

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 08.07.2024 15:24:16  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc3ad1bf75f08

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



Утверждаю:

Руководитель ООП

«9» июля 2024 г.

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, 2022

## **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
<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 (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. квалитетрии 5. пиролиза

**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. Каневец, И. А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены : учебное пособие : [16+] / И. А. Каневец. — 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.