

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

УТВЕРЖДЕНО

Решением ученого совета

ФГБОУ ВО «ВГАС»

протокол № 2

от «30» 09 2025 г.

Председатель ученого совета:

А.В. Сысоев

Ученый секретарь ученого совета:

О.Н. Савинкова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«СПОРТИВНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ»

Форма обучения:

Очно-заочная

Воронеж-2025

РАЗРАБОТАНО:

Заведующий кафедрой медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин, канд. биол. наук, доцент



И.Е. Попова

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по образовательной деятельности, канд. пед. наук, доцент



Б.В. Кузнецов

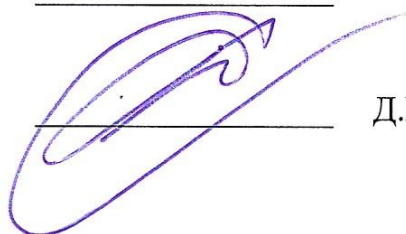
Начальник учебного отдела



О.А. Иванова

Заместитель начальника учебного отдела

Декан ФДПО, канд. пед. наук, доцент



Д.В. Соболев

При необходимости (наличия письменного запроса от слушателя из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (при наличии индивидуальной программы реабилитации инвалида) данная дополнительная профессиональная программа в соответствии с содержанием и отдельными приложениями рабочих программ дисциплин (модулей), программ практик, программы итоговой аттестации используется в качестве адаптированной дополнительной профессиональной программы.

Дополнительная профессиональная программа (ДПП)
обновлена решением Ученого совета
протокол № __ от _____ 20__ г.

Дополнительная профессиональная программа (ДПП)
обновлена решением Ученого совета
протокол № __ от _____ 20__ г.

Дополнительная профессиональная программа (ДПП)
обновлена решением Ученого совета
протокол № __ от _____ 20__ г.

Дополнительная профессиональная программа (ДПП)
обновлена решением Ученого совета
протокол № __ от _____ 20__ г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Спортивная нутрициология»

1.1. Назначение дополнительной профессиональной программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Спортивная нутрициология», реализуемая в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Воронежская государственная академия спорта» (далее – Академия) представляет собой комплексный учебно-методический документ, разработанный и утвержденный Академией с учетом требований рынка труда и квалификационных требований профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 362н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.05.2023, регистрационный N 73442) и требования ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»).

1.2. Нормативные документы для разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Спортивная нутрициология» реализуется с учетом требований:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 24.03.2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»;
- Профессионального стандарта «Тренер» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 N 362);
- Методических рекомендаций по организации процедуры итоговой аттестации при реализации дополнительных профессиональных программ Письмо Минобрнауки России от 30.03.2015 № АК-821/06 «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей»;
- Локальных нормативных актов Академии.

1.3. Перечень сокращений

ДПП ПК – дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки;

ПС – профессиональный стандарт;

ПК – профессиональные компетенции;

РПД – рабочие программы дисциплин.

ПС – профессиональный стандарт;

ПК – профессиональные компетенции;

ОТФ – обобщенная трудовая функция;

ТФ – трудовая функция;

РПД – рабочие программы учебных дисциплин.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

2.1. Описание целей дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Спортивная нутрициология» – совершенствование профессиональных компетенций и удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов слушателей в получении теоретических знаний, умений и опыта в области спортивной нутрициологии.

2.2. Объем программы

Объем программы 72 часа за весь период обучения и включает все виды аудиторной и самостоятельной работы слушателя, практики и время, отводимое на контроль качества освоения слушателем ДПП ПК.

2.3. Формы обучения

Форма обучения – очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий, сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), в виде занятий лекционного и (или) практического типа, а также групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

2.4. Срок получения образования

Нормативный срок освоения ДПП ПК «Спортивная нутрициология» составляет 2 недели.

Реализация ДПП ПК осуществляется в виде контактной работы в рамках аудиторных занятий, а также с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Образовательная деятельность по ДПП ПК осуществляется на русском языке.

2.5. Требования к уровню подготовки, необходимому для освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

К освоению ДПП ПК допускаются:

- лица, имеющие высшее образование в сфере физической культуры и спорта;
- лица, получающие высшее образование по направлениям подготовки «Физическая культура», обучение которых подтверждено справкой об обучении организации, осуществляющей образовательную деятельность.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ

3.1. Общее описание профессиональной деятельности выпускников

Слушатель ДПП ПК «Спортивная нутрициология» осуществляет повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации и готовится к следующему виду профессиональной деятельности:

- Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов (код А);
- Деятельность по спортивной подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (далее - сборная команда Российской Федерации) (код D).

