

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И
ДИЕТОЛОГИЯ» ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ОРГАНИЗАЦИЙ ТЕХНИЧЕСКОГО И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО, ПОСЛЕСРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Алматы 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения.....	3
2.	Глоссарий	4
3.	Тематика программы	6
4.	Цели, задачи и ожидаемые результаты программы.....	6
5.	Структура и содержание программы.....	8
6.	Организация учебного процесса.....	10
7.	Учебно-методическое обеспечение программы.....	11
8.	Оценивание результатов программы.....	12
9.	Посткурсовое сопровождение	19
10.	Список литературы	20

Глава 1. Общие положения

Образовательная программа "Спортивное питание и диетология" для педагогов организаций технического и профессионального, послесреднего образования, является важной и актуальной инициативой в свете современных образовательных и здоровьесберегающих вызовов. Спорт и правильное питание приобретают все большее значение в нашей жизни, и они становятся неотъемлемой частью современной культуры и образа жизни.

Программа напрямую соответствует приоритетам национальной образовательной политики, ориентированным на развитие здоровья и физической активности населения. Внедрение принципов здорового питания и нутрициологии в образовательный процесс способствует формированию у студентов и учащихся важных навыков и знаний для поддержания активного и здорового образа жизни. В мире наблюдается растущий интерес к вопросам здорового питания и оптимизации рациона для достижения спортивных целей. Мировые спортивные сообщества и исследовательские организации активно разрабатывают рекомендации и стандарты в области спортивного питания. Наша программа обновляется и адаптируется в соответствии с этими мировыми трендами, чтобы обеспечить высокий уровень подготовки педагогов и специалистов в данной области.

Таким образом, программа "Спортивное питание и нутрициология" является ответом на актуальные вызовы и требования современного образования и общества в целом, поддерживая стремление к здоровому образу жизни и достижению спортивных успехов.

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 основании 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 получают **Сертификат о повышении квалификации**

Глава 2. Глоссарий

Аминокислоты: строительные блоки белков, необходимые для синтеза и восстановления тканей.

Анаболический режим: состояние, когда организм находится в состоянии роста и регенерации тканей.

Антиоксиданты: пищевые компоненты, которые помогают защищать клетки от повреждений, вызванных свободными радикалами.

Белки, жиры, углеводы: Эти три основных питательных компонента обеспечивают организм энергией и необходимы для нормального функционирования. Понимание их значения и соотношения актуально для создания оптимального рациона.

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

Биологическая доступность: степень, с которой пищевые компоненты могут быть усвоены и использованы организмом.

Биологическая ценность пищи: мера, которая определяет, насколько хорошо пищевые продукты удовлетворяют потребности организма в питательных веществах.

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.

Гликемический индекс: мера, которая указывает, насколько быстро углеводы в пище повышают уровень сахара в крови.

Гликоген: форма запасной энергии, которая хранится в мышцах и печени и используется во время физической активности.

Гормоны роста: гормоны, продуцируемые организмом, которые регулируют рост и развитие тканей.

Дефицит витаминов и минералов: состояние, при котором организм не получает достаточное количество необходимых витаминов и минералов для поддержания здоровья.

Дигестивная система: органы и процессы, отвечающие за переваривание и усвоение пищи.

Диетическое волокно: нерастворимая и растворимая часть пищи, которая не усваивается организмом, но имеет важное значение для здоровья пищеварительной системы.

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

Жиры: важный источник энергии, необходимый для поддержания здоровья клеток, усвоения некоторых витаминов и синтеза гормонов.

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

Индивидуальный рацион: Этот термин описывает уникальный питательный план, разработанный для каждого человека на основе его потребностей, целей и особенностей организма. Важен для достижения максимальных спортивных результатов.

Калории: единица измерения энергии, содержащейся в пище.

Катаболический режим: состояние, когда организм находится в состоянии разрушения и распада тканей для получения энергии.

Кетоз: состояние, при котором организм использует жиры в качестве основного источника энергии вместо углеводов.

Кетоновые тела: продукты метаболизма жиров, образующиеся в организме при недостатке углеводов.

