

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Российский государственный профессионально-педагогический университет"

Институт физической культуры, спорта и здоровья

Кафедра спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## **ФТД.04 СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА**

Направление подготовки: 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Система подготовки в единоборствах

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Магистр

Год набора: 2023

Срок получения образования: 2 года

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.  
в академических часах: 72 ак.ч.

Проректор по образовательной  
деятельности

Л. К. Габышева

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой теорий и методик физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент  
Андрюхина Т. В.

Доцент кафедры теории и методики физической культуры,  
кандидат педагогических наук, доцент Кетриш Е. В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 26.11.2020 №1456, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)", утвержден приказом Минтруда России от 24.07.2015 № 514н; "Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта", утвержден приказом Минтруда России от 29.10.2015 № 798н; "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержден приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н.

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области планирования, составления и использования рационов питания на различных этапах спортивной подготовки и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование комплекса знаний и умений в сфере планирования, составления и использования рационов питания на различных этапах тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование комплекса знаний и умений в сфере планирования, составления и использования рационов питания для спортсменов разного пола и возраста в тренировочной и соревновательной деятельности;
- приобретение студентами опыта использования полученных знаний и умений в практической деятельности (построении учебно-тренировочных занятий для различных возрастных групп, индивидуализации спортивной тренировки).

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине , соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<b>Компетенции / Тип задач профессиональной деятельности ФГОС (для профессиональных компетенций)</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
ПК-ПЗ Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах (единоборства)	ПК-ПЗ.1 Обобщение и распространение передового опыта деятельности тренера-преподавателя.	<b>Знать:</b> ПК-ПЗ.1/Зн1 Правила и технику соревнований в выбранной дисциплине единоборства ПК-ПЗ.1/Зн2 Методы тренировки и подготовки спортсменов, включая физическую подготовку, технику, тактику и ментальную подготовку ПК-ПЗ.1/Зн3 Основы мотивации и поддержки спортсменов <b>Уметь:</b> ПК-ПЗ.1/Ум1 Разрабатывать и проводить тренировочный процесс ПК-ПЗ.1/Ум2 Оценивать и корректировать процесс ПК-ПЗ.1/Ум3 Использовать современные технологии и программное обеспечение для анализа и улучшения тренировочного процесса <b>Владеть:</b> ПК-ПЗ.1/Нв1 Основами организации учебно-тренировочного процесса с применением современных методик

<p>ПК-ПЗ.2 Оказание экспертной и методической помощи по вопросам компетенции</p>	<p>Знать: ПК-ПЗ.2/Зн1 Методики обучения и тренировки спортсменов в различных возрастных категориях ПК-ПЗ.2/Зн2 Планирование тренировочных занятий и циклов подготовки</p> <p>Уметь: ПК-ПЗ.2/Ум1 Проводить анализ выступлений в различных видах единоборств ПК-ПЗ.2/Ум2 Анализировать движения спортсменов и предлагать улучшения</p> <p>Владеть: ПК-ПЗ.2/Нв1 Техниками и методами обучения в</p>
<p>ПК-ПЗ.3 Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ</p>	<p>Знать: ПК-ПЗ.3/Зн1 Методологические основы построения учебно-тренировочных занятий ПК-ПЗ.3/Зн2 Нормативы и требования в области спортивной этики ПК-ПЗ.3/Зн3 Перспективные направления развития различных видов единоборств</p> <p>Уметь: ПК-ПЗ.3/Ум1 Организовать сборы спортсменов, заниматься административными вопросами, связанными с участием команды в соревнованиях ПК-ПЗ.3/Ум2 Разрабатывать комплексные тренировочные программы, учитывая физическую подготовку</p> <p>Владеть: ПК-ПЗ.3/Нв1 Навыками планирования и организации учебно-тренировочных занятий в различных видах единоборств</p>

