

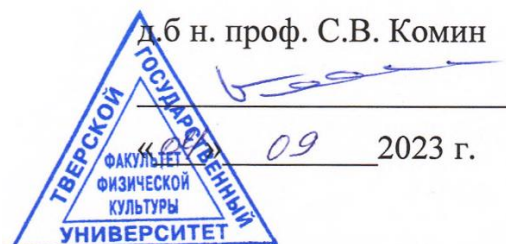
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 24.04.2024 08:59:53  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc3ad1bf75f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель АОП

д.б.н. проф. С.В. Комин



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

### **Рациональное питание спортсмена**

Направление подготовки /

49.03.01 физическая культура

Направленность (профиль)

физкультурное образование

Для студентов 4 курса очной формы обучения

Составитель: *к.б.н., доц. Папин М.А.*

Тверь, 2023

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

#### **Рациональное питание спортсмена**

**Цель** освоения дисциплины - сформировать у студентов научные представления о питании как средстве поддержания физической работоспособности спортсменов.

**Задачи** освоения дисциплины:

1. Изучить основные положения теории рационального питания.
2. Овладеть методами составления рационов питания с учетом пола, возраста, характера деятельности, вида спорта.
3. Подготовить учащихся к самостоятельной педагогической деятельности с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

### **2. Место дисциплины в структуре АОП**

Относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана бакалавра. Необходима для формирования профессиональных компетенций. Для освоения данной дисциплины требуются знания биохимии, общей, возрастной и спортивной физиологии.

В качестве входного контроля используются результаты промежуточного контроля по указанным дисциплинам. Читается в 7 семестре на очной форме и в 9 семестре на заочной форме обучения.

**3. Объем дисциплины:** \_\_\_5\_\_\_ зачетных единиц, \_\_\_180\_\_\_ академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции \_16\_\_\_\_\_ часов, практические занятия \_\_\_32\_\_\_\_\_ часов, **самостоятельная работа:** \_\_\_87\_\_\_\_\_ часов, в том числе контроль \_\_\_45 часов\_\_\_\_\_.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>ПК-2. Способен выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста</b>	2.1. выбирает средства и методы физкультурно-оздоровительной тренировки в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся 2.2. Использует физические упражнения для коррекция функционального состояния занимающихся 2.3. анализирует эффективность используемых средств и методов в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения**  
\_\_\_\_\_ экзамен 7 семестр

**6. Язык преподавания русский.**

7. РПД адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения зрения, с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самост. работа (час.)
		Лекции	Практич. занятия		
Раздел (модуль) 1. Введение. Основные понятия теории рационального питания. Энергетическая, биологическая, пищевая ценность питания. Характеристика основных пищевых продуктов и их	81	8	16		40

значение в питании. Режим питания, рацион питания.					
Раздел (модуль) 2. Рациональное питание при развитии физических качеств и занятиях различными видами спорта. Продукты повышенной биологической ценности. Коррекция массы тела и рациональное питание. Питание спортсменов разных возрастных групп.	72	8	16		47
Итого	180	16	32		87+45 контроль

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Раздел (модуль) 1. Введение. Основные понятия теории рационального питания. Энергетическая, биологическая, пищевая ценность питания. Характеристика основных пищевых продуктов и их значение в питании. Режим питания, рацион питания.	Лекция, практическое занятие	Лекция классическая Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)

<p>Раздел (модуль) 2.          Рациональное питание при развитии физических качеств и занятиях различными видами спорта.          Продукты повышенной биологической ценности. Коррекция массы тела и рациональное питание.          Питание спортсменов разных возрастных групп.</p>	<p>Лекция, практическое занятие</p>	<p>Лекция классическая.          Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)</p>
--	-------------------------------------	---

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

*Оценочные материалы для проведения текущей аттестации*

##### **Пример контрольного теста**

***Выберите один или несколько правильных вариантов (1 балл)***

##### **Основные принципы здорового (рационального) питания**

**1. Состав и количество пищи, употребленное в течение дня, носит название пищевого:**

1. норматива 2. статуса 3. рациона

**2. Сохранению здоровья, высокой работоспособности человека способствует питание:**

1. вегетарианское 2. раздельное 3. сбалансированное

**3. Качественный и количественный состав пищи должен обеспечивать физиологическую потребность организма в:**

1. витаминах 2. микроэлементах 3. ксенобиотиках 4. белках 5. жирах 6. красящих веществах

