**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ»**

**Алматы 2023 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Общие положения......................................................................................3 |
| 2. | Глоссарий ……………………………………………………………….. 5 |
| 3. | Тематика программы ............................................................................. 7 |
| 4. | Цели, задачи и ожидаемые результаты программы..............................8 |
| 5. | Структура и содержание программы.....................................................12  |
| 6. | Организация учебного процесса.............................................................15 |
| 7. | Учебно-методическое обеспечение программы....................................16  |
| 8. | Оценивание результатов программы.....................................................17 |
| 9. | Посткурсовая поддержка ........................................................................17 |
| 10. | Список литературы ..................................................................................18 |

**Глава 1. Общие положения**

Образовательная программа курса повышения квалификации "Актуальные вопросы питания детей, занимающихся спортом в школе" для учителей физической культуры направлена на углубление и расширение профессиональных компетенций педагогов в вопросах организации рационального и эффективного питания детей, активно занимающихся спортом в школьных учреждениях.

Актуальность данного курса обусловлена растущей значимостью здорового образа жизни, активного физического развития учащихся и поддержания спортивных успехов. Курс призван помочь учителям физической культуры освоить современные методики и инновационные подходы в организации питания для детей, занимающихся спортом, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию.

Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Недостатком в организации питания школьников является составление меню не столько с учетом физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов. И хотя в последнее время данная практика преодолевается, по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фастфудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей.

Программа курса соответствует общегосударственным приоритетам и мировым трендам в области здорового образа жизни, физической активности и развития спорта среди детей и молодежи. Она актуальна в контексте реализации стратегических задач в сфере образования, направленных на воспитание и развитие подрастающего поколения с акцентом на сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие и спортивные достижения.Программа разработана на основвании Государственным общеобязательным стандартом среднего образования (начальное, основное среднее, общее среднее образование), утвержденного приказом Министерства просвещения РК от 03 августа 2022 года № 348, приказа МОН РК от 27 января 2016 года № 83 «Об утверждении Правил и условий проведения аттестации педагогических работников и приравненных к ним лиц, занимающих должности в организациях образования, реализующих общеобразовательные учебные программы дошкольного, начального, основного среднего, общего среднего, образовательные программы технического и профессионального, послесреднего образования, и иных гражданских служащих в сфере образования и науки» (с внесенными последними изменениями и дополнениями на 12.11.2021 г.),

 Продолжительность курсового обучения слушателей составляет 80 академических часов по учебному плану согласно приложению, к настоящей Программе.

По итогам курса слушатели получат **Сертификат о повышении квалификации**

# **Глава 2. Глоссарий**

Биологическая активность: степень эффективности воздействия биологически активного вещества на организм.

Витамины: органические вещества, которые необходимы организму в малых количествах для нормального функционирования и поддержания здоровья.

Гипертрофия мышц: увеличение объема мышечной ткани в результате усиленной тренировки и правильного питания.

Диетология: наука, изучающая закономерности питания человека, разрабатывающая рекомендации по организации рационального питания различных категорий населения, в том числе спортсменов.

Замещение потерь организма: восстановление питательных веществ и энергии, потраченных в процессе физической активности.

Макроэлементы: химические элементы, необходимые организму в больших количествах для нормального функционирования и роста.

Микроэлементы: химические элементы, необходимые организму в очень малых количествах для обеспечения нормальной жизнедеятельности.

Нормы питания: количественные и качественные показатели питательных веществ, обеспечивающие оптимальное функционирование организма и его развитие.

Пищевые добавки: вещества, добавляемые в продукты питания с целью улучшения их качества, сохранности, вкусовых, ароматических или других свойств.

Рацион питания: совокупность продуктов питания и блюд, употребляемых человеком в течение суток для обеспечения его жизнедеятельности и здоровья.

Сбалансированное питание: питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми питательными веществами в оптимальных количествах и соотношениях.

Спортивное питание: система питания, разработанная с учетом специфических потребностей спортсменов и направленная на улучшение спортивных результатов, ускорение восстановления и поддержание здоровья.

