Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Салимов Марат Ильдусович
cn=Салимов Марат Ильдусович,
o=Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал) ФГБОУ
ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по
УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
2025.09.16 10:17:56 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____М.И.Салимов

«30» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАКТОРОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 22 часов

Екатеринбург 2025

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Использование факторов питания для повышения работоспособности организма»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры естественнонаучных дисциплин протокол № 5 от « » 2025 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 5 от «30» января 2025 г.

Заведующий кафедрой О.С.Рогов

Согласовано:
Декан ФПК и ППК М.В. Светлакова

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компетенции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ПК-1	**ПК-1.** Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	**ПК-1.1. Знает:** ***Пороговый уровень*** – теорию и методику обучения техническим двигательным действиям в избранном виде спорта, основы ведения методической работы в области физической культуры и спорта – особенности воспитания физических качеств и способностей в зависимости от возраста, пола и подготовленности спортсменов; ***Высокий уровень*** – формы и методы планирования учебной, тренировочной, соревновательной и воспитательной работы в спортивных группах; – средства, методы и организационные формы ведения педагогической деятельности в процессе спортивной тренировки; ***Повышенный уровень*** – особенности функционирования организма при выполнении разных видов физических упражнений; – приемы воспитания, общения и особенности формирования межличностных отношений в спортивном коллективе; – способы и приемы формирования личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщения к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции. **ПК-1.2. Умеет:** ***Пороговый уровень***	**ПК-1** **Код 05.003** **B/02.5** Обучение основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам) **B/03.5** Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах вида спорта, спортивной этике **B/04.5** Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе начальной подготовки **C/01.5** Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) **C/01.5** Осуществление отбора обучающихся в группы и секции тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта, спортивным дисциплинам **C/02.5** Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта **C/03.5** Формирование навыков соревновательной деятельности

			– проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта; – осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов; ***Высокий уровень*** – разрабатывать документы планирования учебно-тренировочного процесса, определяя целесообразную последовательность решения задач на различных этапах подготовки; – четко и конкретно формулировать цель и задачи подготовки конкретного этапа спортивной тренировки; – руководствуясь основными принципами спортивной тренировки, подбирать и применять средства и методы, адекватные поставленным задачам при самостоятельном проведении учебно-тренировочных занятий; – анализировать степень решения поставленных задач в ходе отдельного занятия и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс; – определять и давать качественную и количественную оценку физической нагрузки на основе данных изменения частоты сердечных сокращений у спортсменов и результатов хронометрирования учебно-тренировочного занятия; ***Повышенный уровень*** – определять и рассчитывать общую и моторную плотность тренировочного занятия; – подбирать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей спортсменов в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья; – анализировать учебно-воспитательные ситуации, формулировать и решать задачи по направленному формированию личности спортсменов; – формировать положительное отношение спортсменов к тренировочным занятиям; – определять уровень физической и технической подготовленности спортсменов, оценивать их функциональ-	**C/04.5** Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) **D/02.6** Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов **D/04.6** Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

			ное состояние; – составлять психолого-педагогическую характеристику личности спортсмена и тренировочной группы. **ПК-1.3. Имеет опыт:** ***Пороговый уровень*** – управления тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс; ***Высокий уровень*** – способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; ***Повышенный уровень*** – способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	**ОПК-6.1** **Знает** - медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие гигиенические средства восстановления в спорте - методические основы рациональной организации питания спортсменов - особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах - значение и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности - понятие «пищевой статус» - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах - основные показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; влияний физических упражнений на данные показатели **ОПК -6.2** **Умеет** - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу	**Код 01.003** A/01.6 Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы A/03.6 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания

			жизни, контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания **ОПК-6.3** **Имеет опыт** - Владение методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки.	

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	16
Лекции (Лек)	10
Практические занятия (Пр)	6
Самостоятельная работа	6

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1				
	Название раздела 1	Теоретические основы рационального питания		
1.1.	Введение. Пищеварение. Качественная полно-ценность пищи. Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания.	*Лекции* Определение основных понятий: пища, рациональное питание, пищеварение. Заменимые и незаменимые компоненты пищи. Основные положения теории сбалансированного питания. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Физико-химические процессы, происходящие с пищей в желудочно-кишечном тракте. Характеристика белков, углеводов, жиров, минеральных веществ, витаминов. Взаимоотношения организма человека и микрофлоры кишечника. *Самостоятельная работа студентов* Изменение характера питания человека на протяжении исторического развития. Типы пищеварения. Качественный состав пищи. Минорные компоненты. Идеальная пища. Парентеральное питание. Значение балластных веществ в питании человека.	4 4	 2
1.2	Характеристика основных групп продуктов питания. Пищевые отравления и их профилактика. Системы питания	*Лекции* Классификация пищевых веществ. Зерновые продукты, молочные продукты, мясные и рыбные продукты, овощи и плоды, пищевые концентраты, яйца и яичные продукты, пищевые жиры, кондитерские изделия. Профилактика отравлений. Естественное (натуральное) питание, сыроедение, вегетарианство, питание по группам крови, раздельное питание. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Добавки к пищевым продуктам, их назначение и безопасность. Пищевые токсикоинфекции. Пищевые бактериальные токсикозы. Сравнительный анализ систем питания. Голодание.	4 2	