7. ароматических веществах 8. аммиаке

**4. Качественный и количественный состав пищи должен обеспечивать физиологическую потребность организма в:**

1. энергии 2. ароматических веществах 3. углеводах 4. углекислоте 5. воде 6. ксенобиотиках

**5. Физиологическая потребность в питании зависит от характера:**

1. кровообращения 2. термогенеза 3. обмена веществ

**6. Физиологические нормы питания для различных групп населения базируются на концепции питания:**

1. эволюционного 2. сбалансированного 3. функционального

**7. На усвояемость пищи не влияет:**

1. химический состав 2. профессия человека 3. способ приготовления 4. национальность  
 5. органолептические характеристики

**8. Пищевое разнообразие рациона достигается за счет расширения:**

1. ассортимента продуктов
2. видов столовой посуды
3. приемов кулинарной обработки
4. температурных режимов подачи блюд
5. форм обслуживания

**9. Способность пищи создавать чувство насыщения зависит от ее:**

1. стоимости
2. объема
3. состава
4. квалитетности
5. пиролитизма

**10. Здоровое питание - это:**

1. вегетарианское питание
2. раздельное питание
3. питание, обеспечивающее профилактику заболеваний.

*Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации*

1. Используя раздаточный материал определить суточный расход энергии спортсмена. По полученным данным определить категорию населения по энерготратам и соотнести с рекомендуемыми нормами для выбранного вида спорта (5 баллов).

**Раздаточный материал:**

Питание спортсменов – один из важнейших факторов сохранения здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Оно имеет специфические особенности, которые связаны с видом спорта, различными этапами подготовки, направленностью, объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок, условиями соревнований и индивидуальными особенностями. **Калорийность** пищи должна покрывать высокие энерготраты спортсменов и может быть вычислена по меню-раскладке. Для контроля за количественной полноценностью питания необходимо сравнивать две величины – суточный расход энергии и калорийность пищи. Суточный расход энергии определяется хронометражно – табличным методом, который не требует никакой аппаратуры и может применяться в любых условиях. Этот метод рекомендуется использовать при организации питания отдельных спортсменов и сборных команд. Особенно удобно его применять на сборах, где спортсмены имеют одинаковый распорядок дня.

**Ход работы:**

- 1) подготовить рабочую таблицу (табл.1)

Вид деятельности	Время	Продолжительность (мин)	Расход энергии (ккал) в 1 мин/кг	Вычисление расхода энергии (ккал на 1 кг веса тела)
Итого:	24 часа			

**Примечание.** В первой вертикальной графе указывается по характеру вид деятельности, показатели которой приведены в таблице 2.

- 2) провести хронометраж дня и определить время выполнения различных видов деятельности;
- 3) найти в таблице 2 для каждого вида деятельности, соответствующие данные энерготрат, которые указываются как суммарная величина расхода энергии в ккал за 1 мин на 1 кг веса тела. Если в таблице тот или иной вид деятельности не указан, то следует пользоваться данными, относящимися к близкой по характеру деятельности;

- 4) вычислить расход энергии при выполнении определенной деятельности за указанное время, для чего умножить величину энерготрат при данном виде деятельности на время ее выполнения;
- 5) определить величину, характеризующую суточный расход энергии на 1 кг веса тела, суммировав полученные данные расхода энергии за сутки; сравнить с рекомендуемой величиной;
- 6) вычислить суточный расход энергии человека, для чего величину суточного расхода энергии на 1 кг веса тела умножить на вес тела и к полученной величине добавить 15 % от полученной величины с целью покрытия неучтенных энерготрат.

