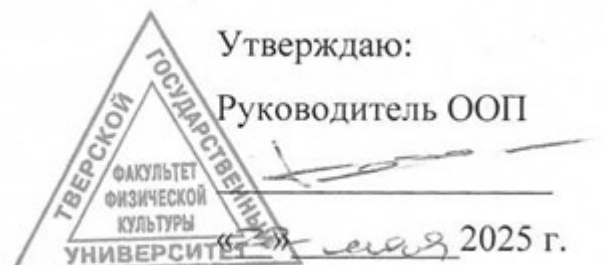


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна
Должность: проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 09.09.2025 18:17:58
Уникальный программный ключ:
6cb002877b2a1ea640fdebb0cc541e4e05723d13

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



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 и 5 курса заочной формы обучения

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

Тверь, 2025

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 ООП

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_____.

Для заочной формы обучения

контактная аудиторная работа: лекции _6_____ часов, практические занятия _6_____ часов

самостоятельная работа: _159_____ часов, в том числе контроль _9_____.

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
ПК-2. Способен выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста	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 (очная форма); экзамен 9 семестр (заочная форма)

6. Язык преподавания русский.

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

1. для студентов очной формы обучения

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 значение в питании. Режим питания, рацион питания.	81	8	16		40
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

2. Для студентов заочной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические занятия	
ИТОГО	180	6	6	159+9 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 визуализации. Мультимедийная лекция. Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
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.	Лекция, практическое занятие	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)

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. калорийности 5. пирролиза

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. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	ФОС, критерии оценки	Протокол каф. ТОФВ №8 от 25.05.2023
2.	литература	Обновлен список основной литературы	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.