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

Метаболизм: совокупность физических и химических процессов, которые происходят в организме для обеспечения его жизнедеятельности и поддержания энергетического баланса.

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.

Нутрициология: Этот термин описывает научную область, изучающую воздействие пищи на организм человека. Нутрициология становится все более актуальной, так как люди проявляют увеличенный интерес к здоровому питанию и влиянию питательных веществ на здоровье.

Пищевая добавка: вещество, добавляемое в пищевые продукты, чтобы улучшить их характеристики, такие как цвет, вкус, текстура или сохранность.

Профессиональная этика: Этот термин обозначает стандарты и нормы поведения, соответствующие профессиональным требованиям в области спортивного питания и нутрициологии. Важен для обеспечения качественного консультирования и преподавания.

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.

Спортивные результаты: Этот термин обозначает достижения спортсменов в соревнованиях. Правильное питание может иметь значительное влияние на эти результаты, что делает этот термин актуальным для программы.

Углеводы: главный источник энергии для организма, необходимый для поддержания активности и правильной работы мозга.

Фитохимикаты: биологически активные вещества, содержащиеся в растительной пище, которые могут оказывать благоприятное влияние на здоровье.

Энергетический дефицит: состояние, при котором потребление калорий ниже, чем расход, что может привести к потере веса и энергетической недостаточности.

Глава 3. Тематика Программы

Программа "Спортивное питание и диетология" обладает высокой степенью новизны и актуальности в современном образовании. Вот несколько аспектов, подчеркивающих новизну программы:

Интеграция спортивного питания и диетологии: Многие образовательные программы посвящены отдельно спортивному питанию или диетологии, но данная программа уникальна своей способностью интегрировать обе области знаний. Это позволяет студентам и учащимся лучше понимать взаимодействие между питанием и физической активностью.

Акцент на образовании педагогов: Программы, предназначенные для подготовки педагогов в области спортивного питания и диетологии, могут быть редкими. Данная программа ориентирована именно на эту аудиторию, обеспечивая им необходимые знания и навыки для успешного обучения студентов и учащихся.

Глава 4. Цели, задачи и ожидаемые результаты Программы

Цели:

Целью программы "Спортивное питание и диетология" является подготовка педагогов организаций технического и профессионального, послесреднего образования к эффективному обучению студентов и учащихся вопросам спортивного питания и нутрициологии. Программа стремится сделать педагогов компетентными в этой области и обеспечить им необходимые знания и навыки для успешного влияния на практику своих учеников.

Задачи программы:

Обеспечить педагогам глубокие знания в области спортивного питания и диетологии, включая последние научные достижения и лучшие практики.

Развить у педагогов навыки анализа потребностей студентов и учащихся в питании, а также способность разрабатывать индивидуальные рационы.

Обучить педагогов методам эффективного обучения вопросам спортивного питания, чтобы они могли передать свои знания и навыки студентам и учащимся.

Содействовать формированию этических и профессиональных стандартов, необходимых для успешной работы в области спортивного питания.

Ожидаемые результаты программы:

После завершения программы "Спортивное питание и диетология" ожидается, что педагоги будут обладать следующими результатами:

Глубокие знания в области спортивного питания и нутрициологии, что позволит им преподавать актуальные и качественные уроки по этой теме.

Умение адаптировать знания в области спортивного питания к различным видам спорта и потребностям учащихся.

Способность разрабатывать индивидуальные питательные рационы, учитывая потребности и цели учащихся.

Навыки планирования и проведения эффективных учебных занятий и практических занятий по спортивному питанию.

Понимание профессиональной этики и стандартов, связанных с работой в области спортивного питания.

Практическая значимость программы и влияние на практику работы педагогов:

Программа "Спортивное питание и диетология" имеет высокую практическую значимость, поскольку подготавливает педагогов, которые могут непосредственно влиять на здоровье, физическую активность и спортивные результаты своих студентов и учащихся. Важно отметить следующие аспекты:

После прохождения программы, педагоги смогут предоставлять студентам и учащимся актуальные и научно обоснованные советы по спортивному питанию, что может улучшить здоровье и спортивные результаты их подопечных.

