



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии и современные методики реабилитации

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	2
Семестр	3

Магнитогорск
2026 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

12.01.2026 г., протокол № 4

Зав. кафедрой  В.В. Алошчев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
04.02.2026 г., протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:
ст. преподаватель кафедры СС

 О.В. Светус

Рецензент:
зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук

 Р.Р. Вахитов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Обеспечение будущих специалистов по физической культуре и спорту знаниями в области питания спортсменов для восполнения энергетических затрат в процессе жизнедеятельности и специфической спортивной работы, выявление основных принципов для построения базового питания и возможностей направленного воздействия пищевых продуктов на показатели физической работоспособности и сохранение здоровья спортсменов.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Спортивное питание входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Методы контроля и диагностики физического развития, реабилитации

Производственная - инструкторско-педагогическая практика

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Производственная - научно-исследовательская работа

Производственная - преддипломная практика

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Спортивное питание» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-3	Способен проводить мониторинг и анализ физической (спортивной) подготовки занимающихся, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, для научно-методического обоснования коррекции и совершенствования физического воспитания и индивидуальных программ физической реабилитации
ПК-3.1	Осуществляет контроль и оценку достижений занимающихся для определения эффективности спланированных занятий
ПК-3.2	Интерпретирует данные мониторинга физической (спортивной) подготовки занимающихся, лиц с ограниченными возможностями
ПК-3.3	Корректирует план и программу мероприятий (занятий) по оздоровительной физической культуре, реабилитации

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 37 акад. часов;
- аудиторная – 36 акад. часов;
- внеаудиторная – 1 акад. часов;
- самостоятельная работа – 71 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Гигиеническое обеспечение спортивного питания								
1.1 Гигиена зубов и полости рта	3	1		1	3	Изучение учебной и научной литературы	Проверка конспектов. Опрос, обсуждение	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
1.2 Доброкачественность питания		1		1	4	Изучение учебной и научной литературы	Проверка конспектов. Опрос, обсуждение	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
Итого по разделу		2		2	7			
2. Основные принципы питания спортсменов								
2.1 Гигиенические требования к пище и питанию. Энерготраты и качественный состав питания спортсменов.	3	2		2	8	Подготовка к практическому занятию	Проверка заданий	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
2.2 Значение и нормы содержания отдельных пищевых веществ в питании человека. Рекомендуемые пищевые продукты в рационе спортсменов.		2		2	8	Подготовка к практическому занятию	Проверка заданий	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
2.3 Режим питания в тренировочные дни, во время соревнований. Питание в различных климатических условиях.		2		2	8	Изучение учебной и научной литературы. Выполнение заданий.	Проверка конспектов. Опрос, обсуждение. Проверка заданий.	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
2.4 Питательные смеси и препараты. Биологические активные добавки и биокорректоры.		2		2	8	Выполнение заданий	Проверка заданий	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3

Итого по разделу	8		8	32				
3. Питание в соответствии с особенностями вида спорта								
3.1 Питание в игровых видах спорта	3	2		2	8	Выполнение заданий	Проверка заданий	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
3.2 Питание в силовых видах спорта		2		2	8	Выполнение заданий	Проверка заданий	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
3.3 Питание в циклических видах спорта		2		2	8	Выполнение заданий	Проверка заданий	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
3.4 Питание в видах спорта, связанных с регулированием массы тела		2		2	8	Выполнение заданий	Проверка заданий	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
Итого по разделу	8		8	32				
Итого за семестр	18		18	71		зачёт		
Итого по дисциплине	18		18	71		зачет		

5 Образовательные технологии

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используются следующие формы:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков систематизировать и представлять материал в форме презентации.

Использование на учебных занятиях интерактивных технологий предусматривает семинар-дискуссию, а также при проведении практических занятий активное участие обучающихся.

Применение информационных технологий в рамках лекционных и практических занятий предполагает презентацию с демонстрацией учебных материалов.

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов : учебник для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 122 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12804-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587824> (дата обращения: 10.01.2026).

б) Дополнительная литература:

1. Нэнси, К. Спортивное питание для профессионалов и любителей. Полное руководство : практическое руководство / К. Нэнси. - Москва : Альпина Паблишер, 2026. - 472 с. - ISBN 978-5-9614-5485-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2235033> (дата обращения: 10.01.2026). – Режим доступа: по подписке.

2. Макгрегор, Р. Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировки : практическое руководство / Р. Макгрегор. - Москва : Альпина Паблишер, 2026. - 304 с. - ISBN 978-5-9614-5763-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2234376> (дата обращения: 10.01.2026). – Режим доступа: по подписке.

3. Оптимизация функциональных продуктов для спортивного питания и здорового образа жизни : монография / С. Н. Шлыков, Р. С. Омаров, О. В. Сычева [и др.]. – Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2024. - 136 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2234159> (дата обращения: 10.01.2026). – Режим доступа: по подписке.

в) Методические указания:

1. Васильева, И. В. Физиология питания : учебник и практикум для вузов / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16046-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583605> (дата обращения: 10.01.2026).

2. Функциональное питание. Практикум : учебно-методическое пособие / составители Э. Э. Сафонова, В. В. Быченкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 136 с. — ISBN 978-5-8114-3687-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/206522> (дата обращения: 10.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий ООО «ИВИС»	https://eivis.ru/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа. Оснащение: доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащение: доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащение: шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

По дисциплине «Спортивное питание» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Аудиторная самостоятельная работа студентов предполагает письменный ответ на один из контрольных вопросов и выполнение тестовых заданий.