	ПК-ПЗ.4 Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципально го уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно- спортивных обществ (единоборства)	Знать: ПК-ПЗ.4/Зн1 Методологию тренировки и физической подготовки спортсменов в единоборствах  ПК-ПЗ.4/Зн2 Принципы психологической поддержки и мотивации спортсменов Уметь: ПК-ПЗ.4/Ум1 Разрабатывать и проводить тренировочные программы для спортсменов в соответствии с их индивидуальными потребностями и целями ПК-ПЗ.4/Ум2 Оценивать эффективность тренировочных методик и внедрять улучшения в процесс подготовки команды Владеть: ПК-ПЗ.4/Нв1 Методами физической подготовки и специфическими техниками в выбранном виде
--	---	---

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) ФТД.04 «Спортивное питание спортсмена» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 2.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

- ФТД.01 Основы личностного роста спортсмена;
- Б1.В.01.05 Основы технической и физической подготовки в единоборствах;
- Б1.В.01.04 Планирование спортивной подготовки в единоборствах;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

- Б3.01 Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;
- Б1.В.ДВ.03.01 Интегральная подготовка в единоборствах;
- Б1.В.ДВ.01.01 Логика в учебно-тренировочном процессе;
- Б1.В.ДВ.03.02 Организация и проведение соревнований в единоборствах;
- ФТД.01 Основы личностного роста спортсмена;
- Б2.О.03(П) Педагогическая практика;
- Б1.В.ДВ.02.02 Повышение профессионального мастерства в единоборствах;
- Б2.В.01(Пд) Преддипломная практика;
- ФТД.02 Развитие ресурсов организма спортсмена;
- Б1.В.ДВ.01.02 Смешанные единоборства;
- ФТД.03 Судейство в единоборствах;
- Б1.В.ДВ.02.01 Теоретико-методические основы единоборств;
- Б1.В.01.08 Теория и методика избранного вида единоборств;
- Б1.В.01.02 Теория спортивного состязания;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Второй семестр	72	2	24	8	16	48	Зачет
Всего	72	2	24	8	16	48	

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Особенности современного этапа состояния представлений о рациональном и правильном питании</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>28</b>
Тема 1.1. Энергетический обмен, баланс энергии в организме. Физическая работа	12	2	2	8
Тема 1.2. Энергозатраты во время адаптации к физическим нагрузкам	14	2	2	10
Тема 1.3. Состав и пропорциональное соотношение продуктов	16	2	4	10
<b>Раздел 2. Организация питания спортсменов</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>20</b>
Тема 2.1. Метаболизм и развитие мускулатуры	14		4	10
Тема 2.2. Организация питания спортсменов. Биологически активные добавки, применяемые в спорте	16	2	4	10
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>48</b>

### 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

## ***Раздел 1. Особенности современного этапа состояния представлений о рациональном и правильном питании.***

### *Тема 1.1. Энергетический обмен, баланс энергии в организме. Физическая работа*

Понятие энергетического баланса. Энергетический обмен. Анаболизм. Катаболизм. Функциональный метаболизм. Структурный метаболизм. Валовая продукция энергии в организме. Баланс энергии в покое и при физических нагрузках. Анализ различной по интенсивности физической работы для энергетического баланса организма.

Параметры энергетического обмена. Уровень активного обмена. Уровень готовности. Уровень поддержания. Интенсивность энергетического обмена в условиях покоя. Суточные изменения обмена веществ. Изменение обмена вызванные приемом пищи. Изменение обмена вызванные физической нагрузкой. Изменение обмена вызванные изменением температуры окружающей среды. Характеристика скорости рабочего метаболизма в организме. Методы измерения энергетического обмена. Обмен веществ в особых условиях. Измерение интенсивности поглощения кислорода. Непрямое измерение интенсивности обмена веществ. Диагностическое значение измерения показателей энергетического обмена.

