

АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Современные направления нутрициологии при профессиональных занятиях спортом» предназначена для магистрантов первого курса по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, осваивающих магистерскую программу «Медицинское и фармакологическое обеспечение спорта высших достижений». Трудоемкость составляет 4 зачетные единицы (144 часа): 18 часов лекционных занятий, 18 часов практических занятий, 108 часов самостоятельной работы, в том числе 27 часов на экзамен. Дисциплина относится к обязательным дисциплинам вариативной части блока «Дисциплины (модули)». При освоении дисциплины необходима логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими курсами и частями общенаучного цикла ООП: «Мониторинг состояния организма спортсменов высокой квалификации методами функциональной диагностики», «Биохимическое обеспечение тренировочных нагрузок различной метаболической направленности», «Теоретико-методологические основы подготовки высококвалифицированных спортсменов», «Современные аспекты применения фармакологических средств в спорте».

В основе изучения дисциплины «Современные направления нутрициологии при профессиональных занятиях спортом» лежит освоение студентами материалов по особенностям организации рационального питания, предусматривающего соответствие энергообеспечения организма спортсмена пищевыми компонентами.

Цель: изучение возможности восстановления работоспособности и реабилитации спортсменов методами сбалансированного потребления макро- и микронутриентов.

Задачи:

- изучить понятие макро- и микронутриенты пищевых продуктов, освоить основные нормативы употребления белков, углеводов, жиров, микроэлементов и минорных веществ в пищевых рационах спортсменов;

- ознакомить студентов с возможностью использования современных технологий для обеспечения качества тренировочного и соревновательного процессов;

- ознакомить магистрантов с тренировочной, соревновательной и реабилитационной диетами, используемыми при подготовке спортсменов; обучить основам первой доврачебной помощи при острых пищевых отравлениях.

Для успешного изучения дисциплины «Современные направления нутрициологии при профессиональных занятиях спортом» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции (из ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура № 33796 от 25.08.2014):

- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-16);

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1).

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-1: способность использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в	Знает	систему научного знания о физической культуре и спорте, ее структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально гуманитарных; стратегии разрешения проблем в отрасли; проблематику теории физической культуры

сфере физической культуры и спорта	Умеет	оперировать основными теоретическими знаниями и физической культуре и спорте на основе критического осмысления; проводить анализ и представлять интегративную информацию по вопросам развития физической культуры и спорта на местном и региональном уровне для принятия управленческих решений по ее совершенствованию
	Владеет	актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности, способами определения приоритетных видов профессиональной деятельности в физкультурном образовании, спорте, двигательной рекреации и туризме и использования их для решения задач сохранения и укрепления здоровья и повышения качества жизни населения, подготовки спортсменов высокой квалификации.
ПК-17: способность выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности процесса спортивной подготовки	Знает	традиционные и инновационные методы научного исследования в нутрициологии по составлению программ рациональных диет для всех видов спорта
	Умеет	применять систематику знаний и методов, проводить анализ эффективности нутрициологии в процессе спортивной подготовки
	Владеет	- широким спектром как традиционных, так и новых методов ведения нутрициологических программ в профессиональном пространстве; - навыками критической оценки эффективности применения различных спортивных диет с научных и профессиональных позиций
ПК-18: способность разрабатывать целевые тренировочные	Знает	современные концепции и принципы технологий целевых тренировочных программ по рациональному спортивному питанию спортсменов в различных видах

программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации		спорта
	Умеет	планировать и решать задачи по эффективному использованию индивидуальных спортивных диет для спортсменов в различных видах спорта
	Владеет	навыками планирования и решения задач обеспечения спортивного питания в тренировочном и соревновательном периодах
ПК-22: способность и готовность использовать современные средства, методы и технологии отбора и подготовки спортсменов на различных этапах многолетней тренировки, оценивать эффективность их применения, реализовывать инновационные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - современные российские и зарубежные положения о методиках нутрициологии и её разновидностях (макро- и микронутриенты, минорных веществ и т.д.); - частные комплексные методики спортивного питания, способствующие оздоровлению и повышению уровня спортивных достижений; - современные программы, методики и технологии составления спортивных диет для подготовки спортсменов на различных этапах многолетней тренировки
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - составить рациональную спортивную диету для представителей различных видов спорта; - контролировать и анализировать эффективность применяемых диет на всех этапах подготовки спортсменов; - анализировать и корректировать ошибки при составлении и освоении диетических программ; - выражать и обосновывать свою позицию по вопросам рационального питания
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - приемами контроля за соблюдением правил приёма стимулирующих недопинговых минорных веществ; - навыками разработки и реализации агитационно-пропагандистских проектов по борьбе с употреблением распространенных минорных веществ сомнительного качества

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Современные направления нутрициологии при профессиональных занятиях спортом» применяются следующие методы активного обучения: собеседование, круглый стол, дискуссия.