

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 булимия.

#### **5. Особенности питания юных спортсменов**

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