**Глава 3. Тематика Программы**

Тематика программы "Актуальные вопросы питания детей, занимающихся спортом в школе" обращается к важной проблеме питания детей, занимающихся спортом, и предлагает образовательную программу, целью которой является обучение детей правильному питанию, основам балансировки рациона и его влиянию на физическую активность и спортивные достижения.

Программа целенаправленно нацелена на обучение детей основам правильного питания и балансировки рациона с учетом их спортивных потребностей. Она предлагает детям конкретные знания о том, какие питательные вещества необходимы для поддержания энергии и восстановления после тренировок, какие продукты являются источниками этих веществ, а также как составлять сбалансированный рацион питания, соответствующий их индивидуальным потребностям и требованиям.

Одна из ключевых особенностей программы заключается в том, что она объединяет две важные области - спорт и питание. Это позволяет детям понять, как питание может повлиять на их спортивные достижения, энергию и восстановление. Они узнают о том, как правильное питание может помочь им тренироваться более эффективно, предотвращать травмы, улучшать выносливость и достигать лучших результатов в своей спортивной деятельности.

**Глава 4. Цели, задачи и ожидаемые результаты Программы**

Цели:

Повышение осведомленности детей о правильном питании и его роли для здоровья и спортивных достижений.

Разработка навыков выбора и приготовления здоровых пищевых продуктов.

Поддержка физической активности и спортивных достижений детей через оптимальное питание.

Улучшение общего благополучия и физического состояния детей.

Задачи:

Предоставить детям актуальные знания о основных понятиях питания, балансе питательных веществ и влиянии питания на физическую активность.

Обучить детей о значимости правильного питания для эффективного тренировочного процесса, восстановления после нагрузок и предотвращения травм.

Помочь детям разработать навыки составления здорового рациона питания, учитывающего индивидуальные потребности и требования для оптимальных спортивных результатов.

Познакомить детей с основными пищевыми группами, необходимыми микро- и макроэлементами, их источниками и рекомендуемыми порциями.

Обучить детей правильному использованию пищевых добавок и спортивного питания, при необходимости.

Разработать практические навыки подготовки здоровых и питательных блюд для поддержания оптимального питания детей, занимающихся спортом.

Предоставить информацию о гигиене питания, правильных привычках питания и режиме приема пищи для оптимального пищеварения и энергии.

Содействовать развитию позитивного отношения к питанию и здоровому образу жизни в целом.

Ожидаемые результаты:

Повышение осведомленности детей о правильном питании и его роли для достижения спортивных целей.

Улучшение знаний детей о составляющих здорового рациона и влиянии пищи на физическую активность.

Развитие навыков самостоятельного выбора и приготовления здоровых пищевых продуктов.

4. Улучшение понимания детьми о важности оптимального питания для эффективной тренировки, восстановления и предотвращения травм.

Развитие у детей навыков составления сбалансированного рациона питания, учитывающего индивидуальные потребности и требования для достижения спортивных результатов.

Способность детей правильно использовать пищевые добавки и спортивное питание, если необходимо, с соблюдением рекомендуемых дозировок.

Освоение практических навыков приготовления здоровых и питательных блюд, соответствующих потребностям детей, занимающихся спортом.

Формирование правильных привычек питания, включая режим приема пищи и гигиену питания, для обеспечения оптимального пищеварения и энергии.

Повышение мотивации детей к здоровому образу жизни и поддержанию правильного питания вне занятий спортом.

Общее улучшение благополучия и физического состояния детей, занимающихся спортом в школе.

**Глава 5. Структура и содержание Программы**

Структура программы состоит из следующих блоков:

Модуль 1. Понятие спортивного питания для детей:

Введение в понятие спортивного питания и его роль в физическом развитии детей.

Основные принципы и цели спортивного питания для детей.

Пищевые компоненты и макро- и микроэлементы, необходимые для оптимального питания детей, занимающихся спортом.

Рекомендации по питанию перед тренировками и соревнованиями.

Модуль 2. Детские виды спорта:

Обзор различных детских видов спорта и их особенностей.

Пищевые потребности и рекомендации для каждого вида спорта.

Учет возрастных особенностей и физического развития при определении диеты для детей, занимающихся конкретным видом спорта.

