

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»**  
**Институт социальных технологий**  
**Кафедра теоретических и медико-биологических основ физической культуры**

**АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**  
*«Спортивное питание»*

**Направление подготовки**  
*49.03.01 «Физическая культура»*

**Квалификация (степень) выпускника**  
*Бакалавр*

**Форма обучения**  
*очная, заочная*

Дисциплина «Спортивное питание» включена в группу обязательных дисциплин вариативной части ООП (Б1.В.ОД.6). Целью изучения дисциплины является освоение студентами систематизированных знаний в области применения специализированного питания при осуществлении их профессиональной деятельности. В курсе освещаются вопросы, связанные с совершенствованием физического развития и функционального состояния, физической работоспособности спортсменов на основе предложенных и внедренных в последние годы новых технологий обеспечения адекватного и сбалансированного питания спортсменов.

Рабочая программа дисциплины содержит восемь разделов, в которых описаны основные требования к учебной дисциплине «Спортивное питание». Разделы включают краткое содержание курса, распределение тем по часам, включая лекционные, лабораторные и практические занятия, а также вопросы для самоконтроля знаний, темы контрольных работ и перечень вопросов для подготовки к зачету, список основной и дополнительной литературы.

### **1. Цели освоения дисциплины:**

**Целью** освоения дисциплины «Спортивное питание» является формирование у студентов систематизированных знаний в области применения специализированного питания при осуществлении их профессиональной деятельности. В курсе освещаются вопросы, связанные с совершенствованием физического развития и функционального состояния, физической работоспособности спортсменов на основе предложенных и внедренных в последние годы новых технологий обеспечения адекватного и сбалансированного питания спортсменов. В соответствии с профессиональными задачами цели курса, в ходе ВО бакалавры должны овладеть формируемыми в процессе освоения дисциплины компетенциями: ОК - 7, ПК – 13, ПК-19.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

Дисциплина «Спортивное питание» включена в группу обязательных дисциплин вариативной части ООП (Б1.В.ОД.6). К началу изучения дисциплины студенты должны владеть знаниями основополагающих положений физиологии и биохимии, а также основными методами получения и анализа информации.

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее дисциплинам «Методология физкультурно-оздоровительных технологий», «Основы здоровья и здорового образа жизни», «Теория и методика избранного вида спорта».

При прохождении курса должны быть освоены следующие разделы программного материала:

- а) **Теоретический раздел**, предполагающий изучение основ спортивного питания, а также новейших материалов, полученных отечественными и зарубежными исследователями.

- b) **Лабораторные занятия**, на которых осваиваются методы исследования, составляются планы питания для спортсменов различного уровня, специализации и этапа подготовки, а также анализируется питание обучающихся.
- c) **Практические занятия**, предполагающие формирование базовых знаний и практических навыков по организации питания спортсменов.
- d) **Контрольная работа** - самостоятельный труд студента, в котором он демонстрирует умение работать с литературными источниками, анализировать научную информацию и формулировать выводы.
- e) **Самостоятельная работа** предполагает индивидуальное расширение и совершенствование теоретических знаний и практических навыков.

Основные знания, умения и навыки формируются в процессе освоения дисциплины и контролируются после изучения определенного раздела курса спортивного питания.

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины «Спортивное питание» обучающийся должен:

- a) Знать потребности физически подготовленных людей в питательных веществах и жидкости, основные направления питания разных групп населения, занимающихся спортом.
- b) Уметь определять расчет затрат энергии при физической нагрузке, использовать нормативные документы в своей профессиональной деятельности, формулировать конкретные задачи питания спортсменов.
- c) Владеть навыками самостоятельной разработки меню для спортсменов различных специализаций и уровня подготовленности, а также анализировать существующие схемы питания.

Выпускник должен обладать общекультурными (ОК-7) и профессиональными (ПК-13, ПК-19) компетенциями:

- a) **ОК-7** - способностью к самоорганизации и самообразованию;
- b) **ПК-13** - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;
- c) **ПК-19** - способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

В соответствии с учебным планом направления *49.03.01* – Физическая культура (бакалавриат), студенты очной формы обучения изучают курс дисциплины в течение 4-го семестра со сдачей зачета. Зачет проводится в устной форме. Основные требования к текущему контролю включают в себя выполнение заданий по темам практикумов, лабораторных и контрольной работ. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.