		Самостоятельная работа студентов Лечебное питание. Микотоксикозы. Пищевые отравления продуктами, ядовитыми по своей природе. Питание с учётом гликемического индекса продуктов. Питание людей с избыточной массой тела.		2
Модуль №2				
	Название раздела 1	Особенности питания при высокой физической активности и занятии спортом.		
2.1	Потребности физически подготовленных людей в питательных веществах и жидкости. Питание спортсменов в тренировочный период. Питание спортсменов в соревновательный период. Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности.	*Лекции* Эргогенные средства. Особенности питания спортсмена в зависимости от энергозатрат и вида спорта. Питьевой режим. Особенности режима питания в дни соревнований. Значение фармакологической поддержки спортсмена. *Самостоятельная работа студентов* Варианты безопасной «сгонки веса». Проблема допинга в спорте. Препараты, запрещённые к применению. Последствия использования запрещённых фармакологических препаратов.	2	2

3.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий	Трудоемкость (час)
Расчёт суточных энергетических затрат	Решение ситуационных задач	4
Расчёт калорийности рациона		4

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СЛУШАТЕЛЕЙ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя в лаборатории информационно-коммуникационных технологий, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения. Подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала и письменных ответах на теоретические вопросы по теме работы.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, практических занятиях и самостоятельная работа по изучению дисциплины. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к аттестации. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если студент сможет ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Тема	Модуль 1
Введение. Пищеварение.	*Самостоятельная работа студентов* Изменение характера питания человека на протяжении исторического развития. Типы пищеварения. Физико-химические процессы, происходящие с пищей в желудочно-кишечном тракте. **Форма отчёта: реферат**
Качественная полно-ценность пищи.	*Самостоятельная работа студентов* Характеристика белков, углеводов, жиров, минеральных веществ, витаминов. Значение балластных веществ. **Форма отчёта: реферат**
Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания.	*Самостоятельная работа студентов*. Основные положения теории сбалансированного питания. Идеальная пища. Парентеральное питание. Взаимоотношения организма человека и микрофлоры кишечника. Значение балластных веществ в питании человека. **Форма отчёта: реферат**
Характеристика основных групп продуктов питания	*Самостоятельная работа студентов* Зерновые продукты, молочные продукты, мясные и рыбные продукты, овощи и плоды, пищевые концентраты, яйца и яичные продукты, пищевые жиры, кондитерские изделия. **Форма отчёта: реферат**
Пищевые отравления и их профилактика.	*Самостоятельная работа студентов* Профилактика отравлений. Правила хранения продуктов питания **Форма отчёта: реферат**
Системы питания	*Лекции* *Самостоятельная работа студентов* Естественное (натуральное) питание, сыроедение, вегетарианство, питание по группам крови, раздельное питание, Питание с учётом гликемического индекса продуктов. Питание людей с избыточной массой тела **Форма отчёта: реферат**
Модуль №2	
Потребности физически подготовленных людей в питательных веществах и жидкости.	*Самостоятельная работа студентов* Использование биологически активных веществ спортсменами для повышения работоспособности. **Форма отчёта: реферат**
Питание спортсменов в тренировочный период	*Самостоятельная работа студентов* Питьевой режим. Методы «углеводной загрузки». Классификация специальных продуктов для питания спортсменов.

	Форма отчёта: реферат
Питание спортсменов в соревновательный период.	*Самостоятельная работа студентов* Особенности режима питания в дни соревнований. Контроль и коррекция массы тела. **Форма отчёта: реферат**
Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности.	*Самостоятельная работа студентов* Препараты, запрещённые к применению. Последствия использования запрещённых фармакологических препаратов. **Форма отчёта: реферат**

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

В данном разделе приводятся примеры оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Сами оценочные средства (оценочные материалы) представлены в фонде оценочных средств (оценочных материалов), который является составной частью учебно-методического комплекса по дисциплине (модулю), практике, прилагается к рабочей программе дисциплины (модуля), практики и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения – освоенных компетенций.