Основная цель вида профессиональной деятельности – подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по виду спорта.

Задачи профессиональной деятельности:

- проведение оценки необходимого рациона питания согласно заданному уровню нагрузок спортсменов;
- осуществление мониторинга за рационом питания спортсменов во время тренировочных занятий.

3.2.Перечень профессиональных стандартов, соотнесенных с дополнительной профессиональной программой повышения квалификации

ДПП ПК «Спортивная нутрициология» разработана с учетом требований ПС «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 362н.

Таблица 1

Перечень обобщённых трудовых функций и (или) трудовых функций, имеющих отношение к профессиональной деятельности выпускника

Наименование программы профессиональной переподготовки	Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких), ОТФ и (или) ТФ	Уровень квалификации ОТФ и (или) ТФ
Спортивная нутрициология	ПС «Тренер» (Код 05.003)	
	Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов	5
	Деятельность по спортивной подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (далее - сборная команда Российской Федерации)	7

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Результаты освоения ДПП ПК «Спортивная нутрициология» определяются приобретаемыми выпускником способностями применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами нового вида профессиональной деятельности. В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы следующие профессиональные компетенции (табл.2).

Таблица 2

Соотношение трудовых функций ПС и профессиональных компетенций, формируемых в процессе подготовки по ДПП ПК

Код трудовой функции ПС «Тренер» (код 05.003)	Код и наименование профессиональных компетенций
С-03.6	ПК-1. Осуществление наблюдения за особенностями рациона питания спортсменов время тренировочных и контрольных мероприятий
С-D/04.6	ПК-2. Проведение анализа качества рациона питания в зависимости т пола, возраста и физической активности
С-D/04.6 С-D/05.6	ПК-3. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

Таблица 3

Профессиональные компетенции, индикаторы достижения и перечень формирующих их дисциплин (модулей)

Профессиональная компетенция	Индикаторы достижений
ПК – 1. Осуществление наблюдения за особенностями рациона питания спортсменов время тренировочных и контрольных мероприятий	Знать: - физиологические потребности в пищевых веществах и энергии лиц различного пола и возраста различного уровня; - основные принципы и особенности построения рациона питания лиц различного пола и возраста; - правила регулирования питательных веществ (макро-микронутриентов), биологически активных добавок; - современные принципы построения сбалансированного питания лиц различного пола и возраста Уметь: - подбирать пищевые рационы для лиц различного пола и возраста в зависимости от задач тренировочного процесса; - выявлять современные практические и научные проблемы в сфере составления и анализа пищевых рационов; - разрабатывать методическую документацию, сопровождающую медико-биологическое обеспечение лиц различного пола и возраста Владеть: - применения знаний по нутрициологии при решении научных проблем и практических задач; - применения современных подходов в сфере контроля пищевых рационов лиц различного пола и возраста; - составления и анализа пищевых рационов лиц различного пола и возраста с учетом спортивной квалификации и в зависимости от задач тренировочного процесса и соревнований
ПК-2. Проведение анализа качества рациона питания в зависимости от пола, возраста и физической активности	Знать: - физиологические потребности в пищевых веществах и энергии спортсменов различного уровня; - главные направления спортивной нутрициологии, новейшие достижения нутрициологии; - основные принципы и особенности построения рациона питания спортсменов различного уровня в зависимости от задач тренировочного процесса; - современные принципы построения сбалансированного питания спортсмена; - принципы построения тренировочного процесса, систему подготовки спортсменов, нагрузку, утомление, восстановление в спорте, формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке, стороны подготовки, структуру и методику подготовки, контроль, управление, влияние экстремальных условий и различных факторов на подготовку спортсменов Уметь: - применения знаний по нутрициологии при решении научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта; - применения современных подходов в сфере контроля пищевых рационов спортсменов; - составления и анализа пищевых рационов спортсменов с

	учетом спортивной квалификации и в зависимости от задач тренировочного процесса и соревнований; -- внедрения результатов научных исследований в практику профессиональной деятельности с целью повышения эффективности процесса спортивной подготовки Владеть: - применения знаний по нутрициологии при решении научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта; - применения современных подходов в сфере контроля пищевых рационов спортсменов; - составления и анализа пищевых рационов спортсменов с учетом спортивной квалификации и в зависимости от задач тренировочного процесса и соревнований; -- внедрения результатов научных исследований в практику профессиональной деятельности с целью повышения эффективности процесса спортивной подготовки
ПК-3. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.	Знать: основы национального плана борьбы с допингом в спорте Уметь: - предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок; - разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; обеспечивать контроль за выполнением занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами. Владеть: - опыт контроля выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий (в том числе фармакологического и медицинского характера); - опыт разъяснения занимающимся организационных аспектов проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена при прохождении допинг-контроля; опыт контроля за выполнением занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами.

