

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.4.1 Физиология спортивного питания

Автор: Маслиев Кирилл Сергеевич, к.м.н.

Код и наименование направления подготовки, профиля:

38.03.02 – Менеджмент

направленность (профиль) "Менеджмент спортивной индустрии"

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины:

План курса:

Тема 1. Понятие о рациональном питании.

Условия, необходимые для организации рационального питания. Значение пищи для роста и развития организма. Продукты растительного и животного происхождения.

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. Питание различных возрастных профессиональных групп населения. Нормы питания.

Тема 3. Питание спортсменов.

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 питательных веществ. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Регуляция обмена энергии.

Тема 4. Питание спортсменов.

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 и т.д.

Тема 5. Энергетическая ценность пищи.

Энергетическая ценность пищи. Расход энергии на работу внутренних органов, поддержание температуры, выполнение трудовых процессов. Калорийность питания. "Энергетики", продукты, улучшающие мыслительную деятельность.

Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточным затратам.

Тема 6. Сбалансированное питание.

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.

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.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Текущий контроль: реферат, опрос, дискуссия, эссе.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (устно).

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