

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 19.07.2022 10:42:37
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1073b1b3

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП

«31» июля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Рациональное питание спортсмена

Направление подготовки /
49.03.01 физическая культура

Направленность (профиль)
физкультурное образование

Для студентов 4 курса очной формы и 5 курса заочной формы обучения

4

Составитель: к.б.н., доц. Папин М.А.

Тверь, 2022

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Рациональное питание спортсмена

Цель освоения дисциплины - сформировать у студентов научные представления о питании как средстве поддержания физической работоспособности спортсменов.

Задачи освоения дисциплины:

1. Изучить основные положения теории рационального питания.
2. Овладеть методами составления рационов питания с учетом пола, возраста, характера деятельности, вида спорта.
3. Подготовить учащихся к самостоятельной педагогической деятельности с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана бакалавра. Необходима для формирования профессиональных компетенций. Для освоения данной дисциплины требуются знания биохимии, общей, возрастной и спортивной физиологии.

В качестве входного контроля используются результаты промежуточного контроля по указанным дисциплинам. Читается в 7 семестре на очной форме и в 9 семестре на заочной форме обучения.

3. Объем дисциплины: ___5___ зачетных единиц, ___180___ академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции _16_____ часов, практические занятия ___32_____ часов, **самостоятельная работа:** ___87_____ часов, в том числе контроль ___45 часов_____.

Для заочной формы обучения

контактная аудиторная работа: лекции __ 6 __ часов, практические занятия
__ 6 __ часов

самостоятельная работа: _159__ часов, в том числе контроль _9__.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-2. Способен выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста	2.1. выбирает средства и методы физкультурно-оздоровительной тренировки в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся 2.2. Использует физические упражнения для коррекция функционального состояния занимающихся 2.3. анализирует эффективность используемых средств и методов в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения
__ экзамен 7 семестр (очная форма); экзамен 9 семестр (заочная форма)

6. Язык преподавания русский.