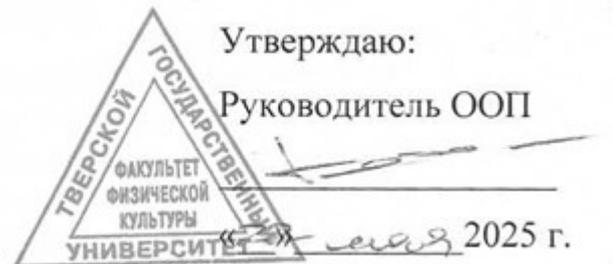


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Павлова Людмила Станиславовна
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 26.09.2025 15:59:57
Уникальный программный ключ:
d1b168d67b4d7601373f8158b54869a0a60b0a21

УП: 49.03.01
Физическая культура
ЗФО 2025.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Рабочая программа дисциплины

Рациональное питание спортсмена

Закреплена за кафедрой: **Теоретических основ физического воспитания**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль): **Физкультурное образование**

Квалификация: **Бакалавр**

Форма обучения: **заочная**

Семестр: **5**

Программу составил(и):

канд. биол. наук, доц., Папин Михаил Андреевич

Тверь, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

сформировать у студентов научные представления о питании как средстве поддержания физической работоспособности спортсменов.

Задачи :

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 ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Физиология человека

Биохимия человека

Возрастная морфология

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	5 ЗЕТ
Часов по учебному плану	180
в том числе:	
самостоятельная работа	159
часов на контроль	9

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПК-2.1: выбирает средства и методы физкультурно-оздоровительной тренировки в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся

ПК-2.2: Использует физические упражнения для коррекция функционального состояния занимающихся

ПК-2.3: анализирует эффективность используемых средств и методов в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля на курсах:	
экзамены	5

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел (модуль) 1.				
1.1	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.	Лек	5	3	
1.2	Характеристика основных пищевых продуктов и их значение в питании. Режим питания, рацион питания.	Пр	5	3	
1.3	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.	Ср	5	80	
	Раздел 2. Раздел (модуль) 2				
2.1	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.	Лек	5	3	
2.2	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.	Пр	5	3	
2.3	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.	Ср	5	79	
	Раздел 3. Контроль				
3.1		Экзамен	5	9	

Образовательные технологии

Лекция визуализации. Мультимедийная лекция.

Список образовательных технологий

1	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
2	Проектная технология

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей 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. калорийности 5. пирролиза

10. Здоровое питание - это:

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

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Используя раздаточный материал определить суточный расход энергии спортсмена. По полученным данным определить категорию населения по энергозатратам 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 энергозатраты 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.(в приложении)

2) провести хронометраж дня и определить время выполнения различных видов деятельности;

3) найти в таблице 2 для каждого вида деятельности, соответствующие данные энергозатрат, 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 энергозатрат 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 энергозатрат.

Вид деятельности
на 1 кг веса тела (ккал)

Энергозатраты в 1 мин.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Дисциплина заканчивается экзаменом. Студент должен набрать в течение семестра 60 баллов, 40 баллов – экзамен. Каждое практическое занятие и тест оценивается в 5 баллов. В них входит проведение и оформление целей, задач и выводов лаб. работы, работа на семинарах.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Шокина Ю. В., Рациональное питание. Теория и практика, Санкт-Петербург: Лань, 2022, ISBN: 978-5-507-45234-7, URL: https://e.lanbook.com/book/262517

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	1. Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 122 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12804-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].: https://urait.ru/bcode/518638
Э2	2. Шокина, Ю. В. Рациональное питание. Теория и практика / Ю. В. Шокина. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 140 с. — ISBN 978-5-507-45234-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. : https://e.lanbook.com/book/262517
Э3	Васильева, И. В. Физиология питания : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 235 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-16046-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. : https://urait.ru/bcode/530345

Перечень программного обеспечения

1	Adobe Acrobat Reader
2	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
3	Google Chrome
4	OpenOffice
5	VLC media player
6	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС «ZNANIUM.COM»
2	ЭБС «ЮРАИТ»
3	ЭБС IPRbooks
4	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
5	ЭБС «Лань»
6	ЭБС ТвГУ
7	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-312	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор, интерактивная доска, комплект таблиц, микроскопы

11. 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.
8. Продукты повышенной биологической ценности в практике спорта.
9. Коррекция массы тела и питание.
10. Нарушения пищевого поведения.