

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры»
(ФГБУ СПбНИИФК)

ПРИНЯТА
Ученым советом
ФГБУ СПбНИИФК
Протокол № 8 от «26» октября 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ СПбНИИФК
Воробьев С.А. С.А. Воробьев
«26» *октября* 2016 г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ
Б1.В.ДВ.1-2 «СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ»**
основной профессиональной образовательной программы высшего
образования – программы подготовки научно-педагогических кадров высшей
квалификации

06.06.01 – Биологические науки
Направленность (профиль) – биохимия

Форма обучения: заочная

Квалификация (степень): «Исследователь. Преподаватель-исследователь».

Разработчик программы:
Канд.биол.наук, доцент
Гольберг Н.Д.

Санкт-Петербург
2016

I. Цели и задачи дисциплины

Цель – Расширить знания специалиста по биохимии в области питания, его базовых принципов, возможности направленного воздействия пищевых веществ на повышения работоспособности и здоровье спортсмена.

Задачи:

1. Получение теоретических знаний и совершенствование практических навыков в соответствии с программой «Спортивное питание».

2. Отработка навыков индивидуального подхода к обследуемому на основе интеграции знаний и умений, полученных по всей программе обучения в аспирантуре.

3. Освоение новых современных методов оценки пищевого статуса, основ обмена веществ и энергии, фактического питания необходимых в самостоятельной работе специалиста, работающего со спортсменами и лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Дисциплина относится к блоку дисциплин по выбору.

II. Требования к освоению содержания дисциплины

Методы оценки пищевого статуса и фактического питания, умение составлять рационы питания и проводить метаболическую коррекцию существенно дополняют рекомендации лицу, занимающемуся физической культурой либо спортсмену. Поэтому для успешного освоения данной дисциплины аспиранты должны иметь базовый уровень знаний биохимии, гигиены, физиологии, полученный при изучении основных дисциплин в процессе получения высшего образования.

В процессе освоения данной дисциплины аспирант формирует и демонстрирует следующие **компетенции**:

ПК-2 – способность и готовность использовать знания биологических закономерностей развития и функционирования организма человека в единстве с окружающей средой для оценки резервных возможностей и адаптации к условиям деятельности в соответствии с поло-возрастными особенностями

ПК-3 – способность и готовность использовать различные медико-биологические технологии для совершенствования физического развития и физической подготовленности человека

В результате освоения дисциплины «Спортивное питание» аспирант должен:

Знать:

- функции базового питания спортсменов, его значение для совершенствования метаболических основ спортивной работоспособности;

Уметь:

- оценить энергетические затраты и изменения пластического обмена при выполнении физических нагрузок и рассчитать количество нутриентов, необходимое для компенсации произошедших в организме изменений;

Владеть:

- навыками эффективного использования эргогенной диеты для повышения уровня физической работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

III. Основное содержание дисциплины

Программа «Спортивное питание» предназначена для аспирантов и соискателей по направлению 06.06.01 – биологические науки.

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом и предназначена для аспирантов и соискателей по направленности – биохимия. Содержит тематику лекций, практических занятий, состоятельной подготовки аспирантов.

1. Современные представления о рациональном питании.

Биохимические основы питания. Принципы и особенности рационального питания. Нутригенетика и нутригеномика.

2. Общие принципы рационального питания спортсменов.

Особенности питания спортсменов. Базовые рационы питания. Организация питания с учетом специфики тренировочного процесса.

3. Определение суточного расхода энергии, как показателя количественной стороны питания.

Комплексная оценка пищевого статуса спортсменов. Компьютерная программа расчета фактического питания.

4. Продукты спортивного питания и БАД.

Общие принципы применения БАД в спорте. Роль витаминов и нутриентов в питании спортсменов. Безопасность применения БАД в практике спорта.

№	Тематика	Виды учебной нагрузки	
		Лекции, час.	Семинарские занятия, час.
1.	Современные представления о рациональном питании.	1	2
2.	Общие принципы рационального питания спортсменов.	1	2
3.	Определение суточного расхода энергии, как показателя количественной стороны питания.	1	2
4.	Продукты спортивного питания и БАД.	1	2

Программой учебной дисциплины предусмотрены следующие виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего)	12
В том числе:	
Лекции (Л)	4

Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	8
Лабораторные работы (ЛР)	
Самостоятельная работа (всего)	60
Вид промежуточной аттестации (зачет/зачет с оценкой/экзамен)	Зачет

Общая трудоемкость освоения учебной дисциплины составляет: 72 часа (2 З.Е.)

IV. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина предусмотрена для изучения в аспирантуре в качестве дисциплины по выбору вариативной части программы.

V. Материально-технические условия реализации программы

Условия проведения лекций и практических занятий, об используемом оборудовании и информационных технологиях.

а) Материально-техническое обеспечение:

- компьютер;
- проектор;
- телевизор плазменный.

б) Программное обеспечение:

- Операционная система Microsoft Windows
- Антивирус Kaspersky Security Center 10
- браузер Mozilla Firefox;
- офисный пакет Microsoft Office 2016;
- компьютерная программа по питанию спортсменов «Атлетика».

VI. Оценочные средства для аттестации аспиранта

По итогам прослушанного курса оценивается качество освоения содержания учебной дисциплины на основе сдачи зачета.

