

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА»

1. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсмена» относится к дисциплинам Блока 1, части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.ДВ.03.01.

2. Объем дисциплины: 2 зачетные единицы.

3. Содержание дисциплины: Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Основные принципы питания спортсменов. Характеристика основных групп классификации спортивного питания. Принципы и практика специализированного питания спортсменов. Базовые сведения о питании спортсменов. Организация индивидуального и группового питания. Особенности питания в видах спорта. Биологически активные добавки (БАД) используемые в питании спортсменов. Продукты повышенной биологической ценности. Ускорение восстановления и адаптации спортсменов с использованием БАДов и фармакологических средств.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

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

- способен осуществлять тренировочный процесс занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) с использованием базовых знаний в области смежных дисциплин (ПК-3).

5. Форма контроля: зачет

6. Разработчик: доцент Кочиева Э.Р.