Выработка тепла организмом. Теплопродукция и температура тела для разных антропоморфных типов. Термогенез. Температура тела и тепловой баланс. Радиальный температурный градиент для человека. Температура внутренних органов и кожи. Естественная и форсированная конвекция. Сухая и влажная теплоотдача. Факторы окружающей среды и температурный комфорт. Пути теплоотдачи в покое и при физических нагрузках. Структуры ЦНС, участвующие в поддержании терморегуляции. Тепловая и

### *Тема 1.2. Энергозатраты во время адаптации к физическим нагрузкам*

Температура тела в условиях физической нагрузки. Внутренний и наружный поток тепла. Естественная и форсированная конвекция. Сухая и влажная теплоотдача. Влияние одежды на теплоотдачу. Усиление конвекции при физической нагрузке в условиях сухой и влажной теплоотдачи. Энергосбережение при физических нагрузках (специальные костюмы для разогрева со сниженной конвекцией). Общая и локальная терморегуляция. Обмен веществ в мышце. Потребление кислорода и дыхание при динамической работе. Кислородный долг. Терморегуляция при динамической работе. Пределы работоспособности (ограничение энергии, снабжение кислородом, ЧСС, гемодинамика). Утомление и истощение

### *Тема 1.3. Состав и пропорциональное соотношение продуктов*

Понятие и сущность состава пищи. Рацион питания для спортсменов с работой на скорость. Рацион питания для спортсменов с работой на выносливость. Состав и соотношение пищевых веществ для обеспечения энергией в норме, при повышении энергозатрат во время физической нагрузки. Продолжительность и этапы включения пищевых веществ в обменные процессы.

Понятие белкового обмена в организме спортсмена. Функции белка в организме. Аминокислоты и их функции в организме спортсмена. Животные и растительные белки. Калорийность белков как субстратов биологического окисления. Животные белки свинина, говядина, куриный белок. Тирозин. Триптофан. Глутамин. Метионин. Их значение и функции в организме. Замена животных белков соевыми белками положительные и отрицательные стороны. Белковая диета. Аутолиз в исключительных случаях голодания организма человека. Последовательность и последствия аутолиза.

Понятие углеводного обмена в организме спортсмена. Продукты, содержащие углеводы. Калорийность углеводов при расщеплении во время активной физической работы. Глюкоза в организме спортсмена и ее функции. Гликоген в организме спортсмена и его значение. Инсулин и глюкагон, гормоны, необходимые для транспортировки углеводов. Продолжительность поддержания работоспособности на углеводах. Химические реакции расщепления углеводов в организме спортсмена. Потребность в кислороде и воде. Накопление продуктов распада гликолиза в организме спортсмена

Понятие жирового обмена в организме спортсмена. Калорийность жиров при расщеплении во время активной физической работы. Назначение жиров в организме человека. Продукты, содержащие жиры. Жиры животного и растительного происхождения. Животный жир в организме спортсмена и его функции. Растительный жир в организме спортсмена и его функции. Продолжительность и энергоёмкость расщепления жиров в организме человека.

*Формула расщепления жиров и продукты распада в организме спортсмена*

## **Раздел 2. Организация питания спортсменов**

### *Тема 2.1. Метаболизм и развитие мускулатуры*

Понятие метаболизма. Особенности протекания обменных процессов в организме спортсменов. Влияние инсулина и соматотропного гормона на развитие мускулатуры. Катаболическое влияние на рост мышечной массы кортизола. Эктоморфный и эндоморфный типы метаболизма. Функции эктоморфного и функции эндоморфного типов. Силовые нагрузки с непределённым отягощением и их результат для спортсмена. Силовые нагрузки с предельным отягощением и их результат для спортсмена. Силовые нагрузки со смешанным отягощением и их результат для спортсмена. Интенсивность и скорость метаболизма в организме спортсмена, факторы ускоряющие

### *Тема 2.2. Организация питания спортсменов. Биологически активные добавки, применяемые в спорте*

Циклическая диета, ее основные принципы. Принцип ротационной диеты. Ее использование в практике спорта. Углеводные компоненты питания, моносахариды, дисахариды, полисахариды, их строение и функциональное назначение. Анаболические и катаболические факторы организма. Полноценный белок. Белково-углеводное питание. «Окно восстановления». Жиросжигатели. Аминокислоты. Адаптогены. Белковые добавки. Витамины и минералы



### **5.3. Содержание занятий лекционного типа.**

#### **Очная форма обучения. Лекционные занятия (8 ч.)**

##### **Раздел 1. Особенности современного этапа состояния представлений о рациональном и правильном питании. (6 ч.)**

Тема 1.1. Энергетический обмен, баланс энергии в организме. Физическая работа (2 ч.)