Критерии оценки знаний на зачете:

Оценка «зачтено» ставится, если аспирант дал развернутый, логически стройный ответ на основные и дополнительные вопросы, показал умение оперировать понятийно-категориальным аппаратом и анализировать проблемные ситуации, показал всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины; твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его; показал знание дополнительной литературы.

Оценка «не зачтено» ставится, если аспирант показал отрывочные не систематизированные знания, не смог самостоятельно подготовить и выстроить ответ на основные вопросы и ответить на дополнительные вопросы, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках

основных понятий дисциплины. Оценка «не зачтено» выставляется также в том случае, если аспирант отказался отвечать, или содержание его ответа не соответствует предъявляемым вопросам.

Вопросы к зачету:

1. Роль макронутриентов в питании спортсмена.
2. Микроэлементы в питании спортсмена.
3. Витамины в питании спортсмена.
4. Оценка пищевого статуса спортсмена.
5. Питание для коррекции структуры и массы тела.
6. Особенности организации питания спортсмена в зависимости от направленности тренировочного процесса.
7. Оценка фактического питания спортсмена по дневникам питания и организованному рациону.
8. Работа с компьютерной программой «Питание спортсменов».
9. Что такое нутригенетика и нутригеномика и каким образом эти понятия соотносятся между собой?
10. Основные принципы организации рационального питания спортсменов?
11. Общие принципы применения БАД в практике спорта.
12. Роль факторов питания в сохранении здоровья спортсменов.
13. Особенности организации питания спортсмена в зависимости от этапа тренировочного процесса.
14. Роль генетических факторов в развитии заболеваний обмена веществ у спортсменов.
15. Биохимические основы питания.

VII. Учебно-методическое обеспечение программы

Рекомендуемая литература:

Основная литература:

1. Гольберг Н.Д. Современная стратегия спортивного питания: методические рекомендации. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – 36 с.
2. Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности [Электронный ресурс]: учебник / С.С. Михайлов. - Москва: 2016. - 296 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97473>
3. Кулиненков, О.С. Фармакология спорта в таблицах и схемах [Электронный ресурс] / О.С. Кулиненков. - Москва: 2015. - 176 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97444>

Дополнительная литература:

1. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов: методич. пособие. [Электронный ресурс] - М.: Советский спорт, 2012. - 60 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69822>

2. Кьергаард, А.В. Основы спортивной генетики [Электронный ресурс]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А.В. Кьергаард; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2017. - Режим доступа: <http://megaprolib.net/ProtectedView0101/Book/ViewBook/23289>

3. Спорт – путь к привлекательности: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 52 с. – ISBN 978-5-9906922-4-4

4. Твой выбор - здоровый образ жизни: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 56 с. – ISBN 978-5-9906922-6-8

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Библиотека Академии наук: [информационно-аналитический ресурс]. – М., [200 -]. – Режим доступа: <http://www.ras.ru>

2. The Journal of Sports Science and Medicine (Спортивная наука и медицина). – Режим доступа: <http://www.jssm.org>

3. Журнал Адаптивная физическая культура. Режим доступа. – <http://www.afkonline.ru>

4. Единая мультидисциплинарная реферативная база данных оценки частоты цитирования Scopus. Режим доступа: www.scopus.com

5. Реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных Web of science. – Режим доступа: <http://wokinfo.com>

6. Американская национальная библиотека медицины и здоровья (PubMed). Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

7. Научная электронная библиотека E-Library: [информационно-аналитический ресурс]. – М., [200 -]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>

8. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки: [полнотекстовая база данных]. – М., [2003-]. – Режим доступа: <http://diss.rsl.ru>

9. Электронно-библиотечная система издательства «Лань». – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>

10. Электронный каталог Российской национальной библиотеки. Режим доступа: <http://www.nlr.ru>

Лист согласования и внесения изменений.

Программа «Спортивное питание» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 06.06.01 Биологические науки, обсуждена на заседании Ученого Совета ФГБУ СПбНИИФК (Протокол № 8 от 26 октября 2016 г.).

Разработчик:

Гольберг Н.Д., канд.биол.наук, доцент



Согласовано:



Бадрак К.А., канд.пед.наук
зав.сектором ПНПКПиПК



Гольберг Н.Д., канд.биол.наук, доцент
руководитель направления подготовки
06.06.01 – биологические науки.

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

- 1) V. Мат.-тех. усл. реализ. программы - программное обеспечение
- 2) VII. Уг.-метод. обесп. программы - рекомендательная лит-ра.

Дополнения (изменения) внес:



Утверждено на заседании Ученого Совета ФГБУ СПбНИИФК

(Протокол № 8 от «25» 10 2017 г.).

Согласовано:



Бадрак К.А., канд.пед.наук
зав.сектором ПНПКПиПК



Гольберг Н.Д., канд.биол.наук, доцент
руководитель направления подготовки
06.06.01 – биологические науки.

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

- 1) V. Мат.-тех. усл. реализ. программа - программное обеспечение.
- 2) VII. Уг.-метод. обесп. программы - рекомендательная лит-ра.

Дополнения (изменения) внес:



Утверждено на заседании Ученого Совета ФГБУ СПбНИИФК

(Протокол № 10 от «24» 10 2018 г.).

Согласовано:



Бадрак К.А., канд.пед.наук
зав.сектором ПНПКПиПК



Гольберг Н.Д., канд.биол.наук, доцент
руководитель направления подготовки
06.06.01 – биологические науки.