Разработка индивидуальных рационов студентов и учащихся с учетом их потребностей и целей позволит педагогам создавать персонализированные планы питания, что может повысить мотивацию и эффективность учащихся.

Навыки эффективного обучения в области спортивного питания позволят педагогам создавать интересные и полезные уроки, способствующие усвоению знаний студентами и учащимися.

Понимание профессиональной этики и стандартов обеспечит педагогам надежное руководство и консультирование в области спортивного питания, с учетом моральных и профессиональных норм.

В итоге программа "Спортивное питание и диетология" призвана значительно улучшить практику работы педагогов и способствовать формированию здорового образа жизни и достижению спортивных успехов учащихся и студентов.

Глава 5. Структура и содержание Программы

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

КУРСА ЛЕКЦИИ (40 ЧАСОВ)

Тема 1. Введение в нутрициологию (8 часов)

История науки о спортивном питании и диетологии. Основные направления нутрициологии. Цели и задачи спортивного питания. Значение питания в спорте. Понятия «макронутриенты» и «микронутриенты». Общие принципы питания и минорные вещества. Участие в питании новых природных растительных и животных источников пищи. Пирамида спортивного питания.

Тема 2. Классификация пищевых веществ. Макронутриенты (10 часов, из них 2 часа с использованием дискуссии)

Нормативная потребность в белковом рационе спортсмена. Основы метаболизма аминокислот и обновление белка. Пищевая ценность белков. Понятие о незаменимых и заменимых аминокислотах. Потребность и основные источники белка для спортивного питания.

Тема 3. Значение пищевых жиров в спортивном питании (10 часов, из них 2 часа с использованием дискуссии)

Липиды и их значение в спортивном питании. Жиры как концентрированные источники энергии в спорте. Количество и вид потребляемых жиров в спортивном питании.

Тема 4. Классификация и свойства белков и углеводов в спортивном питании (6 часов)

Классификация углеводов. Нормативы употребления углеводов в спортивном питании. Значение углеводов и пищевых волокон в спортивном питании. Продукты растительного и животного происхождения как основные источники углеводов. Физиологический эффект пищевых волокон в спортивном питании. Общая характеристика физиологической роли белков. Функция белков и их нормативное значение в спортивном питании.

Тема 5. Физиологическое значение микронутриентов в спорте (6 часа, из них 2 часа с использованием дискуссии)

Физиологические функции и значение применения минеральных веществ для организма представителей различных видов спорта в тренировочный, соревновательный и восстановительный периоды.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (40 часов)

Занятие 1. Нормативные документы по основным направлениям спортивного питания. Исторические аспекты науки о питании, роль отечественных и зарубежных учёных в развитии спортивного питания.

Научная база «пирамиды» спортивного питания (8 часов)

1. Значение спортивного питания в вопросах спортивного совершенствования
2. Приоритетная цель политики государства в области спортивного питания

3. Роль факторов питания в возникновении различных заболеваний

4. Роль учёных в истории науки о питании (Аристотель, С. Бертолет, Л. Либих, Рубнер, К. Бернар, Л. Плейфейр, Е. Смит, Н.И. Лунин, В.В. Пашутин, Ф.Ф. Эрисман, М.Н. Шатерников, Б.И. Збарский, С.Е. Северин, А.А. Покровский, А.Н. Мартынчик, А.А. Ковалёв, В.И. Дубровский)

5. Современные направления нутрициологии в рациональном питании спортсменов с использованием «пирамиды» спортивного питания

6. Анализ нормативов макро- и микронутриентов в спортивном питании

7. Минорные вещества – вовлечение в спортивное питание новых природных растительных и животных источников пищи

Занятие 2. Нутрициология и её значение в формировании нормативной базы спортивного питания. Современный подход к спортивным диетам на различных этапах подготовки (6 часов, из них 2 часа с использованием собеседования)

1. Нутрициология как наука о питании

2. Характеристика двух направлений науки о спортивном питании

3. Характеристика макронутриентов и микронутриентов в спортивном питании

4. Характеристика минорных веществ, их значение в понятии о допинге

5. Значение эссенциальных пищевых веществ в спортивном питании

6. Энергетическая ценность пищи и её соответствие потребностям организма

7. Характеристика особенностей диеты в тренировочный и соревновательный периоды

Занятие 3. Значение применения макронутриентов в тренировочном и соревновательном периодах (10 часов, из них 2 часа с использованием круглого стола)

Составление схемы примерной спортивной диеты с учётом нормативов макронутриентов:

-в игровых видах спорта;

-в циклических видах спорта;

-при занятиях единоборствами;

-при занятиях аэробикой и фитнесом.