Планируемые результаты обучения

а) Результаты освоения Программы определяются приобретаемыми слушателями компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и действовать в соответствии с задачами определенного вида профессиональной деятельности.

Профессиональные компетенции

ПК – 1. Осуществление наблюдения за особенностями рациона питания спортсменов время тренировочных и контрольных мероприятий

ПК-2. Проведение анализа качества рациона питания в зависимости от пола, возраста и физической активности

ПК-3. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

5. ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

5.1. Объем ДПП ПК

Трудоемкость обучения составляет 72 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной, дистанционной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2 недели.

Таблица 5

Объем программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа преподавателя с обучающимися:	24
В том числе:	
Лекция (Л)	16
Семинарские занятия (СЗ)	
Практические занятия (ПЗ)	8
Вид промежуточной аттестации	тестовый контроль
Самостоятельная работа студента (СРС)	48
Итого часов	72

5.2. Учебный план ДПП ПК

В учебном плане ДПП ПК «Спортивная нутрициология» указан перечень изучаемых разделов, с указанием объема аудиторной работы обучающихся (контактная работа обучающихся с преподавателем в рамках лекционных, практических и семинарских занятий) и их самостоятельной работы, итоговой аттестации обучающихся; другие виды учебной деятельности с указанием их объема в академических часах.

Учебный план

Таблица 6

Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ПЗ	СРС	Контроль
1.	Интегративная нутрициология	6	4	18	Текущий контроль
2.	Основы спортивного питания	6	4	22	Текущий контроль
3.	Антидопинговое обеспечение спорта	4	-	8	Текущий контроль
4	Итоговая аттестация				Зачет
Всего часов по видам занятий		16	8	48	
ИТОГО часов		72			

Таблица 7

Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	Интегративная нутрициология	Диетология и нутрициология как взаимодействующие науки. Классическая теория сбалансированного питания и здоровья. Основные принципы и правила здорового питания. Дневник питания. Возможности преодоления дефицита питания. Методики оценки рациона питания. Расчет энергетической ценности рациона КБЖУ. Специфическое динамическое действие пищи. Расчет потребности в нутриентах людей различных возрастных групп при условии различной физической нагрузки.	Устный опрос, собеседование.
2.	Основы спортивного питания	Особенности питания в контексте тренировочного процесса. Стратегии углеводной загрузки до, во время и после тренировки, особенности белкового обмена в зависимости от вида спорта. Потребности организма в микро- и макроэлементах в зависимости от уровня активности, изменений потребностей организма или условий внешней среды. Принципы организации рационального питания и гидратации в зависимости от задач тренировочного процесса.	Устный опрос, собеседование.
3.	Антидопинговое обеспечение спорта	Определение понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил. Международный стандарт «Запрещённый список ВАДА». Терапевтическое использование запрещённых в спорте субстанций и методов.	Устный опрос, собеседование. Решение ситуационных задач. Выполнение практических заданий
4.	Итоговая аттестация	Методы повышения функционального состояния спортсменов	Выполнение тестового задания

Примерные вопросы для устных опросов, собеседования

1. Структура питания спортсменов
2. Система нутритивно-метаболической поддержки в спорте
3. Функции базового (рационального) питания, его значение для совершенствования метаболических основ спортивной работоспособности
4. Виды макро- и микронутриентов, их значение для обеспечения высокой работоспособности в спорте
5. Классификацию и принципы применения средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте
6. Методы оценки нутритивного статуса спортсмена и энергетического баланса

