

# **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсменов»**

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

Дисциплина «Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсменов» относится к дисциплинам Блока 1 части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплины по выбору 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. 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:** Кочиева Элина Романовна доцент кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр.