Занятие 4. Значение использования микронутриентов в процессах окостенения, при высоких мышечных нагрузках и в реабилитационно-восстановительном периоде (10 часов, из них 2 часа с использованием диспута)

Составление схемы примерной спортивной диеты с учётом нормативов микронутриентов:

-в циклических видах спорта;

-в единоборствах;

-в игровых видах спорта;

-в процессе окостенения скелета;

-при проведении профилактических тренировочных и предсоревновательных противотравматических мероприятий.

Занятие 5. Минорные вещества, их значение в борьбе с допинговыми аспектами (6 часов)

Составные части минорных веществ, рекомендуемых к применению:

- при физическом переутомлении;
- при чрезмерных мышечных нагрузках;
- при спортивных травмах опорно-двигательного аппарата;
- для профилактики снижения иммунитета;
- для повышения выносливости и мышечной активности.

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 окончании 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 сбалансированного спортивного меню": Участники игры могут разрабатывать и составлять сбалансированные 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.

9. 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 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, деловые игры, 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 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

Таблица 1. Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Оценочные средства - наименование	
		текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Нутрициология, её значение в формировании нормативной базы спортивного питания. Современный подход к спортивным диетам на различных этапах подготовки	Собеседование	вопросы к зачету 1, 2, 3, 14, 23
2	Значение применения макронутриентов в тренировочный и соревновательный периоды	Дискуссия	вопросы к зачету 3, 8, 9
3	Значение использования микронутриентов в тренировочный и соревновательный периоды	Реферат	вопросы к зачету 4, 13, 19
4	Минорные вещества их значение в борьбе с допинговыми аспектами	Круглый стол	вопросы к зачету 8, 14)

5	Функциональное значение микронутриентов в спорте	Собеседование	вопросы к зачету 4,5
		Дискуссия	вопросы к зачету 6,7

**Вопросы для собеседования по дисциплине
«Спортивное питание и диетология»**

Тема 1. Нутрициология и её значение в формировании нормативной базы спортивного питания. Современный подход спортсменов к спортивным диетам на этапах спортивной подготовки

1. Нутрициология как наука о питании
2. Характеристика двух основных направлений науки о спортивном питании
3. Характеристика макронутриентов и микронутриентов и их роль в спортивном питании
4. Характеристика минорных веществ, их значение как недопинговых препаратов
5. Значение эссенциальных пищевых веществ в спортивном питании
6. Энергетическая ценность пищи и её соответствие потребности организма
7. Характеристика особенностей диеты в тренировочный и соревновательный периоды

Тема 2. Использование макронутриентов в спортивном питании в тренировочном и соревновательном периодах

Составить примерную схему диеты с учётом нормативов макронутриентов:

- в игровых видах спорта;
- в циклических видах спорта;
- в единоборствах;
- при занятиях аэробикой и фитнесом.

Тема 3. Значение приема микронутриентов в периоды завершения процессов окостенения, мышечных нагрузок и восстановления спортивной работоспособности

Составить примерную схему диеты с учётом нормативов макронутриентов:

- в циклических видах спорта;
- в единоборствах;
- в игровых видах спорта;
- в период завершения процессов окостенения скелета;
- при проведении профилактических противотравматических мероприятий.

Тема 4. Минорные вещества, перспективы их использования в качестве недопинговых препаратов

Рассмотреть основные составные части минорных веществ, рекомендуемых к применению:

- при физическом переутомлении;
- при чрезмерных мышечных нагрузках;

- при спортивных травмах опорно-двигательного аппарата;
- для профилактики снижения иммунитета;
- для повышения выносливости и мышечной активности.

