

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Питание в спорте»

для студентов 4-го курса очной формы обучения, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» на 2016-2017 учебный год

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра	Естественных наук с курсом медико-биологических дисциплин
Ведущий преподаватель	Гаськова Наталья Павловна
e-mail	gaskova1966@gmail.com, gaskova@mail.ru
Сроки изучения дисциплины	8 семестр
Трудоемкость дисциплины (в часах / зачетных ед.)	108 часов
Количество лекционных занятий (часов)	16 часов
Количество практических занятий (часов)	36 часов
Объем самостоятельной работы студентов (в часах)	72 часа
Форма промежуточного контроля	Зачёт с оценкой

2. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

2.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Наименование разделов и тем			
		Лекц.	Прак.	Сам.раб.
1.	Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Основные принципы питания спортсмена	2		2
2.	Пищевые вещества: белки, их гигиеническое значение и потребность в питании спортсменов	2		2
3.	Жиры, их гигиеническое значение, потребность спортсменов в жирах. Содержание жиров в различных продуктах.	2		2
4.	Углеводы, их гигиеническое значение. Потребность в углеводах, содержание их в различных продуктах.	2		2
5.	Витамины, их гигиеническое значение, содержание витаминов в различных продуктах. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.	1		2
6.	Минеральные вещества, их гигиеническое значение. Содержание в пищевых продуктах.	1		2
7.	Биологически активные добавки (БАД), используемые в питании спортсменов. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов. Продукты повышенной биологической ценности.	2		4
8.	Питание при профилактике и снижении избыточной массы тела.	2		4
9.	Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов.	2	2	4
10.	Расчет индивидуальной потребности в основных пищевых веществах и энергии.		2	2
11.	Гигиеническая оценка суточного пищевого рациона спортсмена		4	6
12.	БАД как причина положительной пробы при допинг-контроле.		2	4
13.	Методика контроля за пищевым рационом занимающихся спортом		2	4
14.	Определение и поддержание оптимального соревновательного и тренировочного веса		4	4
15.	Методика составления пищевого рациона в целях профилактики и коррекции избыточного веса тела.		2	2
16.	Продукты повышенной биологической ценности и методика приготовления питательных смесей. БАД		2	4
17.	Пищевая и биологическая ценность зерновых, молочных, мясных, рыбных продуктов, овощей и фруктов.			4
	Итого:	16	20	72
	Всего:			

2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Наименование разделы, темы	Вид СРС	Бюджет времени (час)	Кол-во баллов	Сроки выполнения
1	Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Основные	Самостоятельное освоение материала,	4	2	8 семестр

	принципы питания спортсмена				
2	Пищевые вещества: белки, их гигиеническое значение и потребность в питании спортсменов	Самостоятельное освоение материала,	4	2	8 семестр
3	Жиры, их гигиеническое значение, потребность спортсменов в жирах. Содержание жиров в различных продуктах.	Самостоятельное освоение	4	2	8 семестр
4	Углеводы, их гигиеническое значение. Потребность в углеводах, содержание их в различных продуктах.	Самостоятельное освоение материала,	4	2	8 семестр
5	Витамины, их гигиеническое значение, содержание витаминов в различных продуктах. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.	Проработка содержания лекции, подготовка к семинару	4	2	8 семестр
6	Минеральные вещества, их гигиеническое значение. Содержание в пищевых продуктах.	Самостоятельное освоение материала, подготовка к семинару	4	2	8 семестр
7	Биологически активные добавки (БАД), используемые в питании спортсменов. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов. Продукты повышенной биологической ценности.	Отчет о практической работе	4	4	8 семестр
8	Питание при профилактике и снижении избыточной массы тела.	Отчет о практической работе	4	4	8 семестр
9	Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов.	Подготовка реферата	6	12	8 семестр
10	Расчет индивидуальной потребности в основных пищевых веществах и энергии.	Отчет о практической работе	4	4	8 семестр
11	Гигиеническая оценка суточного пищевого рациона спортсмена	УИРС	6	12	8 семестр
12	БАД как причина положительной пробы при допинг-контроле	Подготовка к семинару	4	2	8 семестр
13	Методика контроля за пищевым рационом занимающихся спортом	Подготовка к семинару,	4	2	8 семестр
14	Определение и поддержание оптимального соревновательного и тренировочного веса	Отчет о практической работе	4	4	8 семестр
15	Методика составления пищевого рациона в целях профилактики и коррекции избыточного веса тела.	Отчет о практической работе	4	4	8 семестр
16	Продукты повышенной биологической ценности и методика приготовления питательных смесей. БАД.	Подготовка к семинару	4	2	8 семестр
17	Пищевая и биологическая ценность зерновых, молочных, мясных, рыбных продуктов, овощей и фруктов.	Подготовка к семинару	4	2	8 семестр
	Всего:		72	64	

До зачета студенты должны выбрать одну из предложенных тем, согласно начальной букве фамилии, и написать реферат, предоставить его для проверки преподавателю до сдачи зачета (12 баллов).

