Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.В.ДВ.3.1 Питание спортсменов в процессе многолетней тренировки

1. **Направление подготовки:** Физическая культура
2. **Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
3. **Форма обучения:** Заочная
4. **Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - дать необходимые современные сведения по организации рационального питания при систематических занятиях физической культурой и спортом с учетом длительности и интенсивности физических нагрузок и периода подготовки спортсмена

Задачи дисциплины:

- формирование правильного понимания причин биохимических изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физическими упражнениями и спортом;;
- формирование установки на правильное питание при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом и в повседневной жизни;;
- формирование навыков аналитического подхода к применению полу-ченных знаний в последующей профессиональной деятельности..

5. **Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина Б1.В.ДВ.3.1 «Питание спортсменов в процессе многолетней тренировки» относится к вариативной части учебного плана.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.3.1 «Питание спортсменов в процессе многолетней тренировки» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б3.Д.1 Выпускная квалификационная работа

Б1.В.ОД.11 Лечебная физическая культура и массаж

Б1.В.ДВ.2.1 Фармакология в спорте

Б1.В.ДВ.2.2 Методика антропологических исследований при спортивном отборе

6. **Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

Модуль 1. Основы рационального питания спортсменов:

Содержание, цель и задачи дисциплины. Нутриенты и их биологическая роль.

Модуль 2. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта:

Энергетический обмен спортсменов. Режимы и рационы питания в разных видах спорта и в разных периодах тренировочного и соревновательного циклов.

7. **Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014):

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

ПК-12. способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа

тренерская деятельность

ПК-12 способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	знать: - химический состав пищевых продуктов, физиологическое значение питательных веществ;; - физиологическую ценность и суточные нормы потребления различных компонентов пищи спортсменами с учетом специфики вида спорта и этапа подготовки; ; уметь: - применять полученные знания при организации рационального питания как в спортивной практике с целью ускорения восстановительных про-цессов после тренировочных нагрузок занимающихся, так и при ор-ганизации повседневного питания с учетом индивидуальных; - применять пищевые факторы для увеличения мышечной массы и мышечной силы, создавая резерв углеводов в организме, регулирования массы тела; ; владеть: - тактикой применения различных пищевых продуктов с целью расширения запасов энергетических ресурсов в организме на различных этапах подготовки спортсмена..

педагогическая деятельность

ПК-6. способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни

тренерская деятельность

педагогическая деятельность

ПК-6 способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни	знать: - основные положения рационального сбалансированного питания;; - основные положения рационального сбалансированного питания; для представителей различных видов спорта; ; - особенности организации рационального питания и основные требования к режиму питания детей и подростков в различные периоды трениро-вочного цикла.; уметь: - рассчитывать суточные энергозатраты спортсменов, энергетическую ценность каждого из пищевых веществ в рационе и общую калорийность пищевого рациона; ; - составлять меню в соответствии с группами питания и энергетическими затратами спортсменов.; владеть: - владеть навыками организации здорового питания. .

8. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

9. Разработчик

МГПИ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. биол. наук, доцент Комарова Н. А.