

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

очная

---

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
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
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)	е
		1
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,5 (54)</b>	
занятия лекционного типа	0,5 (18)	
практические занятия	1 (36)	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1,5 (54)</b>	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

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

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	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
<b>1. Общие принципы спортивной нутрициологии</b>									
	1. Основные принципы рационального питания спортсменов	2							
	2. Построение нутритивно-метаболической поддержки в спорте. Классификация средств	2							
	3. Принципы применения нутриологических средств при физических нагрузках			2					
<b>2. Физиология пищеварительной системы человека. Обмен веществ и энергии в организме человека</b>									
	1. Особенности пищеварения в отделах пищеварительного тракта	2							
	2. Пищеварение при мышечной деятельности	1							
	3. Энергозатраты организма человека	1							
	4. Методы измерения состава тела и физиологические особенности распределения жира в организме человека			2					

5. Расчет индивидуальных энергозатрат и определение состава тела различными методами							8	
6. Белки, жиры, углеводы, вода в питании спортсменов	2							
7. Витамины и минералы в рационе питания спортсменов	2							
8. Составление индивидуального рациона питания							10	
9. Подбор витаминов и минеральных веществ в связи с избранным видом спорта							10	
<b>3. Особенности питания в спорте. Физические нагрузки в системе регуляции массы тела человека</b>								
1. Физические упражнения для регуляции массы тела человека			4					
2. Питание в соответствии с особенностями вида спорта			4					
3. Физические упражнения для регуляции массы тела человека							10	
<b>4. Нутритивный статус и «пищевое поведение» спортсмена</b>								
1. Термины и определения для оценки нутритивного статуса и "пищевого поведения". Понятие об инсулинорезистентности	2							
2. Оценка нутритивного статуса. Оценка базовой диеты			4					
3. Специальные диеты в спорте	2							
4. Оценка "пищевого поведения" спортсмена			2					
5. Оценка "пищевого поведения" спортсмена							6	
<b>5. Микробиом кишечника спортсмена. Пре-, про- и синбиотики</b>								
1. Микробиом спортсмена. Взаимодействие микробиома кишечника с нутриентами в составе диеты	2							

2. Оптимизация состава кишечного микробиома как стратегия улучшения физической формы и общего здоровья спортсмена.			4					
3. Пре-, про- и синбиотики. Готовые формы пищевых продуктов (функциональной пищи), БАД и лекарственных препаратов, содержащих пробиотики			4					
<b>6. Научный обзор продуктов спортивного питания</b>								
1. Протеины			2					
2. Пептиды			2					
3. Отдельные аминокислоты и их кетоаналоги			2					
4. Жиры и жирные кислоты			2					
5. Углеводы			2					
6. Составление плана спортивного питания							10	
Всего	18		36				54	



## **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.