7. Методы оценки гидратационного статуса спортсмена
8. Принципы и методы регуляции водно-электролитного баланса при физических нагрузках
9. Особенности питания в различных видах спорта
10. Особенности питания в различные периоды спортивной подготовки
11. Средства нутритивно-метаболической поддержки, способствующие увеличению силы и мощности мышц, гипертрофии мышечных волокон
12. Оценка нутритивного статуса и «пищевого поведения спортсмена»
13. Выявление «проблемных зон» в питании спортсмена и использование средств коррекции нутритивного статуса
14. Составления базового рациона спортсмена с учётом фактических энерготрат, массы и состава тела, пола, возраста, вида спорта, уровня квалификации спортсмена
15. Основные принципы и правила здорового питания.
16. Роль пищеварительной системы в процессах жизнедеятельности организма.
17. Значение питания в системе подготовки спортсменов.
18. Особенности питания спортсменов.
19. Современное представление о специализированных продуктах питания для спортсменов.
20. Пути повышения работоспособности спортсменов с помощью факторов питания.
21. Прием жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения физических упражнений.
22. Особенности режима питания спортсмена на разных этапах подготовки.
23. Основные требования к режиму и рациону питания в дни соревнований.
24. Биологически активные пищевые добавки для питания спортсменов.
25. Пищевые отравления.
26. Отечественный и зарубежный опыт в формировании индивидуального питания.
27. Отличия БАД от лекарственных препаратов

Критерии оценки:

- «5» баллов выставляется слушателю: полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно;
- «4» балла ставится, если слушатель дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого;
- «3» балла - излагает материал неполно, допускает неточности в определении основных понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;
- «2» балла - слушатель не показывает должных знаний большей части соответствующих разделов изучаемого материала.

5.3. Календарный учебный график ДПП ПК

В календарном учебном графике ДПП ПК «Спортивная нутрициология» представлена последовательность и продолжительность теоретического обучения, промежуточных и итоговой аттестаций.

Таблица 8

Дни недели	Недели обучения	
	1	2
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

	Аудиторные занятия, промежуточная аттестация, самостоятельная работа слушателей
	Самостоятельная работа слушателей
	Итоговая аттестация

5.4. Оценка качества освоения ДПП ПК

5.4.1. Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости, обеспечивающий оценку хода освоения материалов программы, проводится преподавателями, осуществляющими учебный процесс по программе, на практических занятиях и в дистанционном формате в форме: определяется собеседованием.

Методы проведения текущего контроля: групповая и индивидуальная работа со слушателями программы, анализ ошибок устных ответов.

5.4.2. Форма итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится для оценки качества освоения материала программы в форме итогового тестирования. До начала тестирования слушатель должен знать цель тестирования, количество заданий и время выполнения теста. Максимальное время выполнения тестирования: 10 мин.

Пример вариантов теста

№	Тестовое задание
<i>Выберите правильный вариант ответа:</i>	
1	1. Аминокислоты 1) сразу всасываются в тонком кишечнике;+ 2) оказывают мощное анаболическое действие на метаболизм;+ 3) повышают уровень глюкозы в крови; 4) стимулируют выработку ряда гормонов.+
2	2. В большинстве видов спорта ежедневная потребность в углеводах составляет 1) 0,5-2,0 г/кг; 2) 9,0-10,0 г/кг; 3) 3,0-4,0 г/кг; 4) 4,5-6,0 г/кг.+
3	3. В спортивной диетологии питание рассматривается с позиций 1) способ повышения метаболических процессов; 2) способ обеспечения организма спортсмена необходимым количеством энергии и пищевыми веществами;+ 3) активный фактор, способствующий расширению границ адаптации к систематическим физическим нагрузкам;+