ВАРИАНТ ТЕСТОВ

1. Какой элемент питания предпочтителен для поставки энергии при работе высокой интенсивности?

а) Жиры
б) Углеводы
в) Белки / Жиры
г) Все элементы питания в равной мере

2. Как называется продукт обмена веществ, образующийся в ходе «анаэробного гликолиза» при занятии спортом?

а) Бензойная кислота
б) Винная кислота
в) Аспарагиновая кислота
г) Молочная кислота

3. Как называется мера повышения уровня сахара в крови после приема богатой углеводом пищи?

а) Гликемический индекс
б) Индекс массы тела
в) Индекс липолиза
г) Молярная масса

4. Какой витамин наиболее важен для углеводного обмена?

а) Витамин В1 б) Витамин В6 в) Витамин В12 г) Витамин С

5. Каким НЕ ДОЛЖЕН быть спортивный напиток?

а) Изотоничным
б) Гипертоничным
в) Гипотоничным
г) Не имеет значения, важна жидкость

6. Какое вещество образуется из аммиака и углекислого газа в ходе белкового обмена?

а) Оксалат кальция
б) Гиппуровая кислота
в) Мочевина
г) Мочевая кислота

7. Гликолиз – это процесс последовательного расщепления ...

а) алкоголя (этанола)

б) моносахаридов (простых сахаров)
в) жирных кислот
г) аминокислот

8.Сколько воды нужно выпивать ежедневно?
а) Чем больше, тем лучше.
б) Четыре литра.
в) Около двух литров – большинство из которых ты получаешь, сбалансированно питаясь.
г) Пей, когда испытываешь жажду.

9.Рекомендуемое число приемов пищи в день:
а) Два б) Три в) Пять г) Один

10. Зачем в мясные продукты добавляют нитраты?
а) для улучшения вкуса
б) для более длительного хранения
в) для улучшения внешнего вида
г) из вредности

11. Какой тип продуктов служит источником неполноценных белков?
а) мясо б) растения в) яйца г) рыба

12. Какой из приведенных ниже недостатков наиболее характерен
для питания среднестатистического человека?
а) нехватка пищевых волокон
б) низкое содержание комплексных углеводов
в) высокое содержание жира
г) избыток соли

13. Пищевые волокна необходимы для:
а) образования энергии
б) стимуляции двигательной активности желудочно-кишечного тракта
в) регуляции активности пищеварительных ферментов

14. Суточная норма потребления жиров:
а) 1 г на 1 кг массы
б) 2 г на 1 кг массы
в) 0,1 г на 1 кг массы
г) 10 г на 1 кг массы

15. Источником кальция являются:
а) хлеб
б) молоко и молочные продукты
в) фрукты
г) жиры

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие / О. О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с.
2. Назаренко Л.И. Основы рационального питания; Колледж фитнеса и бодибилдинга им. Бена Вейдера. СПб.: «Реноме», 2014. – 144 с.
3. Колеман, Эллен Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулома", 2005.-192 с.
4. Тутельян, В.А. Научные основы здорового питания: [Текст] /А.И. Вялков, А.Н. Разумов, В.И. Михайлов, К.А. Москаленко, А.Г. Одинец, В.Г. Сбежнева, В.Н. Сергеев – М.: Издательский дом «Панорама», 2010. – 816 с.
5. Фарафонтов, М.Г. Основы рационального питания: Учеб.пособие для студентов институтов физической культуры / 2-е изд., перераб. и доп. /М.Г. Фарафонтов, И.Ю. Сазонов. - Екатеринбург: Уральское изд-во, 2016. – 148 с.

7.2. Дополнительная литература

3. Кулиненков О.С. Подготовка спортсмена: фармакотерапия. – М.: Советский спорт, 2009.– 432 с.
4. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 2005. – 384.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Программное обеспечение.

Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2016, Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита), система «Деканат», «Электронные ведомости».

8.2. Материально-техническое обеспечение

Парты – 17 шт., стулья – 30 шт., жалюзи, телевизор – 1 шт., доска классная – 1 шт., стол письменный – 1 шт., трибуна – 1 шт., ноутбук – 1 шт., презентации по основным темам – 8 шт., плакаты – 4 шт., стенд – 2 шт.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основными видами учебных занятий являются: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Технология обучения носит традиционный характер с использованием презентаций лекционного материала.

Лекции составляют основу теоретического обучения и проводятся с целью дать систематизированные основы теоретических знаний по дисциплине, сконцентрировать внимание студентов на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.

Практические занятия проводятся с целью выработки практических умений и приобретения навыков в решении задач. Главным требованием является практическая работа каждого студента.

Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний. Самостоятельная работа предусматривает как аудиторную, таки внеаудиторную работу.