

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
Диетология  
основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль подготовки:

**Антидопинговое обеспечение в спорте**

Квалификация – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

## **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Диетология» составлена в соответствии с учебным планом подготовки бакалавров по направлению **49.03.01 – «Физическая культура»** в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью изучения дисциплины является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области диетологии и реализация их в своей профессиональной деятельности.

### **1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

**Бакалавр** по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

*Педагогическая деятельность:*

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

- решать педагогические задачи в рамках образовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;

- осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;

- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;

- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

*Тренерская деятельность:*

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;

- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности обучающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

- обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния обучающихся;

*Рекреационная деятельность:*

- привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;

- реализовывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации населения на региональном и местном уровнях в соответствии с потребностями населения;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности;

- обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям обучающихся;

- способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;

*Научно-исследовательская деятельность:*

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований.

*Решение вышеуказанных профессиональных задач осуществляется посредством решения комплекса следующих частных задач обучения – задач дисциплины «Диетология»:*

- Овладеть системой научно-практических знаний, умений и компетенций в области медико-биологической подготовки и их реализации в своей профессиональной деятельности.

- Проводить научные исследования эффективности нутриционной поддержки в сфере физической культуры и ее основных видов с использованием современных методов исследования.

- Получить знания о макро- и микронутриентах, процессах переваривания пищевых веществ и их роли в поддержании здоровья и развитии адаптации к физическим нагрузкам;

- Получить необходимые представления об особенностях питания в различных видах спорта, применении специализированных продуктов спортивного питания и уметь их использовать для рационального построения тренировочных занятий и ускорения сроков восстановления организма.

- Содействовать реализации задач развивающего обучения, обеспечивающего полноценное усвоение знаний, формирование учебной деятельности, непосредственно влияющих на умственное и физическое развитие человека.

- Осуществлять научный анализ, обобщение, оформление и презентацию результатов научных исследований

### **1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:**

Дисциплина «Диетология» относится к Блоку 1 *вариативной* части, дисциплины и курсы по выбору студента, устанавливаемые вузом. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе (8 семестр) по очной и заочной формам обучения. Вид

промежуточной аттестации: *зачет*.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания и умения, полученные по дисциплинам: «Биохимия человека», «Физиология человека», «Спортивная биохимия», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».

#### **1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

***а) общепрофессиональные (ОПК):***

▪ способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7).

**1.4.2.** В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Теории рационального и адекватного питания (ОПК-7);</li><li>• Особенности обмена основных классов пищевых веществ, их пищевую и биологическую ценность (ОПК-7);</li><li>• Современные представления о здоровом и функциональном питании (ОПК-7);</li><li>• Основные принципы организации питания спортсменов; потребности спортсменов в основных пищевых веществах и микронутриентах (ОПК-7);</li><li>• Роль продуктов спортивного питания в спорте (ОПК-7).</li></ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Рассчитывать потребность организма в основных пищевых веществах и энергии (ОПК-7);</li><li>• Рассчитать аминокислотный скор белка и оценить его биологическую ценность (ОПК-7);</li><li>• Оценить нарушения обмена веществ по биохимическим показателям (ОПК-7);</li><li>• Оценить пищевой статус спортсмена по данным биохимических и антропометрических анализов (ОПК-7);</li><li>• Применять БАД и ППБЦ в спортивной практике в зависимости от поставленных задач (ОПК-7).</li></ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Навыками использования средств экспресс-диагностики (ОПК-7);</li><li>• Биохимическими методами оценки пищевого статуса организма (ОПК-7);</li><li>• Методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности (ОПК-7);</li><li>• Современными подходами к коррекции питания на основе генетических особенностей организма (ОПК-7);</li><li>• Информацией о современном состоянии рынка продуктов спортивного питания и требованиях к безопасности и эффективности БАД (ОПК-7).</li></ul>

## 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

### *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		5	6	7	8
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>34*</b>				<b>34</b>
В том числе:					
Лекции	12				12
Семинары	22				22
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>38</b>				<b>38</b>
В том числе;					
Подготовка к текущему и рубежному контролю (опросы и тестирование)	22				22
Подготовка реферативного доклада	6				6
Подготовка к зачету	10				10
Вид промежуточной аттестации (зачет)	<b>зачет</b>				<b>зачет</b>
Общая трудоемкость	Часы				<b>72</b>
	Зачетные единицы	<b>2</b>			<b>2</b>

*\*Прим.: Интерактивные занятия – 8 час.*

### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6	7	8	9
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>8*</b>			<b>8</b>	
В том числе:					
Лекции	2			2	
Практические занятия, в т.ч. лабораторные работы	6			6	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>64</b>			<b>64</b>	
В том числе;					
Подготовка к текущему и рубежному контролю (опросы и тестирование)	24			24	
Подготовка реферативного доклада	10			10	
Подготовка к контрольной работе	20			20	
Подготовка к зачету	10			10	
Вид промежуточной аттестации (зачет)	<b>зачет</b>			<b>зачет</b>	
Общая трудоемкость	Часы			<b>72</b>	
	Зачетные единицы	<b>2</b>		<b>2</b>	

*\*Прим.: Интерактивные занятия – 4 часа.*