	4) способ обеспечения естественных процессов роста и развития.+
4	4. Витамины обладают следующими свойствами 1) повышают умственную и физическую работоспособность;+ 2) способствуют выработке гормонов;+ 3) улучшают настроение; 4) поддерживают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.+
5	5. Для повышения количества мышечной массы необходимо оптимальное потребление углеводов с пищей 1) 5-9 г/кг; 2) 7-10 г/кг;+ 3) 1-5 г/кг; 4) 12-15 г/кг.
6	6. Для поддержания текущего веса индивидуальное соотношение белков, жиров и углеводов будет 1) белки - 50%, углеводы - 30%, жиры - 20%; 2) белки - 40%, углеводы - 40%, жиры - 20%;+ 3) белки - 20%, углеводы - 30%, жиры - 50%; 4) белки - 40%, углеводы - 50%, жиры - 30%.
7	7. За какое время до старта спортсмену целесообразно принимать углеводы? 1) 1-2 часа; 2) 30 мин; 3) 2-4 часа;+ 4) 3-5 часов.
8	8. К основным требованиям к питанию спортсменов относятся 1) количественный состав пищи;+ 2) коэффициент усвоения пищи;+ 3) дополнительный прием нутриентов; 4) режим приема пищи.+
9	9. К продуктам высокого качества относятся 1) свежие овощи;+ 2) белый рис; 3) кисломолочные продукты;+ 4) творог.+
10	10. Какие продукты питания усваиваются в течение 1-2 часов? 1) кисломолочные продукты, рис, яйца, отварная рыба;+ 2) хлеб, каши, отварное мясо, овощи; 3) бобовые, баранина, жирные сорта мяса, острые приправы, грибы, орехи.
11	11. Каким должно быть содержание белка у тех спортсменов, где требуется большая сила, сочетаемая с необходимостью быстрой мобилизации организма (бокс, борьба, тяжелая атлетика)? 1) 2,5 г/кг; 2) 1,5 г/кг; 3) 2 г/кг;+ 4) 1,8 г/кг.
12	12. Какими свойствами обладает креатинин глутамат? 1) антиастеническими; 2) антикатаболическими;+ 3) иммуностимулирующими.+
13	13. Какой процент белка содержат протеиновые препараты? 1) до 100%; 2) до 60-80%;+

	3) до 30-50%; 4) до 40-60%.
14	14. Коэффициент активности при большой физической нагрузке (занятия спортом 6-7 раз в неделю) равен 1) 1.55; 2) 1.375; 3) 1.725;+ 4) 1.9.
15	15. Нормы калорийности питания спортсмена при марафонском беге составляют 1) 65-70 ккал/кг; 2) 60-65 ккал/кг; 3) 75-85 ккал/кг;+ 4) 70-75 ккал/кг.
16	16. Нутрицевтики — это 1) продукты, содержащие кофеин, эфедрин, адаптогены, стимуляторы, гормоны; 2) в состав которых входят живые микроорганизмы или продукты их обмена, нормализующие состав и активность микрофлоры кишечника; 3) дополнительные источники белка, аминокислот, жиров, углеводов, витаминов, минералов, клетчатки.+
17	17. Оптимальное соотношение животных и растительных белков в питании спортсменов составляет 1) 100%/0%; 2) 30%/70%; 3) 75%/25%; 4) 50%/50%.+
18	18. Основной обмен — это энергозатраты 1) организма на «поддержание существования», работу внутренних органов;+ 2) в условиях высокой температуры окружающей среды; 3) на физическую активность.
19	19. Побочные действия метода углеводного насыщения 1) высокая вероятность простудных заболеваний;+ 2) диспепсические расстройства со стороны ЖКТ;+ 3) быстрый набор веса; 4) сонливость, слабость, головные боли, повышенная раздражительность.+
20	20. Правильное питание спортсменов должно 1) способствовать снижению веса; 2) удовлетворять потребности в энергии;+ 3) удовлетворять потребности в биологически активных компонентах;+ 4) удовлетворять потребности в пластическом материале.+
21	21. Что является нарушением антидопинговых правил? 1) наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена; 2) использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода; 3) хранение, распространение и попытка распространения запрещенных субстанций или оборудования для применения запрещенных методов; 4) отказ от сдачи пробы или непредставление пробы без уважительной причины после получения официального уведомления; 5) фальсификация или попытка фальсификации в процессе допинг-контроля; 6) любое сочетание трех нарушений правил доступности спортсменом, который должен предоставлять информацию о местонахождении (ADAMS); 7) все вышеперечисленное.
22	22. Выберите: может ли применение биологически активной добавки (БАД)

	привести к неблагоприятному результату анализа пробы? 1) нет, БАДы не могут содержать в себе запрещенные вещества; 2) нет, если в составе, указанном на упаковке данного БАДа, запрещенные вещества не указаны; 3) да, применение БАД может привести к неблагоприятному результату анализа пробы, даже если на упаковке отсутствует информация о том, что в их состав входят запрещенные вещества.
23	23. Как часто пересматривается Запрещенный список? 1) не реже одного раза в год; 2) один раз в пять лет; 3) запрещенный список не изменялся с 2003 года.

