

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.2.2 Физиология спортивного питания

Авторы: Маслиев Кирилл Сергеевич, к.м.н., доцент

Код и наименование направления подготовки, профиля:

38.04.02 – Менеджмент

направленность (профиль) " Международный спортивный менеджмент "

Квалификация выпускника: Магистр

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины: закрепление и углубление теоретических знаний в области особенностей физиологии спортивного питания.

План курса:

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Понятие о рациональном питании	Условия, необходимые для организации рационального питания. Значение пищи для роста и развития организма. Продукты растительного и животного
Тема 2	Рациональное питание и физиологические основы его организации	Процесс пищеварения: пищеварение в ротовой полости; роль желудочной железы в процессе пищеварения; роль печени в процессе пищеварения; пищеварение в тонком и толстом кишечнике. Усвояемость пищи.
Тема 3	Понятие основного обмена	Нормальные величины основного обмена. Факторы, определяющие основной обмен. Определение величины фактического основного обмена. Определение величины должного основного обмена. Правило поверхности. Энергетические затраты организма при разных видах труда. Специфически-динамическое действие

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 4	Питание спортсменов	<p>Формы и принципы. Режим питания, соотношение продуктов в меню, приоритеты питания. Региональность и сезонность питания. Уменьшение количества сахара и соли. Сокращение в рационе жареной пищи</p>
Тема 5	Энергетическая ценность пищи	<p>Энергетическая ценность пищи. Расход энергии на работу внутренних органов, поддержание температуры, выполнение трудовых процессов. Калорийность питания. "Энергетики", продукты, улучшающие мыслительную деятельность..</p> <p>Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточным затратам. Высоко и низкокалорийное питание. Принципы составления</p>
Тема 6	Сбалансированное питание	<p>Биологическая ценность жиров, белков, углеводов. Белки -необходимый элемент для построения тканей, ферментов, гормонов. Роль белков в образовании энергии. Жиры –энергетический резерв организма, источник витаминов А, Д, Е. Сочетание растительных и животных жиров. Энергетическая ценность углеводов. Усвояемые и неусвояемые углеводы. Роль сахара как носителя "пустых" калорий. Оптимальная физиологическая норма жиров, белков и углеводов. Сбалансированность</p>

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 7	Витамины, и их роль в поддержании здоровья	Минеральные вещества, их биологическая роль. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Содержание витаминов в пищевых продуктах. Потребность в витаминах при физических и умственных нагрузках. Влияние дефицита витаминов на работоспособность, состояние иммунитета, на чувствительность к различным инфекциям. Суточная норма потребления. Авитаминоз. Гиповитаминоз. Профилактика витаминной недостаточности. Использование поливитаминных препаратов. Обогащение витаминами пищевых продуктов массового потребления. Микро- и макроэлементы. Значение сбалансированного

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Текущий контроль: эссе, диспут

Промежуточная аттестация проводится в форме: экзамен в виде устного опроса с разбором типовых ситуаций.

Основная литература:

1. Дроздова Т.М., Влощинский П.Е., Позняковский В.М. Физиология питания, г. Саратов Вузовское образование, учебник, 2014-351с.
2. Чуприна Е.В., Закирова М.Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности, г. Самара Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, учебное пособие, 2013-216с.
3. Волков Н.И., Олейников В.И. Эргогенные эффекты спортивного питания, г. Москва Советский спорт, практическое пособие, 2012-100с.