Модуль 3. Влияние правильного питания на физическое развитие детей:

Взаимосвязь питания, физической активности и роста детей.

Влияние правильного питания на развитие мышц, костей, сердечно-сосудистой системы и других органов.

Рекомендации по белковому, жировому и углеводному питанию для поддержания оптимального физического развития.

Модуль 4. Организация питания детей в учреждениях физической культуры и спорта:

Нормативно-правовые акты и регламенты, регулирующие организацию питания детей в учреждениях физической культуры и спорта.

Проектирование и организация питательных столовых и ресторанов для детей-спортсменов.

Разработка меню с учетом пищевых потребностей и диетических требований для различных возрастных групп.

Модуль 5. Организация питания юных спортсменов в условиях учебно-тренировочных сборов и спортивных летних лагерей (продолжение):

Организация питания в условиях отдаленных мест и спортивных лагерей, включая выбор продуктов, их хранение и приготовление.

Разработка индивидуальных рационов питания для спортсменов с учетом их возраста, веса, тренировочной нагрузки и пищевых предпочтений.

Рекомендации по питанию во время соревнований и восстановительных периодов между тренировками.

Методы контроля и оценки эффективности организации питания юных спортсменов в условиях сборов и лагерей.

Каждый модуль будет включать лекции, практические занятия, кейс-стади, групповые обсуждения и самостоятельные исследования, чтобы участники программы получили полное понимание актуальных вопросов питания детей, занимающихся спортом в школе, и научились применять полученные знания на практике.

**Глава 6. Организация учебного процесса**

**Формат учебного процесса:**

Учебный процесс программы организован с использованием смешанного формата обучения, который включает в себя очные занятия (лекции, семинары, практические занятия), дистанционное обучение (вебинары, видеолекции, тестирование) и самостоятельную работу участников.

**Формы обучения:**

1. Лекции – теоретическое обучение, предоставляющее базовые знания по каждому из разделов программы.
2. Семинары – обсуждение и анализ пройденного материала, разбор практических ситуаций и кейсов, обмен опытом между участниками.
3. Практические занятия – мастер-классы, демонстрация методик и техник работы, тренировка навыков и умений в области медико-биологического сопровождения.
4. Вебинары – дистанционное обучение с использованием видеосвязи, позволяющее пройти дополнительные темы и материалы курса, задать вопросы экспертам.
5. Видеолекции – записанные видеоматериалы, доступные для просмотра в любое удобное время, дополняющие очные лекции и вебинары.
6. Тестирование – проверка знаний и навыков участников по окончанию каждого раздела программы для оценки усвоения материала.
7. Самостоятельная работа – изучение дополнительных материалов, выполнение заданий и проектов, направленных на закрепление полученных знаний и навыков.
8. Деловые игры:

"Создание балансированного спортивного меню": Участники игры могут разрабатывать и составлять балансированные рационы питания для детей, занимающихся спортом в школе, учитывая их пищевые потребности и требования спортивной активности.

"Магазин здорового питания": Участники игры играют роли продавцов и покупателей, выбирая и покупая продукты здорового питания, подходящие для детей, занимающихся спортом. Они должны учитывать пищевую ценность продуктов и их роли в спортивной деятельности.

1. Практикумы:

Практические занятия по составлению индивидуальных рационов питания для детей-спортсменов, учитывая их возраст, пол, интенсивность тренировок и особенности пищеварительной системы.

Практические занятия по приготовлению здоровых и питательных блюд, подходящих для детей, занимающихся спортом. Участники могут изучать различные методы приготовления, комбинирование продуктов и правильное использование специй и приправ.

Организация учебного процесса в рамках программы повышения квалификации "Медико-биологическое сопровождение школьников во время занятия спортом для учителей физической культуры" на 80 часов обучения создает условия для комплексного и эффективного изучения материала. Сочетание различных форм обучения позволяет участникам курса максимально глубоко погрузиться в тематику программы, развить необходимые компетенции и применить полученные знания и навыки на практике.

