

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина *Б1.О.32 Спортивное питание*

обязательная часть

Направление

49.03.01

код

Физическая культура

наименование направления

Программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2019 г.

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	ОПК-11.1. Обладает сведениями о международных этических нормах в области противодействия применению допинга. Обладает сведениями об антидопинговых мероприятиях.	<p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; <input type="checkbox"/> международные антидопинговые правила и стандарты; <input type="checkbox"/> антидопинговое законодательство Российской Федерации; <input type="checkbox"/> современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; <input type="checkbox"/> методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; <input type="checkbox"/> содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; <input type="checkbox"/> международные этические нормы в области противодействия применению допинга; <input type="checkbox"/> планы антидопинговых мероприятий
	ОПК-11.2. Представляет информационные материалы по антидопинговым программам.	<p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; <input type="checkbox"/> осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; <input type="checkbox"/> планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; <input type="checkbox"/> выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; <input type="checkbox"/> выбирать инструкции и

		<p>рекомендации по антидопинговым программам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; <input type="checkbox"/> изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; <input type="checkbox"/> оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; <input type="checkbox"/> изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; <input type="checkbox"/> разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.
	<p>ОПК-11.3. Изучает и систематизирует информацию для разработки антидопинговых программ.</p>	<p>Обучающийся должен владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> выбором формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; <input type="checkbox"/> проведением информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; <input type="checkbox"/> изучением международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; <input type="checkbox"/> изучением нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; <input type="checkbox"/> внесения обоснованных

		<p>предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; <input type="checkbox"/> анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; <input type="checkbox"/> разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; <input type="checkbox"/> осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.
--	--	--

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Спортивное питание» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Цели изучения дисциплины:

1. Освоение знаний о биологической ценности пищевых компонентов и их роли в обмене веществ.
2. Разработка и распространение методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в адаптивном спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций.
3. Рассчитывать суточную потребность в основных пищевых компонентах при занятиях адаптивным спортом.
4. Понимать последствия пищевого дефицита для организма лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Дисциплина изучается на 5 курсе в 9, 10 семестрах

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 108 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	4
практических (семинарских)	10
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	85

Формы контроля	Семестры
экзамен	10

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
2.1	Белки, жиры, углеводы, макро- и микроэлементы. Их значение в питании.	2	0	0	15
2	Раздел 2	2	2	0	30
1.2	Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма	0	1	0	15
1.1	Введение в дисциплину. Перспективы развития нутрициологии.	2	1	0	15
1	Раздел 1	2	2	0	30
2.2	Классификация и строение макро- и микро-нутриентов.	0	2	0	15
3.1	Характеристика основных спортивных диет.	0	2	0	15
3	Раздел 3	0	6	0	25
3.2	Дополнительное питание в спорте.	0	4	0	10
	Итого	4	10	0	85

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
2.1	Белки, жиры, углеводы, макро- и микроэлементы. Их значение в питании.	<p>Лекционный курс: Физиология пищеварения. Пищеварение во рту, в желудке, в тонком и толстом кишечнике. Всасывание питательных веществ в толстом кишечнике. Белки. Состав и биологическая ценность белков. Нормирование белков, жиров, углеводов. Роль в рационах питания спортсменов. Белки и аминокислоты в организме человека. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Потребность организма в белках. Состав и энергетическая ценность жиров. Значение жиров в питании. Углеводы. Значение в питании. Вода, макро- и микроэлементы, органические кислоты, дубильные вещества, пигменты, фитонциды, азотсодержащие экстрактивные вещества. Их значение в организме человека.</p> <p>Самостоятельное изучение: Понятие о процессе пищеварения. Отделы пищеварительной системы и пищеварительного тракта. Этапы пищеварения. Длительность переваривания пищевого комка в желудке. Роль поджелудочного (панкреатического) сока в пищеварении. Функции печени. Роль тонкого кишечника в пищеварении. Микрофлора кишечника и ее роль в пищеварении. Особенности строения белка. Продукты, богатые белком. Общая характеристика заменимых и незаменимых аминокислот. Общая характеристика глицина, глутаминовой кислоты, метионина и цистеина.</p>
2	Раздел 2	
1.1	Введение в дисциплину. Перспективы развития нутрициологии.	<ul style="list-style-type: none"> • Античная теория питания. Теория адекватного питания. Концепция направленного (целевого) питания. Концепция индивидуального питания. Понятие о нутрициологии. Спортивное питание. Предмет, методы, задачи науки о питании. История развития науки о питании. Роль химии, гигиены и других наук в развитии науки о питании. Рациональное спортивное питание и физиологические основы его организации. Роль пищи для организма человека. Основные процессы обмена веществ в организме, суточный расход энергии; Состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания.
1	Раздел 1	

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
2	Раздел 2	

1.2	Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания. Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения, усвояемость пищи, влияющие на нее факторы. Понятие рациона питания. Суточная норма потребности человека в питательных веществах. Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения. Назначение спортивного питания. Методики составления рационов питания. • <p>Самостоятельное изучение: Определение нутрициологии, питания, сбалансированного питания. Нутриенты, их определение и значение в питании. Макронутриенты, микронутриенты. Характеристика эссенциальных питательных веществ. Особенности современной структуры питания. Дефицит питательных веществ у детей и подростков. Функции основных пищевых веществ в организме человека.</p>
1.1	Введение в дисциплину. Перспективы развития нутрициологии.	<p>Значение рационального питания в спорте. Заменяемые и незаменимые нутриенты. Запасы питательных веществ в организме. Понятие о «белковом голодании», «белковом перекорме», гипо- и авитаминозе. Понятие о полноценности и сбалансированности питания. Режимы питания. Пищевое поведение. Понятия "здоровое питание", "оптимальное питание" и т.д. Направления дальнейшего прогресса нутрициологии - индивидуализация питания. Развитие новых методов исследования, позволяющих оценивать макро- и микронутриентную, обеспеченность человеческого организма. Нутриентная обеспеченность. Биоэлементология. Определение химических элементов в биосубстратах человеческого тела.</p>
1	Раздел 1	
2.2	Классификация и строение макро- и микро-нутриентов.	<p>Практические занятия: Классификация и строение макро- и микро-нутриентов. Метаболизм и тренировочный процесс. Витамины. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Их значение в питании. Витаминоподобные вещества и значение. Минеральные вещества и биоэлементы. Макро и микроэлементы. Их значение в питании.</p> <p>Самостоятельное изучение: Дубильные вещества и их действие в организме. Пигменты и их действие. Фитонциды и их действие. Органические кислоты и их значение. Азотсодержащие экстрактивные вещества. Витамины, провитамины и антивитамины. Общие свойства жирорастворимых витаминов. Адекватный уровень потребления витамина. Гиповитаминоз. Основная функция витаминов в организме. Витаминотерапия, витаминоподобные</p>

		вещества. Значение витаминов А,Д,Е в организме.
3.1	Характеристика основных спортивных диет.	Самостоятельное изучение: Основные группы продуктов. Особенности и значение молочных продуктов, мясных продуктов, зерновых, овощей и фруктов. Микроэлементы: железо, марганец, цинк, йод, кобальт, фтор, селен и хром. Их значение в питании. Основные виды спортивных диет.
3	Раздел 3	
3.2	Дополнительное питание в спорте.	Практические занятия: Продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ). Задачи питания в предсоревновательном, соревновательном и восстановительном периодах. Сложные смеси ППБЦ углеводно-минеральной направленности («энергетики»).
		Самостоятельное изучение: Продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ). Задачи питания в предсоревновательном, соревновательном и восстановительном периодах. Сложные смеси ППБЦ углеводно-минеральной направленности («энергетики»). Понятие о биологически активных добавках к пище, группы БАДП. Функции БАДП. Отличие БАДП от пищи и лекарств. Методы и формы продвижения БАДП в спорте.