

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.06.03 «СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ»**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль программы «Спортивный менеджмент»

Одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры. Протокол от «11» января 2022 г. №6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности комиссией института ФКСЗ РГППУ. Протокол от «12» января 2022 г. №4.

Екатеринбург
2022

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Спортивное питание»: обеспечение будущих специалистов по физической культуре и спорту знаниями в области питания спортсменов, призванного восполнять энергетические затраты, имеющие место в процессах жизнедеятельности и специфической спортивной работы, реализовывать пластическое обеспечение функций организма и поступление веществ, выступающих в роли регуляторов метаболических процессов..

Задачи:

- выявить основные принципы, на которых должно строиться базовое питание спортсменов, и возможности направленного воздействия пищевых продуктов на показатели физической работоспособности и сохранение здоровья спортсменов.
- воспитать у студентов стремление к здоровому образу жизни, к физическому развитию, осознанию здоровья как одной из главных жизненных ценностей;
- помочь студентам приобрести практические навыки в определении потребностей в питательных веществах и энергообеспечении, схемах режима питания спортсменов в зависимости от вида спорта и интенсивности физической нагрузки, отвечающим современным требованиям.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Спортивное питание» относится к обязательной части учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт.
3. Профилактика применения допинга.
4. Медико-биологические основы физической культуры и спорта.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;



- УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;

- ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности;

32. Потребности в питательных веществах энергообеспечении спортсменов;

33. Виды специализированного спортивного питания и его роль при подготовке спортсменов.

Уметь:

У1. Разбираться в современной проблематике направлений изучаемой дисциплины;

У2. Определять потребности в питательных веществах спортсменов в зависимости от вида спорта;

У3. Составлять схемы режима питания спортсменов в зависимости от интенсивности физической нагрузки, а также при занятиях фитнесом.

Владеть:

В1. Навыками организации питания для эффективного протекания пластических процессов в ходе восстановления организма после физических нагрузок;

В2. Способами определения потребностей в энергообеспечении спортсменов в зависимости от вида спорта и интенсивности физической нагрузки.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 час.), семестр изучения – 5, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения



	5 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	32
Лекции	16
Практические занятия	16
Самостоятельная работа студента	76
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет с оценкой	5 сем.

**Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Биохимические основы рационального питания и эргогенной диететики в спорте	5	21	4	4	-	13
2. Принципы и формы спортивного питания	5	17	2	2	-	13
3. Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов	5	16	2	2	-	12
4. Базовые нутриенты спортивного питания и эффективность их применения	5	21	4	4	-	13
5. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения	5	16	2	2	-	12
6. Биологические активные добавки для питания спортсменов	5	17	2	2	-	13

**Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*



4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. Биохимические основы рационального питания и эргогенной диететики в спорте

Понятие о базовом питании и эргогенной диететике. Зависимость потребности организма человека в основных пищевых веществах от возраста, пола и мышечной активности. Современные проблемы диетологии и перспективы производства и применения препаратов спортивного питания.

Раздел 2. Принципы и формы спортивного питания

Питание как путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами – регуляторами. Принципы адекватности, полноценности, сбалансированности, насыщенности и индивидуализации в потреблении пищевых продуктов. Особенности базового питания спортсменов, его отличия от питания лиц умственного и физического труда. Понятие о нутриентах.

Раздел 3. Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов

Использование факторов питания для направленного воздействия на ключевые реакции обмена веществ в организме с целью улучшения физической работоспособности человека. Биохимическая характеристика питания спортсменов в дни тренировок и соревнований. Биохимическое обоснование питания на дистанции. Особенности питания при сгонке веса

Раздел 4. Базовые нутриенты спортивного питания и эффективность их применения

Углеводы. Липиды. Белки и аминокислоты. Минеральные вещества. Анаболизаторы. Антиоксиданты, адаптогены

Раздел 5. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения

Нутриенты метаболического действия. Нутриенты анаболического действия. Нутриенты, способствующие сохранению биохимического гомеостаза организма. Нутриенты, ускоряющие процессы восстановления организма после физических нагрузок. Нутриенты, оказывающие антиоксидантный эффект

Раздел 6. Биологические активные добавки для питания спортсменов

Рекомендации по применению биологически активных пищевых добавок для решения задач спортивной подготовки



5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии, которые ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

2. Занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму

3. Информационно-коммуникационные образовательные технологии, при которых организация образовательного процесса, основывается на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией. Используются для поддержки самостоятельной работы обучающихся с использованием электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), телекоммуникационных технологий, педагогических программных средств и др.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.



6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1 Основная литература

1. Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье: Учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Издательство «Прометей», 2016. — 168 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/78163>.

2. Теплов, В.И. Физиология питания: Учебное пособие для бакалавров [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. — Электрон. дан. — Москва : Дашков и К, 2017. — 456 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/91243>.

6.2 Дополнительная литература

1. Волков Н. И., Олейников В. И. Эргогенные эффекты спортивного питания : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 100 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55572>.

2. Кулиненко О. С., Лапшин И. А. Биохимия в практике спорта : учебное пособие. - Москва : Спорт, 2018. - 184 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74291>.

3. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов: методич. пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2012. — 60 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69822>.

6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY. Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Система электронного обучения «Open edX».
3. Информационная система «Таймлайн».
4. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».



7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Медиа-зал.
3. Помещения для самостоятельной работы.