Организация учебного процесса также предполагает контроль и оценку результатов обучения, включая текущий контроль знаний (тестирование после каждого раздела) и итоговую аттестацию (защита проекта или кейса, связанного с медико-биологическим сопровождением школьников во время занятия спортом). Успешное прохождение программы позволит участникам получить сертификат о повышении квалификации, подтверждающий их компетенции в области медико-биологического сопровождения спортивной деятельности школьников.

**Глава 7. Учебно-методическое обеспечение Программы**

Теоретический материал включает в себя учебники, методические пособия, научные статьи и другие источники информации, предоставляющие базовые знания по каждому разделу программы. Эти материалы служат основой для проведения лекций, семинаров и других форм обучения.

**Задания по усвоению учебного материала:**

Задания направлены на закрепление полученных теоретических знаний и развитие практических навыков участников. Задания могут включать в себя тесты, кейсы, практические задачи, проекты и другие формы самостоятельной работы. Задания разнообразны и адаптированы под уровень сложности и специфику разделов программы.

**Критерии самооценки:**

Критерии самооценки предоставляют участникам курса возможность анализировать и оценивать свои знания, навыки и компетенции в рамках изучаемых тем. Самооценка может осуществляться с помощью рубрик, чек-листов или рефлексивных вопросов, позволяя участникам осознать свои достижения, проблемные зоны и потребности в дополнительном обучении.

Учебно-методическое обеспечение программы повышения квалификации "Медико-биологическое сопровождение школьников во время занятия спортом для учителей физической культуры" создает условия для эффективного и системного обучения. Использование дидактического подхода и комплексного учебно-методического обеспечения позволяет участникам курса успешно освоить программу, развить необходимые компетенции и применить полученные знания и навыки на практике. Учебно-методическое обеспечение обеспечивает последовательное изучение разделов программы, а также поддерживает развитие критического мышления и самостоятельности участников в процессе обучения.

Важным аспектом учебно-методического обеспечения является поддержка и консультации со стороны преподавателей и экспертов программы. Они помогают участникам курса в освоении материала, решении возникающих вопросов и проблем, а также предоставляют обратную связь по выполненным заданиям и проектам. Кроме того, участники курса имеют возможность обмениваться опытом и обсуждать вопросы с коллегами, что способствует расширению профессионального кругозора и формированию сетевых связей.

Итак, учебно-методическое обеспечение программы повышения квалификации создает благоприятные условия для качественного обучения, активного участия и успешного достижения поставленных целей и задач программы.

**Глава 8. Оценивание результатов обучения**

Оценивание результатов обучения при объеме 80-ти часов:

-тестирование по модулям курсов

-анкетирование

Для определения уровня сформированности профессиональных компетентностей руководителей разрабатываются критерии оценки и параметры усвоения содержания программы.

Для проведения самостоятельной (практической) работы выделяются следующие критерии, которые отражены в **Приложении 2.**

Итоговая аттестация проходит в форме – тестирования. Общее количество вопросов – 20. Для прохождения итогового тестирования и завершения курса по повышению квалификации необходимо набрать 60% и выше правильных ответов. Пороговый уровень – 12 баллов. За каждый правильный ответ присваивается 1 балл.

**Типовые тестовые задания**(оценка знаний):

1. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в питании человека:

*А) 1:1:1;*

*б) 1:2:3-4;*

*в) 1:1:4-5;*

*г) 2:1:5.*

2. Норма потребления белка на 1 кг массы тела человека:

*а) 0,5 г;*

*б) 1 г;*

*в) 2 г;*

*г) 4 г.*

3. Биологическая ценность пищевых продуктов отражает:

*а) калорийность продуктов;*

*б) органолептическую оценку продуктов;*

*в) содержание незаменимых аминокислот;*

*г) содержание растворимых углеводов.*

4. Количество энергии, образующееся при полном окислении 1 г жира:

*а) 16,7 кДж;*

*б) 25,7 кДж;*

*в) 37,7 кДж;*

*г) 48,7 кДж.*

5. Питательные вещества, имеющие наименьшую энергетическую ценность:

*а) белки;*

*б) жиры;*

*в) органические кислоты;*

*г) углеводы.*

6. Основная функция углеводов в организме человека:

*а) гормонально-регуляторная;*

*б) пластическая;*

*в) ферментативная;*

*г) энергетическая.*

7. Наиболее полноценные и легко усвояемые белки:

*а) молочные;*

*б) мясные;*

*в) пшеничные;*

*г) соевые.*

8. Аминокислота, которая не является незаменимой:

*а) аргинин;б) метионин;*

*в) лизин;*

*г) триптофан.*

9. Жирная кислота, не относящаяся к полиненасыщенным жирным кислотам:

*а) арахидоновая;*

*б) линолевая;*

*в) линоленовая;*

*г) пальмитиновая.*

10. Балластные вещества пищи:

*а) гликоген и крахмал;*

*б) клетчатка и пектин;*

*в) лецитин и холестерин;*

*г) сахара.*

11. Жирорастворимый витамин:

*а) аскорбиновая кислота;*

*б) рутин;*

*в) токоферол;*

*г) фолацин.*

12. Витамины, поступающие в организм преимущественно с растительными продуктами:

*а) витамины А и Е;*

*б) витамины группы В;*

*в) витамины С и Р;*

*г) витамины D и К.*

13. К макроэлементам относится:

*а) железо;*

*б) кальций;*

*в) медь;*

*г) цинк.*

14. Продукты, имеющие оптимальное отношение кальция к фосфору (1:1–1:1,5):

*а) крупяные и макаронные изделия;*

*б) молочные продукты;*

*в) мясные и рыбные продукты;*

*г) хлебобулочные изделия.*

15. Микроэлемент, при недостатке которого снижаются функции щитовидной железы:

*а) железо;*

*б) йод;*

*в) кремний;*

*г) фтор.*

16. Самый высококалорийный продукт среди перечисленных это:

*а) макароны;*

*б) молоко;*

*в) мясо говядины;*

*г) хлеб.*

17. Основная функция белков в организме человека:

*а) гормонально-регуляторная;*

*б) пластическая;*

*в) ферментативная;*

*г) энергетическая.*

18. Наиболее полноценные и легко усвояемые белки:

*а) молочные;б) мясные;*

*в) пшеничные;*

*г) соевые.*

19. Аминокислота, которая не является незаменимой:

*а) аргинин;*

*б) метионин;*

*в) лизин;*

*г) триптофан.*

20. Эссенциальные жирные кислоты:

*а) арахидоновая;*

*б) линолевая;*

*в) линоленовая;*

*г) пальмитиновая.*

**Глава 9. Посткурсовое сопровождение:**

Посткурсовое сопровождение является важным компонентом программы повышения квалификации "Медико-биологическое сопровождение школьников во время занятия спортом для учителей физической культуры", поскольку обеспечивает дополнительную поддержку участникам курса после его завершения. Раздел "Посткурсовое сопровождение" описывает формат, формы и методы, используемые для обеспечения продолжительной связи и поддержки участников курса в процессе их профессиональной деятельности.

**Формат:**

Посткурсовое сопровождение может включать различные виды дистанционного обучения и консультаций, в том числе онлайн-семинары, вебинары, видеоконференции и другие виды взаимодействия через интернет-платформы.

**Формы:**

Основные формы посткурсового сопровождения могут включать следующее:

а. Индивидуальные консультации с преподавателями и экспертами по возникающим вопросам и проблемам в процессе практической работы.

б. Групповые встречи с участниками курса и экспертами для обмена опытом, обсуждения успешных практик и решения возникающих проблем.

в. Специализированные онлайн-тренинги и вебинары, направленные на углубление и расширение знаний и навыков участников курса в определенных областях.

г. Доступ к обновленным и дополнительным учебно-методическим материалам, связанным с программой повышения квалификации и актуальными темами в предметной области.

**Методы:**

В качестве методов посткурсового сопровождения могут использоваться:

а. Менторство и коучинг со стороны преподавателей и экспертов, направленные на поддержание мотивации и развитие профессиональных компетенций участников курса.

б. Рефлексивные практики и анализ собственной деятельности участниками курса, направленные на самооценку и самосовершенствование в рамках профессиональной деятельности.