Тема 1.2. Энергозатраты во время адаптации к физическим нагрузкам (2 ч.)

Тема 1.3. Состав и пропорциональное соотношение продуктов (2 ч.)

##### **Раздел 2. Организация питания спортсменов (2 ч.)**

Тема 2.1. Метаболизм и развитие мускулатуры

Тема 2.2. Организация питания спортсменов. Биологически активные добавки, применяемые в спорте (2 ч.)

### **5.4. Содержание занятий семинарского типа.**

#### **Очная форма обучения. Практические занятия (16 ч.)**

##### **Раздел 1. Особенности современного этапа состояния представлений о рациональном и правильном питании. (8 ч.)**

Тема 1.1. Энергетический обмен, баланс энергии в организме. Физическая работа (2 ч.)

Тема 1.2. Энергозатраты во время адаптации к физическим нагрузкам (2 ч.)

Тема 1.3. Состав и пропорциональное соотношение продуктов (4 ч.)

##### **Раздел 2. Организация питания спортсменов (8 ч.)**

Тема 2.1. Метаболизм и развитие мускулатуры (4 ч.)

Тема 2.2. Организация питания спортсменов. Биологически активные добавки, применяемые в спорте (4 ч.)

### **5.5. Содержание самостоятельной работы обучающихся**

#### **Очная форма обучения. Самостоятельная работа (48 ч.)**

##### **Раздел 1. Особенности современного этапа состояния представлений о рациональном и правильном питании. (28 ч.)**

Тема 1.1. Энергетический обмен, баланс энергии в организме. Физическая работа (8 ч.)

Тема 1.2. Энергозатраты во время адаптации к физическим нагрузкам (10 ч.)

Тема 1.3. Состав и пропорциональное соотношение продуктов (10 ч.)

##### **Раздел 2. Организация питания спортсменов (20 ч.)**

Тема 2.1. Метаболизм и развитие мускулатуры (10 ч.)

Тема 2.2. Организация питания спортсменов. Биологически активные добавки, применяемые в спорте (10 ч.)

## **6. Рекомендуемые образовательные технологии**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.

3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

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) является предоставление в

## **7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. Зименкова,, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова,. - Питание и здоровье - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - 978-5-9907123-8-6. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/58168.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

#### *Дополнительная литература*

1. Лялина,, Е. В. Сбалансированное питание как часть здорового образа жизни студентов: учебное пособие / Е. В. Лялина,. - Сбалансированное питание как часть здорового образа жизни студентов - Таганрог: Таганрогский институт управления и экономики, 2022. - 104 с. - 2227-8397. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/130723.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

2. Завьялов,, А. В. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / А. В. Завьялов,, Е. Ю. Исаков,. - Физическое воспитание в вузе - Москва: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. - 94 с. - 978-5-00094-105-8. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/43233.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

## **7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

*Профессиональные базы данных*

Не используются.

*Ресурсы «Интернет»*

1. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека

## **7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные системы и платформы:

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

*Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

1. Office Professional Plus;
2. Операционная система Windows;
3. OBS studio;
4. Vecon;
5. Яндекс Телемост;

*Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

## **7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

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

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы  
Аудитории для практических и консультаций (Стандарт Бакалавры Магистры)  
Читальный зал для магистрантов и аспирантов (2-218)

Спортивный зал  
Спортивный зал (корпус 11)

Для лекционных, практических занятий  
Лекторий (0-105)