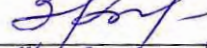


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

МЕЖОТРАСЛЕВОЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ

СОГЛАСОВАНО


Проректор по образованию
и внешним связям,
к.ю.н., доцент


С.А. Захарова
«17» сентября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Врио ректора ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
к.ю.н., доцент
С.А. Захарова
«26» сентября 2025 г.
(протокол № 2 заседания
ученого совета от 26 сентября 2025 г.)

Директор МРЦПК и ППК


А.Г. Залетова
«17» сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ НУТРИЦИОЛОГИИ

Челябинск
2025

1 Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Спортивная нутрициология (нутрициология спорта) – относительно новая наука, занимающаяся вопросами оптимизации процесса индивидуализированного питания при физических нагрузках. Спортивная нутрициология изучает различные аспекты влияния пищи и её отдельных компонентов (нутриентов) на здоровье и качество жизни человека, активно занимающегося спортом или адаптивной физической культуры.

Актуальность дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Основы спортивной нутрициологии» обусловлена усилением значения диетических факторов в системе средств и методов, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Современный спорт характеризуется чрезвычайно высоким уровнем физических и психологических нагрузок, которые зачастую достигают пределов физиологических возможностей организма. Огромную роль в обеспечении интенсивных адаптационных процессов, повышении работоспособности, ускорении восстановления после физических нагрузок и сохранении здоровья спортсменов играют грамотно составленный рацион питания и применение специальных средств нутрициологической поддержки.

Вместе с тем, в настоящее время в вузовских программах подготовки специалистов спортивного профиля уделяется недостаточно внимания роли нутритивно-метаболической поддержки в системе подготовки спортсменов, вследствие чего многие тренеры имеют низкий уровень базовых знаний по организации питания спортсменов и ориентируются на цифровой контент сети Интернет, зачастую содержащий серьёзные ошибки и недобросовестную рекламу. В таких условиях актуальным становится вопрос обучения тренеров составлению научно обоснованных индивидуализированных программ питания с учётом вида спорта, периода подготовки, целей и интенсивности тренировки, особенностей спортсмена: возраста, пола, нутритивного статуса, состояния здоровья, пищевых предпочтений и других факторов.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Основы спортивной нутрициологии» разработана с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и с учетом требований: профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 24 декабря 2020 г. №952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный №62203).

Таблица 1 – Связь дополнительной профессиональной программы повышения квалификации с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»

Вид профессиональной деятельности	Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых (код 05.012)
Основная цель вида профессиональной деятельности	Организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых
Группа занятий:	Тренеры и инструкторы-методисты по физической культуре и спорту (код ОКЗ* 2358); * Общероссийский классификатор занятий

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Основы спортивной нутрициологии» (далее – ДПП ПК) составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями);

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 апреля 2025 г., регистрационный № 81928);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г., регистрационный №62203);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 августа 2023 г. № 686н «О внесении изменений в некоторые профессиональные стандарты, утвержденные приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 сентября 2023 г., регистрационный № 75229);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года №940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (с изменениями);

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель ДПП ПК: совершенствование профессиональных компетенций специалистов сферы физической культуры и спорта, характеризующихся способностью обеспечивать информационное сопровождение занятий физической культурой и спортом по вопросам базового питания и использования спортивных пищевых добавок, что необходимо для выполнения следующих видов деятельности в рамках имеющейся квалификации:

Таблица 2 – Функциональная карта вида трудовой деятельности (профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»)

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Проведение занятий физической культурой и спортом	А/03.6

Задачи ДПП ПК:

1 Формирование у слушателей представлений о системе нутритивно-метаболической поддержки в спорте, обеспечивающей устойчивую адаптацию к физическим нагрузкам.

2 Формирование у слушателей представлений о принципах рационального питания и использования специальных пищевых добавок в спорте.

3 Ознакомление слушателей с основными методами оценки нутритивного статуса спортсмена: оценка антропометрических данных и состава тела, энерготрат и фактического

питания, биохимических показателей.

4 Овладение слушателями практическими навыками оптимизации питания с учётом вида спорта, периода спортивной подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, выбора приоритетной стратегии нутритивно-метаболической поддержки.

1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

1. Лица, имеющие высшее и (или) среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура».

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного образца.

2. Лица, имеющие высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

1.4 Планируемые результаты обучения

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Основы спортивной нутрициологии» направлена на формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

– ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

– ПК-1. Способен использовать базовые знания в области спортивной нутрициологии при подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся.

Перечень общепрофессиональных компетенций определен в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года №940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура»).

Перечень профессиональных компетенций определяется дополнительной профессиональной программой повышения квалификации «Основы спортивной нутрициологии» в соответствии с трудовыми функциями, определёнными профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 953н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»).

В результате освоения ДПП ПК слушатель должен:

Знать:

– структуру питания спортсменов; систему нутритивно-метаболической поддержки в спорте;

– функции базового (рационального) питания, его значение для совершенствования метаболических основ спортивной работоспособности;

– виды макро- и микронутриентов, их значение для обеспечения высокой работоспособности в спорте;

– классификацию и принципы применения средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте;

– методы оценки нутритивного статуса спортсмена и энергетического баланса;

– методы оценки гидратационного статуса спортсмена; принципы и методы регуляции водно-электролитного баланса при физических нагрузках;

– особенности питания в различных видах спорта;

- особенности питания в различные периоды спортивной подготовки;
- средства нутритивно-метаболической поддержки, способствующие увеличению силы и мощности мышц, гипертрофии мышечных волокон; увеличению выносливости; улучшению функционального состояния суставов и связок; профилактике микроповреждений и отсроченной болезненности скелетных мышц; предотвращению снижения иммунитета.