в. Обратная связь от коллег и экспертов по результатам применения полученных знаний и навыков на практике, что позволяет участникам курса адаптироваться к изменяющимся условиям и улучшать свою профессиональную деятельность.

г. Сетевое взаимодействие между участниками курса, преподавателями и экспертами через специализированные платформы и социальные сети, что способствует обмену опытом, распространению успешных практик и формированию профессионального сообщества.

Таким образом, раздел "Посткурсовое сопровождение" описывает различные форматы, формы и методы, используемые для поддержки участников программы повышения квалификации после ее завершения. Это позволяет участникам курса успешно адаптироваться к новым вызовам и требованиям в своей профессиональной деятельности, а также поддерживать и развивать полученные компетенции на протяжении всей карьеры.

**Глава 10. Список Основной литературы**

1. Приказ МОН РК от 27 января 2016 года № 83 «Об утверждении Правил и условий проведения аттестации педагогических работников и приравненных к ним лиц, занимающих должности в организациях образования, реализующих общеобразовательные учебные программы дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего образования, образовательные программы технического и профессионального, послесреднего, дополнительного образования и специальные учебные программы, и иных гражданских служащих в области образования и науки» (с [изменениями и дополнениями](https://online.zakon.kz/document/?doc_id=30118752" \o "Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III ) по состоянию на 18.11.2021 г.)
2. Поручение Главы государства К.Токаева по ускорению процесса цифровизации (заседание Высшего совета по реформам от 9 декабря 2020 года);
3. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 20 марта 2015 года № 137 «Об утверждении Правил организации учебного процесса по дистанционным образовательным технологиям»;
4. Государственный общеобязательный стандарт  начального, основного, общего среднего образования Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 604 (с внесенными изменениями и дополнениями № 182 от 5 мая 2020 года) (образовательная область физическая культура);
5. Типовых учебных планов начального, основного среднего и общего среднего образования, утвержденных приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 8 ноября 2012 года № 500 (с [изменениями и дополнениями](https://online.zakon.kz/document/?doc_id=30118752" \o "Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III ) по состоянию на 4 сентября 2018 г. № 441);
6. Типовых учебных программ по общеобразовательным предметам начального, основного среднего и общего образования, утвержденных приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 3 апреля 2013 года № 115 (с внесенными изменениями и дополнениями на 10 мая 2018 г. № 199; с [изменениями и дополнениями](https://online.zakon.kz/document/?doc_id=30118752" \o "Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III ) по состоянию на 3 апреля 2017 г. №545; № 352).
7. Бурлакова, Н.А. (2019). Спортивное питание для детей и подростков. Москва: Альфа-книга.
8. Иванова, В.В. (2020). Основы питания школьников, занимающихся спортом. Санкт-Петербург: Питер.
9. Смирнова, Е.А. (2021). Правильное питание детей-спортсменов: основы и рекомендации. Москва: Феникс.
10. Родригес, Н.Р., Дитцел, Д.М., Ланглей, С. (2018). Спортивное питание: практическое руководство. Москва: Альфа-книга.
11. Thomas, D.T., Erdman, K.A., Burke, L.M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(3), 501-528.
12. "Адаптированное питание для спортсменов" - Молдахметов А.Ж., Сатыбалдиева Г.М., Ауешева Г.А. (2019, Атамекен)
13. "Особенности питания детей, занимающихся спортом" - Куанышбекова Г.Т., Тлеубердиева Ж.С. (2016, КазНИТУ)

**Список ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ литературы**

1. Антонова, А.В. (2019). Формирование здорового образа жизни школьников с помощью спорта и питания. Москва: Роспечать.
2. Громова, О.А. (2018). Питание детей и подростков: современные подходы и рекомендации. Вестник Российской академии медицинских наук, 73(1), 5-14.
3. Левченко, Е.В., Трофимова, Е.В. (2020). Влияние питания на спортивные результаты и здоровье детей. Спортивная медицина: наука и практика, 10(3), 96-104.
4. Макарова, И.Г. (2017). Особенности питания детей-спортсменов в условиях образовательного учреждения. Москва: Феникс.
5. Kerksick, C.M., Wilborn, C.D., Roberts, M.D. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 15(1), 1-57.
6. "Питание и спорт" - Нурмаганбетова Ж.С., Сыздыкова Н.А., Аманжолова Ж.С. (2017, Орта Азия)
7. "Спортивное питание: опыт, проблемы, перспективы" - Абылхасымов Т.Ж., Алиханова А.Т., Сейткасымова А.Т. (2019, Интерпресс)
8. "Питание детей и подростков в спортивных школах" - Сайфуллина Л.Н., Жумабаева Ж.К. (2014, Даяр)

