

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 25.09.2022 17:58:07  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1073b1b3

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственнѣй университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП

«31» сентября 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

### Рациональное питание спортсмена

Направление подготовки /  
49.03.01 физическая культура

Направленность (профиль)  
физкультурное образование

Для студентов 4 курса очной формы и 5 курса заочной формы обучения

4

Составитель: к.б.н., доц. Папин М.А.

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

#### **Рациональное питание спортсмена**

**Цель** освоения дисциплины - сформировать у студентов научные представления о питании как средстве поддержания физической работоспособности спортсменов.

**Задачи** освоения дисциплины:

1. Изучить основные положения теории рационального питания.
2. Овладеть методами составления рационов питания с учетом пола, возраста, характера деятельности, вида спорта.
3. Подготовить учащихся к самостоятельной педагогической деятельности с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана бакалавра. Необходима для формирования профессиональных компетенций. Для освоения данной дисциплины требуются знания биохимии, общей, возрастной и спортивной физиологии.

В качестве входного контроля используются результаты промежуточного контроля по указанным дисциплинам. Читается в 7 семестре на очной форме и в 9 семестре на заочной форме обучения.

**3. Объем дисциплины:** \_\_\_5\_\_\_ зачетных единиц, \_\_\_180\_\_\_ академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции \_16\_\_\_\_\_ часов, практические занятия \_\_\_32\_\_\_\_\_ часов, **самостоятельная работа:** \_\_\_87\_\_\_\_\_ часов, в том числе контроль \_\_\_45 часов\_\_\_\_\_.

*Для заочной формы обучения*

**контактная аудиторная работа: лекции** \_\_ 6 \_\_ часов, практические занятия  
\_\_ 6 \_\_ часов

**самостоятельная работа:** \_159\_\_ часов, в том числе контроль \_9\_\_.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>ПК-2. Способен выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста</b>	2.1. выбирает средства и методы физкультурно-оздоровительной тренировки в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся 2.2. Использует физические упражнения для коррекция функционального состояния занимающихся 2.3. анализирует эффективность используемых средств и методов в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения**  
\_\_ экзамен 7 семестр (очная форма); экзамен 9 семестр (заочная форма)

**6. Язык преподавания русский.**