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

Тема 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

Тема 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

Тема 6. Витамины и минералы в рационе спортсмена:

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

Тема 7. Спортивная фармакология:

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

Тема 8. Физиология пищеварения:

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

Тема 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

Тема 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

Тема 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

Тема 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

Программное обеспечение:

- Операционная система Microsoft Windows.
- Пакет офисных программ Microsoft Office.

Техническое оснащение занятий:

- Вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция)
- Образовательный портал <http://academia.healthkurs.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов, для проведения итоговой аттестации слушателей и т.п.)
- Информационный портал <http://ahip.ru> (информационная веб-страница)
- Записи вебинаров (видеоматериалы)

Формы подведения итогов:

- Структурированные тестовые вопросы
- Итоговое сертификационное задание

4. Список рекомендуемой литературы

4.1. Литература по темам для обучающихся:

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.
<https>

Тема 1.

1. Что скрывает кожа. 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить Адлер Й.
2. Кристина Фогацци, Энрико Мотта Целлюлит. Циничный оберег от главного врага женщин, 2018

Тема 2.

1. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. – М.: SPORT., 2020. - 620 с.

2. Акушерство и гинекология. Стандарты медицинской помощи. Критерии оценки качества. Фармакологический справочник / Муртазин А.И. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 960 с.
3. Половая система в норме и патологии / Хеффнер Л. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2003. - 128 с.
4. 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

Тема 3.

1. 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.
2. Теория и методика фитнес-тренировки / под ред. Калашникова Д.Г. - Ассоциация профессионального фитнеса, 2003. - 181 с.

Тема 4.

1. The Women's Book: A Guide to Nutrition, Fat Loss, and Muscle Gain Lyle mcdonald.
2. Патогенетические аспекты ожирения И.И. Дедов, Г.А. Мельниченко, Т.И. Романцова Кафедрa эндокринологии ММА им. И.М. Сеченова
3. Эпидемия ожирения: очевидные и вероятные Причины Романцова Т.И.

Тема 5.

1. Анатомия и физиология человека / Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский А.И. – М.: Академия., 2011. - 496 с.
2. Акушерство / Дуда В.И. – Минск.: РИПО., 2013. - 576 с.
3. 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.
4. Гинекология / Василевская Н.Л., Грищенко В.И., Щербина Н.А., Юровская В.П. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 576 с.
5. 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
6. Physiology, Pituitary Issues During Pregnancy Charikleia Chourpiliadi; Rodis Paparodis. StatPearls [Internet], 2019, P. 1-5. PMID: 31869188

Тема 6

1. Анатомия и физиология человека / Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский А.И. – М.: Академия., 2011. - 496 с.
2. 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.

Тема 7

1. Питание при беременности и родах Барановский.
2. 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.
3. <http://agsd.ru/patsientam> - ассоциация гестационного сахарного диабета РФ
4. Диабет.РАМУАТКА_BEREMENNYM_O_GSD_NOVAYA_2019_dlya_pechai_S_KARTINKAMI

Тема 8.

1. Основы реабилитации / Под ред. В.А. Елифанова, А.В. Елифанова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 640 с.
2. Медицинская реабилитация в акушерстве и гинекологии / Елифанов В.А., Корчажкина Н.Б. и др. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 504 с.
3. 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
4. Postpartum stress and infant outcome: A review of current literature / Oyetunji A., Chandra P., Psychiatry research, 2020, V. 284, № 1, P. 1-9.
5. 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](https://doi.org/10.3389/fsurg.2019.00065)
6. Postpartum Exercise and Lactation / Bane S., Clin Obstet Gynecol., 2015, V. 58, №4, P. 885-92. [doi:10.1097/GRF.0000000000000143](https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000143).
7. 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](https://doi.org/10.1016/j.rh.2018.12.004).

Тема 9.

