

# **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Спортивная нутрициология»**

### **1. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина «Спортивная нутрициология» относится к дисциплинам Блока 1 части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.01.

### **2. Объем дисциплины: 4 зачетные единицы**

### **3. Содержание дисциплины:**

Тема 1. Общие принципы спортивной нутрициологии

Тема 2. Нутритивный статус и «пищевое поведение» спортсмена

Тема 3. Основные виды обмена. Макронутриенты: белки, жиры углеводы и их роль в обеспечении жизнедеятельности человека

Тема 4. Микронутриенты: витамины, минералы, биологически активные вещества. Роль в обеспечении жизнедеятельности человека

Тема 5. Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках.

Тема 6. Энергетический обмен. Энергетическая потребность

Тема 7. Классификация суплементов и особенности применения

Тема 8. Основы составления персонализированного питания

### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

- Способен планировать и осуществлять процесс обучения и воспитания в сфере образования с использованием технологий, отражающих специфику предметной области и соответствующих возрастным и психофизиологическим особенностям обучающихся, в том числе их особым образовательным потребностям (ПК-1).

### **5. Форма контроля: экзамен.**

**6. Разработчик:** Кочиева Элина Романовна, доцент кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр