

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теоретических основ и  
менеджмента физической  
культуры и туризма  
(ТОиМФКТ ФФКСТ)**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теоретических основ и  
менеджмента физической  
культуры и туризма  
(ТОиМФКТ ФФКСТ)**

наименование кафедры

**А.И. Чикуров**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СПОРТИВНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ**

Дисциплина ФТД.02 Спортивная нутрициология

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

очно-заочная

Год набора

2021

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

к.п.н., доцент, Чупрова Е.Д.

---

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Формирование 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

1. Сформировать представление о построении рационального питания через гармонизацию в рационе сочетания макронутриентов.

2. Уточнить сведения о нутритивно-метаболической поддержке при синдромах микроповреждения мышц и отсроченной мышечной болезненности у спортсменов, о пищевых добавках контроля массы тела, а также возможности применения эргогенных средств при физических нагрузках.

3. 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

<b>УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>УК-7.2:Выбирает спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</b>	
Уровень 1	условия влияния рационального питания на спортивный результат
Уровень 2	основы построения рационального питания через гармоничное сочетания в рационе макронутриентов
Уровень 3	основы обмена веществ в организме человека
Уровень 1	подбирать рацион питания в соответствии с индивидуальными весо-ростовыми характеристиками
Уровень 2	подбирать необходимые микронутриенты, дополняющие основное питание

Уровень 3	подбирать продукты спортивного питания в соответствии с индивидуальными весо-ростовыми характеристиками
Уровень 1	технологиями определения количества микро- и макронутриентов в соответствии с индивидуальными весо-ростовыми характеристиками
Уровень 2	способами определения и подбора необходимых микронутриентов в питании
Уровень 3	способами определения набора продуктов спортивного питания в соответствии с индивидуальными весо-ростовыми характеристиками

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Физиология человека

Фитнес

Анатомия человека

Биохимия человека

Основы спортивной подготовки

Физическая культура и спорт

Тренерская практика

Атлетическая гимнастика

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Основы антидопингового обеспечения

#### 1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины .

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		4
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>3 (108)</b>	<b>3 (108)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,11 (40)</b>	<b>1,11 (40)</b>
занятия лекционного типа	0,39 (14)	0,39 (14)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,72 (26)	0,72 (26)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1,89 (68)</b>	<b>1,89 (68)</b>
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>		

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	1. Общие принципы спортивной нутрициологии	0	4	0	0	УК-7.2
2	2. Физиология пищеварительной системы человека. Обмен веществ и энергии в организме человека	3	4	0	12	УК-7.2
3	3. Особенности питания в спорте. Физические нагрузки в системе регуляции массы тела человека	3	13	0	28	УК-7.2
4	4. Нутритивный статус и «пищевое поведение» спортсмена	2	3	0	10	УК-7.2

5	5. Микробиом кишечника спортсмена. Пре-, про- и синбиотики	4	2	0	0	УК-7.2
6	6. Научный обзор продуктов спортивного питания	2	0	0	18	УК-7.2
Всего		14	26	0	68	

### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	2	Пищеварительная система и физиологические основы голода и насыщения	1	0	0
2	2	Пищеварение в ротовой полости и в желудке	1	0	0
3	2	Пищеварительная функция поджелудочной железы и печени	1	0	0
4	3	Построение нутритивно-метаболической поддержки в спорте	1	0	0
5	3	Физические нагрузки в системе регуляции массы тела человека	1	0	0
6	3	Основные принципы рационального питания спортсменов	1	0	0
7	4	Термины и определения для оценки нутритивного статуса и "пищевого поведения"	2	0	0
8	5	Микробиом спортсмена. Оптимизация состава кишечного микробиома. Пре-, про- и синбиотики	4	0	0

9	6	Цели использования продуктов спортивного питания. Список WADA. Протеин, его формы и функции. Аминокислоты. Белково-углеводные смеси. Полиненасыщенные жирные кислоты в виде функциональных добавок. Предтренировочные комплексы. Роль углеводов и углеводо-минеральных напитков в мышечной деятельности	2	0	0
Всего			14	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Классификация средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте	2	0	0
2	1	Принципы применения эргогенных нутрициологических средств при физических нагрузках	2	0	0
3	2	Пищеварительная и всасывательная функция тонкого и толстого кишечника	2	0	0
4	2	Пищеварение при мышечной деятельности	2	0	0
5	3	Белки, протеины, пептиды, аминокислоты. Аспекты потребления и усвоения белков при физических нагрузках	2	0	0
6	3	Жиры и жирные кислоты как компоненты пищи и фармаконутриенты в спорте	2	0	0



7	3	Углеводы и рекомендации по их потреблению в спортивной деятельности	2	0	0
8	3	Микронутриенты. Значение недостаточности/дефицита витаминов и минералов для формирования иммунитета спортсмена	2	0	0
9	3	Роль пищевых добавок витаминов и минералов в повышении физической подготовленности	1	0	0
10	3	Водно-электролитический баланс и его регуляция при физических нагрузках	2	0	0
11	3	Научное обоснование силовых нагрузок для эффективного роста мышц и регуляции массы тела	1	0	0
12	3	Физические упражнения для укрепления здоровья и регуляции массы тела человека	1	0	0
13	4	Оценка нутритивного статуса спортсмена	1	0	0
14	4	Оценка базовой диеты. Энергетическая и нутриентная недостаточность	1	0	0
15	4	Оценка "пищевого поведения" человека	1	0	0
16	5	Готовые формы пищевых продуктов, содержащих пробиотики	2	0	0
Всего			26	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

## **5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## **6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	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, 2015

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Самостоятельная работа студентов ведется с применением материалов из Системы электронного обучения СФУ. В системе электронного обучения даются рекомендации по выполнению практических работ, по работе с системой тестов и другими элементами курса.

Для эффективного достижения указанных целей обучения процесс изучения материала дисциплины предполагает достаточно интенсивную работу не только на лекциях и семинарах, но и с различными текстами и информационными ресурсами. На дневном отделении в качестве основных элементов учебного процесса выступают проблемно-ориентированные лекции с объяснением и иллюстрированием ключевых разделов предмета, ряд семинаров организован в виде практических занятий по решению практических задач и разбору конкретных ситуаций. Выполнение заданий в электронном курсе является условием допуска студентов к зачету.

Особое внимание хочется обратить на то, что выполнение заданий требует обращения не только к учебникам, но и к информации, содержащейся в периодических изданиях, а также в Интернете. В разделе «Учебно-методическое обеспечение» приведен список книг, периодических изданий и ресурсов Интернета, которые могут оказаться полезными при изучении курса.

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	регулярно обновляемый интернет-браузер (Mozilla Firefox, Google Chrome, Yandex Browser); офисный пакет (Microsoft Office, Libre Office, Open Office).
-------	---

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

9.2.1	1. Научная библиотека СФУ. Электронный каталог : [сайт]. – Красноярск. – URL: <a href="https://bik.sfu-kras.ru">https://bik.sfu-kras.ru</a> (дата обращения: 09.11.2020). – Текст : электронный.
9.2.2	2. КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва : Консультант Плюс, 1992. – URL: <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> . – Обновляется ежекварт. – Текст : электронный.

9.2.3	3. Лань : электронно-библиотечная система издательства : [сайт]. – Москва, 2010– . – URL: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> (дата обращения: 09.11.2020). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
9.2.4	4. Университетская библиотека ONLINE : электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва, 2010 – . – URL: <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a> (дата обращения: 09.11.2020). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
9.2.5	5. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : [сайт] / Российский фонд фундаментальных исследований (РФФИ). – Москва, 2000 – . – URL: <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> (дата обращения: 09.11.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

## **10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации программы практики включает в себя:

- методический кабинет, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети интернет и обеспечением доступа к электронно-образовательным ресурсам научной библиотеки СФУ;
- залы и аудитории научной библиотеки СФУ;
- компьютерный класс или аудитория с необходимым оборудованием для показа презентации.