1. 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).
2. Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни. Методические рекомендации. Минздрав 2019
3. Здоровое питание во время беременности и грудного вскармливания. Пособие для матерей. Методические рекомендации. 2001 ВОЗ

Тема 10.

1. 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.
2. Менопаузальный остеопороз. Руководство / Подзолкова Н.М., Кузнецова И.В., Никитина Т.И. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 64 с.
3. 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

4. Menopause / Takahashi T., Johnson K. Med Clin North Am., 2015, V. 99, № 36 P. 521-534. doi: 10.1016/j.mcna.2015.01.006.
5. Menopause: diagnosis and management
NICE Guideline /
London: National Institute for Health and Care Excellence (UK); 2015, № 23, P. 31

4.2. Литература по темам для преподавателей:

Тема 1.

1. Что скрывает кожа. 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить Адлер Й.
2. Кристина Фогацци, Энрико Мотта Целлюлит. Циничный оберег от главного врага женщин, 2018

Тема 2.

1. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. – М.: SPORT., 2020. - 620 с.
2. 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.
3. Теория и методика фитнес-тренировки / под ред. Калашникова Д.Г. - Ассоциация профессионального фитнеса, 2003. - 181 с.
4. Акушерство и гинекология. Стандарты медицинской помощи. Критерии оценки качества. Фармакологический справочник / Муртазин А.И. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 960 с.
5. Половая система в норме и патологии / Хеффнер Л. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2003. - 128 с.

Тема 3.

1. 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.
2. Теория и методика фитнес-тренировки / под ред. Калашникова Д.Г. - Ассоциация профессионального фитнеса, 2003. - 181 с.

Тема 4.

1. The Women's Book: A Guide to Nutrition, Fat Loss, and Muscle Gain Lyle mcdonald.
2. Патогенетические аспекты ожирения И.И. Дедов, Г.А. Мельниченко, Т.И. Романцова Кафедрa эндокринологии ММА им. И.М. Сеченова
3. Эпидемия ожирения: очевидные и вероятные Причины Романцова Т.И.

Тема 5.

1. Анатомия и физиология человека / Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский А.И. – М.: Академия., 2011. - 496 с.
2. Акушерство / Дуда В.И. – Минск.: РИПО., 2013. - 576 с.
3. 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.
4. Гинекология / Василевская Н.Л., Грищенко В.И., Щербина Н.А., Юровская В.П. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 576 с.

Тема 6.

1. Анатомия и физиология человека / Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский А.И. – М.: Академия., 2011. - 496 с.
2. 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.

Тема 7.

1. Питание при беременности и родах Барановский.
2. 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.
3. <http://agsd.ru/patsientam> - ассоциация гестационного сахарного диабета РФ
4. Диабет.РАМУАТКА_BEREMENNYM_O_GSD_NOVAYA_2019_dlya_reshai_S_KARTINKAMI

Тема 8.

1. Основы реабилитации / Под ред. В.А. Епифанова, А.В. Епифанова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 640 с.
2. Медицинская реабилитация в акушерстве и гинекологии / Епифанов В.А., Корчажкина Н.Б. и др. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 504 с.
3. 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
4. Postpartum stress and infant outcome: A review of current literature / Oyetunji A., Chandra P., Psychiatry research, 2020, V. 284, № 1, P. 1-9.

Тема 9.

1. 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).
2. Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни. Методические рекомендации. Минздрав 2019
3. Здоровое питание во время беременности и грудного вскармливания. Пособие для матерей. Методические рекомендации. 2001 ВОЗ

Тема 10.

1. Современные возможности диагностики, лечения и профилактики возрастзависимых заболеваний у женщин. Менопаузальная гормональная терапия / Подзолкова Н.М. и др. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 200 с.
2. Менопаузальный остеопороз. Руководство / Подзолкова Н.М., Кузнецова И.В., Никитина Т.И. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 64 с.
3. Menopause: diagnosis and management
NICE Guideline /
London: National Institute for Health and Care Excellence (UK); 2015, № 23, P. 31