1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: спортивная подготовка в избранном виде спорта

Дисциплина: Нутрициология

Кафедра: Профилактической медицины и основ здоровья

Очная форма обучения

Курс 4 семестр 7 (на 2019/2020учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость/ балл | Тема занятий и виды контроля | Кол-во балловmin / max | Накопи-тельная «стоимость» /балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| **седьмой семестр** |  |
| 1 |  | Лекция № 1. Ведение в спортивную нутрициологию. Нутритивный статус спортсмена |  |  | 1 |
| 2 |  | Лекция № 2. Роль протеинов в системе нутриционной поддержке спортсмена. Использование протеинов и их производных в спорте |  |  | 1 |
| 3 |  | Лекция № 3. Роль жиров и жирных кислот в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов. Роль углеводов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов |  |  | 1 |
| 4 |  | Лекция № 4. Роль микронутриентов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов. Роль фармаконутриентов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов |  |  | 1 |
| 5 |  | Семинар 1. Основные цели и задачи спортивной нутрициологии / опрос |  |  | 3 |
| 6 |  | Семинар 2. Использование протеинов и их производных в спорте / опрос |  |  | 3 |
| 7 |  | Семинар 3. Использование протеинов и их производных в спорте / опрос **ТК-1** | 3/8 | 8 | 3 |
| 8 |  | Семинар 4. Роль жиров и жирных кислот в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов / опрос **ТК-2** | 3/8 | 16 | 3 |
| 9 |  | Семинар 5. Роль углеводов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов / опрос **ТК-3** | 3/8 | 24 | 3 |
| 10 |  | Семинар 6. Роль микронутриентов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов. Роль фармаконутриентов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов / опрос |  |  | 3 |
| 11 |  | Семинар 7. Микробиом кишечника спортсмена / опрос |  |  | 3 |
| 12 |  | Семинар 8. Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках / опрос **ТК-4** | 3/8 | 32 | 3 |
| 13 |  | Семинар 9. Нутритивный статус спортсмена / опрос **ТК-5** | 3/8 | 40 | 3 |
| 14 |  | Семинар 10. Специальные диеты в спорте |  |  | 3 |
| 15 |  | Семинар 11. Индивидуальные диеты в спорте |  |  | 3 |
| 16 |  | Семинар 12. Особенности построения пищевого рациона спортсменов различных специализаций / письменная работа **ТК-6** | 3/10 | 50 | 5 |
| 17 |  | Семинар 13. Итоговое тестирование / тест **ТК-7** | 5/10 | 60 | 5 |
| рубежный контроль - тестирование | 5/10 | 70,0 | 47 |
| Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей) | 22/30 | 100 |  |
| Итоговая сумма баллов за \_7 семестр | 50/100 | 100 |  |