Уметь:

- составлять индивидуальный базовый рацион спортсмена и применять средства нутритивно-метаболической поддержки в соответствии со спецификой физических нагрузок, их энергетической направленностью и интенсивностью;
- оценивать энергетические затраты и изменения пластического обмена при выполнении физических нагрузок;
- выработать направления изменения базовой диеты при несоответствии потребностей и потребления, выявлении дефицитов макро- или микронутриентов;
- выработать индивидуальный алгоритм поддержания водно-солевого баланса во время тренировок и соревнований с учётом гидратационного статуса спортсмена, его пола, возраста, уровня квалификации, климатических условий;
- корректировать базовый рацион и нутритивно-метаболическую поддержку спортсмена в зависимости от выбора приоритетной стратегии в данный момент (изменение массы или состава тела).

Иметь практический опыт деятельности:

- оценки нутритивного статуса и «пищевого поведения спортсмена»;
- выявления «проблемных зон» в питании спортсмена и использованию средств коррекции нутритивного статуса;
- составления базового рациона спортсмена с учётом фактических энергозатрат, массы и состава тела, пола, возраста, вида спорта, уровня квалификации спортсмена;
- использования средств нутритивно-метаболической поддержки с целью повышения физической работоспособности и сохранения здоровья спортсмена;
- использования средств нутритивно-метаболической поддержки с целью временной коррекции в соответствии с изменениями режима и условий тренировок и соревнований.

Таблица 3 – Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее и (или) среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура».						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет практический опыт
Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	<p>Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.</p> <p>Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p>Осуществление образовательного процесса в</p>	ОПК-11	Основы научно-исследовательской деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологии организации научного исследования в области физической культуры и спорта	Разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности; собирать, анализировать и интерпретировать данные; формулировать и интерпретировать обобщения и выводы, практические рекомендации.	Сбора, анализа и систематизации научной информации; проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.
			ПК-1	Особенности построения тренировочного процесса спортсменов и физического воспитания обучающихся с использованием базовых знаний в области спортивной нутрициологии	Применять базовые знания в области спортивной нутрициологии при подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Применения базовых знаний в области спортивной нутрициологии при подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся

		образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.				
--	--	--	--	--	--	--

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость ДПП ПК составляет 36 часов, из них аудиторных – 28 часов.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

После освоения слушателем ДПП ПК и успешного прохождения итоговой аттестации ему выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца.

Слушателю, не прошедшему итоговой аттестации или получившему на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также слушателю, освоившему часть ДПП ПК и (или) отчисленному из числа слушателей, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно установленному ФГБОУ ВО «УралГУФК».

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Образовательный процесс осуществляется на базе ФГБОУ ВО «УралГУФК».

Реализацию программы ДПП ПК «Основы спортивной нутрициологии» осуществляет профессорско-преподавательский состав, имеющий учёную степень кандидата (или доктора) биологических (или медицинских) наук. Преподаватели, осуществляющие обучение по программе ДПП ПК, имеют опыт учебно-методической работы по тематике программы.

Образовательная деятельность слушателей при освоении программы предусматривает следующие виды учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельную работу. Методический подход к изучению ДПП ПК предполагает целенаправленное самостоятельное и совместное обучение в группе, направляемое и контролируемое преподавателем. ДПП ПК носит практико-ориентированный характер. Занятия проводятся с применением интерактивных методов обучения, направленных на активную работу с учебным материалом и формирование практических умений и навыков слушателей. Используются следующие интерактивные методы: проектная работа, проблемное обучение, интерактивные опросы и тесты.

Слушатели могут пользоваться учебными компьютерными классами, специализированными учебными компьютерными программами и ресурсами Интернет. Слушатели ДПП ПК обеспечиваются доступом ко всем имеющимся ресурсам библиотеки университета, а именно электронному и бумажному каталогу библиотеки, печатным и электронным изданиям фонда библиотеки.

Реализация ДПП ПК обеспечивается следующими материально-техническими средствами:

- компьютер с доступом в Интернет;
- мультимедийное оборудование;
- анализатор состава тела с использованием технологии BIA (анализ биоэлектрического импеданса).

Перечень программного обеспечения:

Для выполнения заданий, предусмотренных дополнительной профессиональной программой повышения квалификации «Антидопинговое обеспечение спорта» следует пользоваться рекомендованными программными продуктами:

MS Windows Server 2008 R2 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

MS Windows 7 – OEM – программное обеспечение поставляемое с оборудованием

MS Windows 8 MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

Антивирус Касперского – Free – свободно распространяемое

Magia 5 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Xubuntu 20.04 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Графический редактор Gimp – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Okular – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

MS Office 2007 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

MS Office 2010 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

MS Office 2013 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

Abbyy FineReader – Corporate Edition – корпоративная лицензия

LibreOffice.org GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Архиватор 7-zip – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Система «L-спорт» – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене