

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

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

Рабочая программа 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.

Разработчик (составитель)

Мурзагалин Т. Ш.

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	5
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	6
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	7
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	11
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	11
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	11

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 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.

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Темы для самостоятельного изучения:

1. Назовите основные теории питания.
2. Дайте характеристику античной теории питания, в чем ее смысл?
3. Какова суть теории сбалансированного питания и кто ее основоположник?
4. Что такое адекватное питание и каковы его особенности?
5. Перечислите законы рационального питания и расскажите суть каждого из них.
6. Каково значение теории функционального питания?
7. Какие Вы знаете альтернативные теории питания?
8. Что такое вегетарианство, его значение для человека?
9. Какова суть лечебного голодания?
10. Что включает в себя концепция питания предков?
11. Кто является основоположником теории раздельного питания, дайте характеристику этому направлению.
12. Основные принципы питания спортсмена.
13. Водорастворимые витамины, их функции в организме.
14. Значение правильного питания для достижения высоких результатов в спорте.
15. Жирорастворимые витамины и витаминоподобные вещества.
16. Особенности питания в различных видах спорта.
17. Минеральные вещества, их значение для спортсмена.
18. Белки, их значение для спортсмена, продукты – источники белков.
19. Принципы питания спортсмена на тренировочных сборах и во время соревнований.

20. Использование аминокислотных добавок к питанию спортсмена
21. Основные принципы снижения веса спортсмена.
22. Жиры, их функция, значение для спортсмена, продукты – основные источники жиров.
23. Биологически активные добавки (БАД), используемые в спорте.
24. Углеводы, их функция, значение для спортсмена, продукты – основные источники углеводов.
25. Продукты повышенной биологической ценности как необходимый компонент питания спортсмена высокого класса.
26. Загрузка углеводного окна, углеводистые добавки к питанию спортсменов.
27. Пищевые отравления, классификация, меры предупреждения.
28. Значение витаминов для спортсменов, их классификация.
29. Влияние температурной обработки на качество продуктов.
30. Какова суточная потребность человека в белке?
31. В чем сущность обмена белков в организме?
32. Как оценивается качество пищевого белка?
33. Что такое азотистый обмен и чем он характеризуется?
34. Назовите причины и последствия белковой недостаточности.
35. Назовите причины и последствия избытка белков в организме.
36. Как повысить белковую ценность пищи?
37. Что такое жиры пищи?
38. Дайте характеристику животных жиров и растительных масел.
39. Что определяет пищевую ценность жиров?
40. Какие пищевые вещества входят в состав жиров?
41. Какие продукты содержат много жиров?
42. Как жиры влияют на калорийность рациона питания?
43. Как влияет кулинарная обработка на пищевые жиры?
44. Как происходит всасывание жиров?
45. В чем заключается роль холестерина в организме?
46. В чем состоят особенности потребления жиров?
47. Как может проявиться избыток жиров в питании?
48. К чему приводит недостаток жиров в питании?
49. Что представляют собой углеводы?
50. Какова основная функция углеводов в организме?
51. Что такое простые углеводы?
52. Что такое сложные углеводы?
53. Какова роль в организме простых и сложных углеводов?
54. Что такое неусваиваемые полисахариды?
55. В чем физиологическое значение пищевых волокон?
56. Каковы пищевые источники углеводов?
57. Что такое гликемический индекс углеводов?
58. В чем заключается оздоровительное действие пищевых волокон?
59. В чем проявляется недостаток поступления углеводов в организм?
60. В чем проявляется избыток поступления углеводов в организм?
61. Каково содержание воды в организме человека?
62. Какова суточная потребность человека в воде?
63. Каковы источники необходимой организму воды?
64. Сколько воды образуется в организме при окислении нутриентов?
65. Приведите пример питьевого режима.
66. Каковы пути выведения воды из организма?
67. К чему приводит избыточное потребление воды?

Список литературы для самостоятельного изучения:

1. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания / Н.И. Волков, В.И. Олейников. - Москва: Советский спорт, 2012. - 100 с. - ISBN 978-5-9718-0599-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210518> (дата обращения: 25.06.2019).
2. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н.И. Волков, В.И. Олейников. - Москва: Спорт, 2016. - 100 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907240-9-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475390> (дата обращения: 25.06.2019).
3. Биохимия человека : учеб.пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 151 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-00851-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/414209> (дата обращения: 25.06.2019).
4. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие: учебное пособие / О.П. Кокоулина. - Москва: Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952> (дата обращения: 25.06.2019).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. 1. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания / Н.И. Волков, В.И. Олейников. - Москва: Советский спорт, 2012. - 100 с. - ISBN 978-5-9718-0599-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210518> (дата обращения: 25.06.2019).
2. 2. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н.И. Волков, В.И. Олейников. - Москва: Спорт, 2016. - 100 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907240-9-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475390> (дата обращения: 25.06.2019).

Дополнительная учебная литература:

1. 2. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие: учебное пособие / О.П. Кокоулина. - Москва: Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952> (дата обращения: 25.06.2019).
2. 1. Биохимия человека : учеб.пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 151 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-00851-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/414209> (дата обращения: 25.06.2019).

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
-------	---