

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Сейранов Сергей Германович

Должность: Ректор

Дата подписания: 15.02.2021 18:20:20

Уникальный программный ключ:

a928d5c2e32461dafba5f8f3b648757f22fb49f9a99b1a03aa2d5e6ca8462e49

Аннотация рабочей программы

дисциплины «Основы современной диетологии»

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Общая трудоемкость дисциплины: 2 з.е.

Форма контроля: зачёт

Семестр: 4

Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель дисциплины – формирование знаний, умений и навыков по овладению магистрантами современными научными знаниями в области современной диетологии, спортивного питания как одного из средств управления работоспособностью спортсменов.

Основные задачи изучения курса:

- овладение магистрантами научными знаниями и практическими навыками в области современной диетологии;
- овладение знаниями и практическими навыками применения основных и различных дополнительных форм питания для повышения работоспособности и ускорения процессов восстановления;
- формирование практических навыков составления пищевых рационов в процессе подготовки спортсменов.
- подготовка магистрантов курсов к следующим видам профессиональной деятельности: педагогической; тренерской; проектной; рекреационной; организационно-управленческой; научно-исследовательской; культурно-просветительской.

Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Основы современной диетологии» в структуре основной образовательной программы относится к дисциплинам по выбору вариативной части ОП.

Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины магистрант должен:

Знать:

- Структуру и функции базового питания спортсменов, его значение для удовлетворения пластических и энергетических потребностей организма
- Основные биологических пищевых добавок, используемых в специализированном спортивном питании
- Базовые и эргогенные нутриенты спортивного питания и эффективность их применения

Уметь:

- Оценить основные энергетические затраты во время физических нагрузок и рассчитать количество нутриентов, необходимое для восполнения этих затрат,
- Использовать биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов

Владеть:

- навыками использования средств и методов современной диетологии для повышения уровня физической работоспособности и сохранения здоровья спортсменов

Краткое содержание дисциплины

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

Тема 1. Введение в спортивную диетологию.

Определение предмета курса: теоретическое обоснование, практическое предназначение, особенности содержания и целевые установки курса.

Теория питания и спортивная диетология. Лечебно-профилактическое питание спортсменов с учетом функционального состояния пищеварительной системы (по А.А. Покровскому).

Тема 2. Гигиеническое обеспечение спортивного питания.

Гигиена зубов и полости рта. Доброкачественность пищи. Пищевые отравления и их профилактика. Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде на соревнования и сборы.

ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

Занятие 1. Расчет суточной потребности в основных пищевых веществах спортсменов отдельных видов спорта.

Занятие 2. Составление пищевого рациона в дни соревнований для отдельных видов спорта.

Занятие 3. Расчет суточных энергозатрат и норм пищевых веществ для юных спортсменов

Занятие 4. Составление суточного набора пищевых продуктов для юных спортсменов в отдельных видах спорта.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ БЛОК .

1. Питательные смеси и препараты. Биологически активные добавки и корректоры

4 часовое занятие в формате «большой круг»

Большой круг – групповая выработка решения по обоснованию использования специализированного питания в отдельных видах спорта.

Цель дискуссии – научить участников аргументировано отстаивать свое мнение и уметь коллективно взаимодействовать.

Форма проведения – коллективное последовательное обсуждение предложенной о необходимости использования белковых, белково-углеводных препаратов и смесей, углеводных и углеводно-минеральных напитков, питательных смесей, содержащих углеводы и полиненасыщенные жирные кислоты, представителям отдельных видов спорта.

2. Вопросы спортивной диетологии.

2 часовое занятие в формате «экспертной оценки»

Экспертная оценка – процедура получения оценки проблемы на основе мнения специалистов (экспертов).

Цель экспертизы – на основе сравнительно-сопоставительного анализа принять решение (выбор) оптимальной концепции питания спортсменов. Происходит обсуждение питания по группам крови, методики карбогидратной разгрузки-нагрузки, применения гиперпротеинового питания в спортивных центрах.

Форма проведения – группа разбивается на несколько категорий экспертов. Каждая группа представляет свою методику. Проводится экспертная оценка другой группой. Вырабатывается консолидированная позиция относительно предлагаемой концепции питания по конкретному виду спорта.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Магистранты самостоятельно изучают следующие разделы программы

1. Гигиеническое обеспечение спортивного питания

Питательная ценность и признаки доброкачественности основных продуктов

2. Общие принципы питания спортсменов.

Энерготраты спортсменов. Качественный состав питания. Значение и нормы содержания отдельных пищевых веществ в питании человека. Белки и белковые продукты. Роль в организме. Жиры и источники жиров. Роль в организме. Углеводы и понятие гликемического индекса. Пищевые волокна. Витамины. Минеральные вещества — макро- и микроэлементы. Вода. Усвояемость и кулинарная обработка пищи

3. Питание в соответствии с особенностями вида спорта .

Особенности питания спортсменов игровиков. Особенности питания представителей силовых видов спорта. Питание представителей циклических видов спорта. Питание представителей художественных видов спорта. Особенности учебно-тренировочного процесса при сгонке веса.

4 . Спортивная диетология

Нормализация микрофлоры кишечника. Расстройства питания - анорексия и булемия.

5. Особенности питания юных спортсменов

Организация питания юных спортсменов в условиях спортивных школ-интернатов и училищ олимпийского резерва.