Критерии оценки:

✓ 100-85 баллов выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; за умения объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

✓ 85-76 баллов – ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

✓ 75-61 баллов – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

✓ 60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Перечень дискуссионных тем по дисциплине «Спортивное питание и диетология»

1. Нутрициология как наука о питании
2. Характеристика двух основных направлений науки о спортивном питании
3. Характеристика макронутриентов и микронутриентов, и их роль в спортивном питании

4. Характеристика минорных веществ и перспективы их использования в качестве недопинговых средств
5. Значение эссенциальных пищевых веществ в спортивном питании
6. Энергетическая ценность пищи и её соответствие потребностям организма спортсмена
7. Характеристика особенностей спортивной диеты в тренировочном и соревновательном периодах
8. Составные части минорных веществ, рекомендуемые к применению:
 - при физическом переутомлении;
 - при чрезмерных мышечных нагрузках;
 - при спортивных травмах опорно-двигательного аппарата;
 - для профилактики снижения иммунитета.
9. Значение спортивного питания для спортивного совершенствования
10. Приоритетные цели государственной политики в области спортивного питания
11. Роль факторов питания в возникновении и развитии различных заболеваний
12. Историческая роль учёных в развитии науки о питании (Аристотель, С. Бертолет, Л. Либих, Рубнер, К. Бернар, Л. Плейфейр, Е. Смит, Н.И. Лунин, В.В. Пашутин, Ф.Ф. Эрисман, М.Н. Шатерников, Б.И. Збарский, С.Е. Северин, А.А. Покровский, А.Н. Мартыничик, А.А. Ковалёв, В.И. Дубровский).
13. Современные направления нутрициологии с использованием «пирамиды» спортивного питания
14. Анализ нормативов макро- и микронутриентов в спортивном питании
15. Минорные вещества – вовлечение в спортивное питание новых растительных и животных источников пищи

Критерии оценки:

✓ 100-86 баллов выставляется, если педагог/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

✓ 85-76 баллов – работа педагога/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более

1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

✓ 75-61 баллов – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы

✓ 60-50 баллов – работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы

Тематика рефератов

- ✓ Нутрициология как наука о питании
- ✓ Характеристика двух направлений науки о спортивном питании
- ✓ Характеристика макронутриентов и микронутриентов в спортивном питании
- ✓ Характеристика минорных веществ их значение в понятии о допинге
- ✓ Значение эссенциальных пищевых веществ, в спортивном питании
- ✓ Энергетическая ценность пищи и её соответствие потребности организма
- ✓ Характеристика особенностей тренировочной и соревновательной диет

Критерии оценки презентации реферата:

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие	Проблема не раскрыта. Отсутствуют	Проблема раскрыта не полностью.	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ
Представление	Представляемая информация логически не	Представляемая информация не систематизирована	Представляемая информация не систематизирована	Представляемая информация систематизирована

			и	вана,
Оформление	Не использованы технологии	Использованы технологии Power Point	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в	Широко использованы технологии (Power
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением

Перечень вопросов к зачету

1. Приоритеты государственной политики в области спортивного питания
2. Характеристика понятия «нутрициологии» и современные направления её развития
3. Характеристика макронутриентов, дозировка их основных питательных веществ
4. Характеристика микронутриентов, дозировка их основных питательных веществ
5. Современная классификация витаминов, и их значение в спортивном питании
6. Эссенциальные пищевые вещества, их значение в питании спортсмена
7. Вклад отечественных учёных в развитие науки о спортивном питании
8. Оценка качества и нормы потребления белков при занятиях спортом
9. Потребность спортсмена в белковой пище. Роль употребления мегадоз аминокислот при занятиях атлетическими видами спорта
10. Значение липидов в спортивном питании. Биологическая роль растительных и животных жиров
11. Классификация и свойства углеводов, их значение в спортивном питании
12. Основные источники углеводов, их нормативы в спортивном питании
13. Роль и эффективность пищевых волокон в питании спортсмена
14. Характеристика коэффициента энергетической ценности основных пищевых веществ
15. Принципы распределения баланса энергии при регуляции массы тела
16. Основные принципы адаптация спортсменов к уровню потребления энергии
17. Классификация витаминов, их значение в спортивном питании
18. Основные физиологические свойства и источники витаминов
19. Физиологические функции и источники минеральных веществ в питании спортсменов
20. Физиологическое значение кальция, цинка, фосфора, железа, магния и марганца в процессе окостенения