Темы рефератов:

1. Особенности питания спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта (А,Б,В,Г).
2. Особенности питания спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта (И,К,Л,М).
3. Особенности питания спортсменов, специализирующихся в спортивных играх (Н,О,П,Р).
4. Особенности питания спортсменов, специализирующихся в сложно-координационных видах (Ц,Ш,Щ).
5. Особенности питания спортсменов, специализирующихся в единоборствах (Э,Ю,Я).

В соответствии с методическими указаниями «Гигиеническая оценка питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом: методическое пособие / Н.П.Гаськова.- Иркутск, изд-во ООО «Мегапринт», 2013.- 90с.» выполняется УИРС «Оценка питания спортсмена при занятиях индивидуальным видом спорта».

Вопросы к зачету

1. Основные принципы питания спортсмена.
2. Водорастворимые витамины, их функции в организме.
3. Значение правильного питания для достижения высоких результатов в спорте.
4. Жирорастворимые витамины и витаминоподобные вещества.
5. Особенности питания в различных видах спорта.
6. Минеральные вещества, их значение для спортсмена.
7. Белки, их значение для спортсмена, продукты – источники белков.
8. Принципы питания спортсмена на тренировочных сборах и во время соревнований.

9. Использование аминокислотных добавок к питанию спортсмена
10. Основные принципы снижения веса спортсмена.
11. Жиры, их функция, значение для спортсмена, продукты – основные источники жиров.
12. Биологически активные добавки(БАД), используемые в спорта.
13. Углеводы, их функция, значение для спортсмена, продукты – основные источники углеводов.
14. Продукты повышенной биологической ценности как необходимый компонент питания спортсмена высокого класса.
15. Загрузка углеводного окна, углеводистые добавки к питанию спортсменов.
16. Пищевые отравления, классификация, меры предупреждения.
17. Значение витаминов для спортсменов, их классификация.
18. Влияние температурной обработки на качество продуктов.

2.4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ

Текущая и итоговая аттестация знаний студентов по дисциплине осуществляется на основе балльной системы контроля качества знаний. Максимальное количество баллов по дисциплине – 100.

Виды (формы) контроля	Распределение баллов		
	Кол-во	Количество баллов за один вид контроля	Общее кол-во баллов
Самостоятельное освоение теоретического материала	4	2	8
Отчет о практической работе	5	4	20
Посещение занятий	36	1	36
Подготовка к семинару	6	2	12
Реферат	1	12	12
УИРС	1	12	12
Всего:			100

2.5. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВИДЫ КОНТРОЛЯ

В случае пропуска аудиторных занятий по уважительной причине (болезнь, УТС и т.п.), студенту начисляются компенсирующие баллы в объеме, соответствующем пропущенным занятиям.

В случае невыполнения или выполнения заданий в недостаточном для положительной оценки объеме, студент сдает зачет по билетам.

3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Вейнбаум и др. Гигиена физического воспитания и спорта, 2002.
2. Лаптев А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене /А.П.Лаптев, С.А.Полиевский, О.В.Григорьева.- М.: Физическая культура, 2006.
3. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена: уч-к./С.А.Полиевский, А.Н.Шафранская.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.
4. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.

Дополнительная

1. Королев А.А. Гигиена питания: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.А.Королев.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.- 528 с.
2. Мартинчик А.Н. Питание человека (основы нутрициологии): Учебное пособие / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, А.Б. Петухов. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. – 435с.
3. «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»: МР 2.3.1.2432-08 – М., 2008.- 39 с.
4. 1000 + 1 совет о питании при занятиях спортом./Авт.-сост. КЖ.Альциванович. – Мн.: Современный литератор, 2004. - 288 с.
5. Василенко А. Тренинг, питание, спортивная фармакология в бодибилдинге.- М.: RealPump, 2004.- 224с.
6. Сиянков А.Ф. Правильное питание – залог здоровья. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.- 432с.
7. Вопросы питания / Периодическое издание.

ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Зачет/незачет	Не зачёт		Зачёт			
Оценка по шкале ECTS	F Неудовл.	E Посредств.	D Удовлетвор.	C Хорошо	B Очень хорошо	A Отлично

Зав. кафедрой ЕН с курсом МБД: к.б.н. _____ (А.М.Садовникова)
 Ведущий преподаватель: доцент кафедры _____ (Н.П. Гаськова)