

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФТД.02 Спортивная нутрициология

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.03.01.31 Физическая культура и спорт

Форма обучения

заочная

Год набора

2022

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

к.п.н., доцент, Чупрова Елена Дмитриевна

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

сформировать у обучающихся знания по основным классам пищевых добавок и специализированных продуктов питания, предназначенных для улучшения физической и функциональной подготовленности спортсменов, механизмам влияния биологически активных субстанций, входящих в состав современных пищевых добавок, получить данные о рациональности их использования у представителей разных видов спорта

1.2 Задачи изучения дисциплины

- сформировать понимание о рациональном питании;
- сформировать представление о макронутриентах и их роли в питании;
- уточнить сведения о нутритивно-метаболической поддержке при синдромах микроповреждения мышц и отсроченной мышечной болезненности у спортсменов;
- уточнить сведения о пищевых добавках контроля массы тела, а также возможности применения эргогенных средств при физических нагрузках;
- овладеть способами коррекции гомеостаза для обеспечения оптимизации адаптационно-приспособительных реакций, ускорения постнагрузочного восстановления, обеспечения достаточного уровня иммунной защиты организма, стимуляции общей и специальной работоспособности, поддержания функционального состояния связочно-суставного аппарата, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем организма спортсмена.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности	физиологические системы, обеспечивающие двигательную деятельность и обмен веществ в организме описывать значение и норму биологически активных веществ, влияющих на обмен веществ составлением рациона питания для обеспечения полноценной двигательной деятельности

<p>УК-7.2: Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта на основе выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий для развития физических качеств,</p>	<p>основные классы пищевых добавок и специализированных продуктов питания составлять рацион питания с учетом антропометрических характеристик опытом составления программы питания и применения физических нагрузок для регулирования веса тела спортсмена</p>
<p>двигательных навыков в поддержании здорового образа жизни</p>	

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п		Модули, темы (разделы) дисциплины		Контактная работа, ак. час.							
				Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
						Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС				
1. Общие принципы спортивной нутрициологии											
	1. Основные принципы рационального питания спортсменов	0,5									
	2. Принципы применения нутриологических средств при физических нагрузках			0,5							
2. Физиология пищеварительной системы человека. Обмен веществ и энергии в организме человека											
	1. Особенности пищеварения в отделах пищеварительного тракта	0,5									
	2. Пищеварение при мышечной деятельности	0,5									
	3. Энергозатраты организма человека	0,5									
	4. Методы измерения состава тела и физиологические особенности распределения жира в организме человека			0,25							
	5. Расчет индивидуальных энергозатрат и определение состава тела различными методами						20				
	6. Белки, жиры, углеводы, вода в питании спортсменов	0,5									

7. Витамины и минералы в рационе питания спортсменов	0,5							
8. Составление индивидуального рациона питания							28	
9. Подбор витаминов и минеральных веществ в связи с избранным видом спорта							20	
3. Особенности питания в спорте. Физические нагрузки в системе регуляции массы тела человека								
1. Физические упражнения для регуляции массы тела человека			0,25					
2. Питание в соответствии с особенностями вида спорта			1,5					
3. Физические упражнения для регуляции массы тела человека							10	
4. Нутритивный статус и «пищевое поведение» спортсмена								
1. Оценка нутритивного статуса. Оценка базовой диеты			0,5					
2. Специальные диеты в спорте	0,5							
3. Оценка "пищевого поведения" спортсмена			0,5					
4. Оценка "пищевого поведения" спортсмена							6	
5. Микробиом кишечника спортсмена. Пре-, про- и синбиотики								
1. Микробиом спортсмена. Взаимодействие микробиома кишечника с нутриентами в составе диеты	0,5							
2. Оптимизация состава кишечного микробиома как стратегия улучшения физической формы и общего здоровья спортсмена.			0,5					
3. Пре-, про- и синбиотики. Готовые формы пищевых продуктов (функциональной пищи), БАД и лекарственных препаратов, содержащих пробиотики			0,5					
6. Научный обзор продуктов спортивного питания								
1. Протеины			0,5					

2. Жиры и жирные кислоты			0,5					
3. Углеводы			0,5					
4. Составление плана спортивного питания							10	
Всего	4		6				94	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев Спортивная нутрициология: монография (Лань).
2. А. С. Назаренко, Н. Ш. Хаснутдинов Основы спортивной нутрициологии: учебное пособие(Лань).
3. Могильный М. П., Шлёнская Т. В., Могильный М. П. Организация производства продукции здорового питания (принципы здорового питания : рекомендации, правила, характеристика): учебное пособие для магистров по направлению подготовки - Технология продукции и организации общественного питания(Москва: ДеЛи плюс).
4. Самко Ю. Н. Физиология: Учебное пособие(Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М").
5. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений(Москва: Советский спорт).
6. Московченко О. Н., Кураев Г. А. Физиология пищеварения и рациональное питание: монография(Красноярск: ИПЦ КГТУ).
7. Брин В. Б. Физиология человека в схемах и таблицах(Москва: Лань).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Учебный процесс протекает в учебных аудиториях и видеоклассах. Для обеспечения учебного процесса используются доска для иллюстрации и пояснения излагаемого материала; телевизор для просмотра учебных видеофильмов.