**Расход энергии при различных видах деятельности (включая основной обмен)**

Вид деятельности	Энерготраты в 1 мин. на 1 кг веса тела (ккал)
Ходьба:	
110 шагов в 1 мин	0,068
6 км в час	0,071
8 км в час	0,1548
Бег со скоростью:	
8 км/час	0,1357
10.8 км/час	0,178
320м/мин	0,320
Гимнастика:	
вольные упражнения	0,0845
упражнения на снарядах	0,1280
Гребля	0,1100
Езда на велосипеде со скоростью 10-20 км/ч	
Катание на коньках	0,1285
Лыжный спорт:	0,1071
подготовка лыж	
учебные занятия	0,0546
передвижение по пересеченной местности	0,1707
Бокс:	0,2086
упражнения с пневматической грушей	
бой с тенью	0,1125
удары по мешку	0,1733
Борьба	0,2014
Плавание со скоростью 50 м/мин	0,1866
Фехтование	0,1700
Физические упражнения	0,1333
Упражнение со скакалкой	0,0648
Работа хозяйственно-бытовая	0,1033
Езда на машине	0,0573
управление автомобилем	0,0267
Стирка вручную	0,0350
Умственный труд	0,0511
в лаборатории, сидя (практические занятия)	0,0243
в лаборатории, стоя (практические занятия)	
Личная гигиена	0,0250
Надевание и раздевание обуви и одежды	
Прием пищи сидя	0,0360
Отдых:	

сидя	0,0329
стоя	0,0281
лежа (без сна)	0,0236
Уборка постели	0,0229
Сон	0,0264
	0,0183
	0,0329
	0,0155

## V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 1) Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература

Сафонова, Э. Э. Спортивное питание : учебное пособие / Э. Э. Сафонова, Е. В. Трухина. — Санкт-Петербург : Троицкий мост, 2024. — 222 с. — ISBN 978-5-6049611-1-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/403187>

#### б) Дополнительная литература

1. Канивец, И. А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены : учебное пособие : [16+] / И. А. Канивец. – 2-е изд., стер. – Минск : РИПО, 2019. – 181 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616>
2. Соколов, В. Г. Основы питания спортсмена : учебное пособие : [16+] / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2017. – 99 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477282>
3. Омаров, Р.С. Основы рационального питания: учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева; Министерство сельского хозяйства РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования Ставропольский государственный аграрный университет. - Ставрополь: Агрус, 2014. - 79 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9596-0991-7; То же [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277403>



## 2) Программное обеспечение

Список ПО:

1. Google Chrome
2. Яндекс Браузер
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
5. ОС Linux Ubuntu

*Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. ЭБС Лань
2. ЭБС Znanium.com
3. ЭБС Университетская библиотека online
4. ЭБС ЮРАЙТ
5. ЭБС IPR SMART
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7. Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### **Темы презентаций по рациональному питанию.**

1. Современные исследования в РФ в области физиологии питания.
2. Современные исследования в области нутрициологии за рубежом.
3. «Продуктовая корзина» - данные по разным странам.
4. Правила питания в основных мировых религиях.
5. Пища и интеллект.
6. Алиментарные заболевания: причины возникновения, статистика.

7. О питании у классиков литературы.

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

*мультимедиа*

## **VIII. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья**

В процессе преподавания дисциплины обеспечивается соблюдение следующих *специальных условий для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения:*

– возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать нарушение зрения;

– обеспечение беспрепятственного доступа в помещения (учебные аудитории, помещения для самостоятельной работы и др.), а также пребывания них.

В процессе преподавания дисциплины используются *адаптационные и вспомогательные технологии*, такие как:

а) технологии здоровьесбережения: обеспечиваются соблюдением ортопедического режима, профилактикой утомляемости, соблюдением эргономического режима и обеспечением архитектурной доступности среды (окружающее пространство, расположение учебного инвентаря и оборудования аудиторий обеспечивают возможность доступа в помещения и комфортного нахождения в нём).

б) Использование возможностей электронной информационно образовательной среды Университета:

в) технологии индивидуализации обучения: обеспечиваются возможностью применения индивидуальных устройств и средств, учётом темпов работы и утомляемости, предоставлением дополнительных консультаций.

*Учебно-методические материалы* для обучающихся из числа

инвалидов и лиц с нарушениями зрения предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть по просьбе студента частично осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья широко используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа.

Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

***При проведении процедуры текущего контроля результатов обучения*** по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в печатной форме укрупненным шрифтом);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в электронной форме, в аудио формате);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (набор ответов на компьютере, устно).

***В ходе проведения промежуточной аттестации*** предусмотрено:

- предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;
- увеличение продолжительности проведения аттестации;
- возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).

#### **IX. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	Литература	актуализирована	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.
2.			