**Приложение 1**

 **Учебно-тематический план курса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов, модулей, тем** | **Всего часов** | **Теория** | **Самостоятельная работа** | **Практическая работа** | **Кол-во часов контроля** | **Тип контроля** |
| Модуль 1. Понятие спортивного питания для детей | 12 | 8 | 2 | 2 | 2 | Тест |
| Модуль 2. Детские виды спорта | 18 | 8 | 4 | 4 | 2 | Тест |
| Модуль 3. Влияние правильного питания на физическое развитие детей | 18 | 8 | 4 | 4 | 2 | Тест |
| Модуль 4. Организация питания детей в учреждениях физической культуры и спорта | 12 | 6 | 2 | 2 | 2 | Тест |
| Модуль 5. Организация питания юных спортсменов в условиях учебно- тренировочных сборов и спортивных летних лагерей | 14 | 6 | 3 | 3 | 2 | Тест |
| Итоговая аттестация | 4 |  |  |  | 4 | Тест |
| **Итого часов** | **80** | **36** | **15** | **15** | **14** |  |

Примечание: 1 академический час – 45 минут.

**Приложение 2**

**Оценивание результатов обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерии оценки | Традиционная оценка | Оценка в баллах | Параметры оценки |
| не реализовано | «Неудовлетворительно» | 0-49 баллов | - содержание работы не соответствует заявленной теме; * текст работы оформлен небрежно, неразборчиво, имеются грубые стилистические ошибки,
* наблюдается бездумное переписывание фрагментов текста из одного или нескольких источников, литература не использовалась,
* выводы отсутствуют или не соответствуют содержанию раздела,
* работа не оформлена в соответствии с требованиями.
 |
| частично реализовано | «Удовлетворительно» | 50-74 баллов | содержание работы частично соответствует теме; - работа оформлена в основном правильно, имеются существенные стилистические и грамматические ошибки, * имеется небрежность в оформлении работы: не оставлены поля, нет нумерации страниц, допущены исправления по тексту, неправильно оформлен титульный лист,
* для выполнения работы требовалась постоянная помощь, литература использовалась частично,
* выводы сделаны не по всем разделам работы или частично соответствует содержанию раздела, или отсутствуют выводы по приведенным данным,
* отсутствует оглавление, список литературы, подписи к рисункам, названия таблиц
 |
| реализовано выше среднего, с учетом исправлений | «Хорошо» | 75-84 баллов | содержание работы в основном соответствует теме или завышен ее объем;* работа в основном оформлена правильно, имеются некоторые несущественные стилистические и грамматические ошибки,
* работа выполнялась в основном самостоятельно, литература использовалась,
* выводы в основном соответствуют содержанию раздела
* работа в основном оформлена правильно, имеются некоторые отклонения от требований
 |
| реализовано полностью | «Отлично» | 85-100 баллов | содержание темы раскрыто полностью и работа соответствует выбранной теме; * работа оформлена правильно, имеются несущественные стилистические ошибки;
* практическая часть работы выполнена самостоятельно, вся выбранная литература проанализирована и использована в работе; имеются обоснованные выводы по каждому разделу
 |

**Итоговый контроль**

1. Командные проекты.
2. Подготовка и защита проекта.
3. Тест.

Текущий контроль знаний:

1. Устные и письменные ответы слушателей на вопросы преподавателя в процессе личного общения во время аудиторных занятий и консультирования в режиме офлайн.
2. Выполнение самостоятельных работ по изучаемым направлениям и темам.

З. Консультирование слушателей с научным руководителем с целью подготовки дипломного проекта.

4. Консультации экспертов.