5.4.3. Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Лаптев, А. П. Лекции по общей и спортивной гигиене / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский, О. В. Григорьева ; РГУФК. - 2-е изд. - Москва : Физическая культура, 2009. - 383 с.
2. Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / С. А. Полиевский. - Москва : Академия, 2014. - 270 с.
3. Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов: учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 122 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12804-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448336> (дата обращения: 28.12.2020).
4. Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания : научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н. И. Волков, В. И. Олейников. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 100 с. — ISBN 978-5-9907240-9-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55572.html> (дата обращения: 28.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. — Москва : Прометей, 2016. — 168 с. — ISBN 978-5-9907123-8-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58168.html> (дата обращения: 28.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Дмитриев, А. В. Спортивная нутрициология / А. В. Дмитриев, Л. М. Гунина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 640 с. — ISBN 978-5-907225-91-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119192.html> (дата обращения: 13.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Спортивная нутрициология / Э.Э. Сафонова [и др.]. — Санкт-Петербург : Троицкий мост, 2022. — 146 с. — ISBN 978-5-6047840-0-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119878.html> (дата обращения: 16.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
8. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б.. — Москва : Издательство «Спорт», 2023. — 620 с. — ISBN 978-5-907601-21-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129655.html> (дата обращения: 24.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
9. Практическая спортивная медицина для тренеров / М. Г. Авдеева, М. В. Арансон, Э. Н. Безуглов [и др.] ; под редакцией Г. А. Макаровой. — 1 — Москва :

Издательство «Спорт», 2022. — 624 с. — ISBN 978-5-907225-85-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121107.html> (дата обращения: 20.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Васильева, И. В. Физиология питания : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 235 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-16046-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530345> (дата обращения: 20.04.2023).

11. Абзалов А. Тема года: спорт и допинг / А. Абзалов, О. Павлова, Д. Нестеров // Теория и практика физической культуры. — 2013. — № 3. — С. 27.

12. Бадрак К.А. Теоретические и практические подходы в области противодействия допингу в спорте / К.А. Бадрак // Адаптивная физическая культура. 2013. — №1 (53). — С. 19-22.

Дополнительная литература

13. Королев, А. А. Гигиена питания: учебник / А. А. Королев. - 3-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2008. - 527 с.

14. Гольберг, Н. Д. Питание юных спортсменов / Н. Д. Гольберг, Р. Р. Дондуковская. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 278 с.

15. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451495> (дата обращения: 28.12.2020).

16. Позняковский, В.М. Безопасность продовольственных товаров (с основами нутрициологии) : учебник / В.М. Позняковский. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : ГИОРД, 2020. — 368 с. — ISBN 978-5-98879-205-5. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/775093> (дата обращения: 20.04..2023)

17. Каганов, Б.С. Основы нутрициологии / Б.С. Каганов, Х.Х. Шарафетдинов // Вопросы диетологии. — 2015. — №1. — С. 20-34. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/347256> (дата обращения: 20.04..2023)

18. Каганов, Б.С. Основы нутрициологии / Б.С. Каганов, Х. Х. Шарафетдинов // Вопросы диетологии. — 2015. — №1. — С. 44-58. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/341801> (дата обращения: 20.04..2023)

19. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте — М.: СпортАкадемПресс, 2000. — 202 с.

Ресурсы удаленного доступа (INTERNET):

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>

2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>

4. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>

5. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>

6. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>

7. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

8. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

9. Электронная библиотечная система ЭЛИМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>

10. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>

11. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
 12. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
 13. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
- Сайт Национальной антидопинговой организации «РУСАДА»: Режим доступа: www.rusada.ru

6. УСЛОВИЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДПП ПК

6.1. Кадровое обеспечение ДПП ПК

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Спортивная нутрициология» обеспечивается профессорско-преподавательским составом кафедры медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин ФГБОУ ВО «ВГАС», а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях договора возмездного оказания услуг.

6.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение ДПП ПК

Организация располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам. Материально-техническая база позволяет обеспечить проведение всех видов учебно-практической работы обучающихся, предусмотренной учебным планом.

Каждый слушатель в течение всего периода обучения имеет индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде организации. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории организации, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда организации обеспечивает доступ к рабочей программе ДПП ПК, учебному плану, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в программе. Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и надлежащей квалификацией работников, использующих и поддерживающих ее.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Спортивный менеджмент, организация и управление подготовкой спортивного резерва» предполагает наличие:

- учебной аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий;
- физкультурно-оздоровительного комплекса для проведения практических занятий.
- оборудование и техническое оснащение учебной аудитории;
- компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
- рабочие места для слушателей;
- мультимедийный проектор, экран;
- доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
- демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды).

Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения практических занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, и другие помещения, необходимые для занятий.

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины
(заполняется вручную)

[illegible]