21. Функция воды в организме, правила потребления в тренировочном и соревновательном периоде
22. Основные параметры спортивного питания
23. Характеристика «пирамиды здорового питания» в спорте
24. Структура сбалансированного питания по А.А. Покровскому и его роль в спортивной диетологии
25. Методы предотвращения мышечного ацидоза при сверхмаксимальной физической нагрузке
26. Влияние приема алкоголя на результаты спортивных достижений
27. Минорные вещества и перспективы их использования в качестве недопинговых стимуляторов
28. Характеристика средней потребности спортсмена в пищевых веществах в тренировочный период
29. Характеристика средней потребности спортсмена в пищевых веществах в соревновательный период
30. Значение электролитов в спортивном питании

Критерии выставления оценки студенту на зачете по дисциплине

«Спортивное питание и диетология»

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка экзамена (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
100-86	«зачтено» (отлично)	Оценка «отлично» выставляется педагогу, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, знания, умения и навыки всех компетенций дисциплины исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

85-56	<i>«зачтено» (хорошо)</i>	Оценка «хорошо» выставляется педагогу, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
55 и менее	<i>«зачтено» (удовлетворительно)</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется педагогу, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
	<i>«не зачтено» (неудовлетворительно)</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется педагогу, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Глава 9. Посткурсовое сопровождение

Посткурсовое сопровождение является важным компонентом программы повышения квалификации "Спортивное питание и диетология", 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 по состоянию на 18.11.2021 г.)

2. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 20 марта 2015 года № 137 «Об утверждении Правил организации учебного процесса по дистанционным образовательным технологиям»;

3. Жаксылыкова В.Н., Радченко Л.Н. Памятка по организации питания в ДО (изд. второе и доп.). – Алматы. - 2014. - 103 с

4. Бурлакова, Н.А. (2019). Спортивное питание для детей и подростков. Москва: Альфа-книга.

5. Бердыгалиев А.Б.. Стандартные диеты: – учебное пособие. – Алматы. - 2014. – 209 с.

6. Иванова, В.В. (2020). Основы питания школьников, занимающихся спортом. Санкт-Петербург: Питер.

7. Смирнова, Е.А. (2021). Правильное питание детей-спортсменов: основы и рекомендации. Москва: Феникс.

8. "Адаптированное питание для спортсменов" - Молдахметов А.Ж., Сатыбалдиева Г.М., Ауешева Г.А. (2019, Атамекен)

9. "Особенности питания детей, занимающихся спортом" - Куанышбекова Г.Т., Тлеубердиева Ж.С. (2016, КазНИТУ)

Список дополнительной литературы

10. "Питание и спорт" - Нурмаганбетова Ж.С., Сыздыкова Н.А., Аманжолова Ж.С. (2017, Орта Азия)

11. "Спортивное питание: опыт, проблемы, перспективы" - Абылхасымов Т.Ж., Алиханова А.Т., Сейткасымова А.Т. (2019, Интерпресс)

12. "Питание детей и подростков в спортивных школах" - Сайфуллина Л.Н., Жумабаева Ж.К. (2014, Даяр)

13. Антонова, А.В. (2019). Формирование здорового образа жизни школьников с помощью спорта и питания. Москва: Роспечать.

14. Громова, О.А. (2018). Питание детей и подростков: современные подходы и рекомендации. Вестник Российской академии медицинских наук, 73(1), 5-14.

15. Левченко, Е.В., Трофимова, Е.В. (2020). Влияние питания на спортивные результаты и здоровье детей. Спортивная медицина: наука и практика, 10(3), 96-104.

16. Макарова, И.Г. (2017). Особенности питания детей-спортсменов в условиях образовательного учреждения. Москва: Феникс.

17. 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.