Примерные аудиторные задания:

Тест

1. Рацион питания спортсменов строится на основных принципах:
 - а) 3
 - б) 5
 - в) 6
2. Принцип энергетической сбалансированности это:
 - а) подсчет энергетических затрат спортсменов
 - б) соответствие питания энергетическим потребностям спортсмена.
 - в) употребление энергетиков
3. Принцип системности питания включает:
 - а) питание по графику
 - б) функционирование питательных веществ только во взаимодействии друг с другом
 - в) прием питательных веществ в строго определенное время
4. Принцип адекватности означает:
 - а) недостаток одного из питательного элемента ведет к неправильному функционированию других
 - б) употребление адекватного количества пищи
 - в) употребление экологически чистых продуктов питания
5. Принцип учета динамики образа жизни означает:
 - а) подбор адекватных форм питания в зависимости от образа жизни, характера тренировок и места их проведения
 - б) подбор индивидуальных форм питания
 - в) учет всех пищевых продуктов во время соревнований
6. Разработка рациона питания спортсменов основывается:
 - а) на изучении особенностей биохимических и физиологических процессов протекающих в организме при физических нагрузках
 - б) на изучении количества энергозатрат во время физических нагрузок
 - в) на изучении количества пищи в кг во время физических нагрузок.
7. В тренировочный период следует усилить:
 - а) белковую направленность рациона питания
 - б) углеводную направленность рациона питания
 - в) употребление жидкости
8. Белковую направленность рациона питания следует усилить при нагрузках:
 - а) способствующие увеличению мышечной массы и развитию силы
 - б) способствующие увеличению скорости качеств
 - в) способствующие развитию выносливости
9. В зимний период подготовки следует включить в пищевой рацион:
 - а) жиры
 - б) белки
 - в) высоко белковые продукты
10. При работе в анаэробном режиме необходимо сохранение в рационе:
 - а) оптимального количества белка и увеличение количества углеводов

- б) оптимального количества жиров
 - в) необходимого количества витаминов группы В
11. При работе в аэробном режиме необходимо:
- а) увеличение калорийности рациона
 - б) уменьшение потребления жиров
 - в) увеличение приема различных витаминов
12. Для развития выносливости существенным является:
- а) увеличение приема количества углеводов, полиненасыщенных жирных кислот, липидов, биотина
 - б) увеличение приема количества белков и жиров, витаминов группы В
 - в) уменьшение приема жиров и фолиевой кислоты
13. Потребность в белках у спортсменов в среднем составляет:
- а) 2,0-2,1 г/кг массы тела в сутки
 - б) 2,0-2,5 г/кг массы тела в сутки
 - в) 2,5-3,4 г/кг массы тела в сутки
14. Суточная потребность в углеводах у спортсменов составляет:
- а) 2-3 г/кг массы тела
 - б) 5-6 г/кг массы тела
 - в) 9-10 г/кг массы тела
15. Как называется продукт обмена веществ, образующийся в ходе «анаэробного гликолиза» при занятии спортом?
- а) бензойная кислота
 - б) винная кислота
 - в) аспарагусовая кислота
 - г) молочная кислота
16. Как называется мера повышения уровня сахара в крови после приема богатой углеводом пищи?
- а) гликемический индекс
 - б) индекс массы тела
 - в) индекс липолиза
 - г) молярная масса
17. Какой витамин наиболее важен для углеводного обмена?
- а) витамин В1
 - б) витамин В6
 - в) витамин В12
 - г) витамин С
18. Какую роль выполняет L-карнитин в человеческом организме?
- а) рост гликолиза
 - б) наращивание мышц
 - в) транспорт длинноцепочечных жирных кислот в митохондрии
 - г) расщепление холестерина
19. Особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям:
- а) спортивное питание
 - б) необходимое питание
 - в) ежедневное питание
20. В России спортивное питание относят к:
- а) биологически не активным добавкам.
 - б) лекарственным добавкам
 - в) биологически активным добавкам
21. Один из классов спортивного питания:
- а) аминокислоты
 - б) аминонатрий

- в) препараты, уравнивающие уровень тестостерона
22. Необходим для белкового обмена и трансформирования аминокислот:
- а) витамин В2
 - б) витамин В6
 - в) витамин В1
23. Витамин, участвующий во многих окислительно-восстановительных реакциях, образовании ферментов и обмене липидов и углеводов в живых клетках:
- а) рибофлавин
 - б) никотиновая кислота
 - в) витамин В1

Примерные индивидуальные домашние задания (ИДЗ):

Примерный перечень тем рефератов:

1. Культура питания спортсменов.
2. Вкусное и полезное в спорте.
3. Классификация пищевых веществ.
4. Понятие правильного питания.
5. Незаменимые компоненты пищи.
6. Калорийность пищи и нормы питания.
7. Принцип сбалансированного питания.
8. Системы питания (сыроедение, натуральное питание, вегетарианство, раздельное питание, питание по группам крови).
9. Системность питания спортсменов.
10. Избыточное питание. Способы коррекции избыточного веса.
11. Медико-биологические требования, предъявляемые к питанию спортсменов.
12. Режимы питания в разных видах спорта.
13. Питание спортсмена-любителя (физкультурника).
14. Режим питания в дни соревнований.
15. Способы оценки калорийности рациона.
16. Тип конституции.
17. Диетическая формула для базового рациона.
18. Дегидратация.
19. Гликемический индекс и гликемический груз.
20. Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности.
21. Проблема допинга в спорте.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		ПК-3: Способен проводить мониторинг и анализ физической (спортивной) подготовки занимающихся, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, для научно-методического обоснования коррекции и совершенствования физического воспитания и индивидуальных программ физической реабилитации
ПК-3.1	Осуществляет контроль и оценку достижений занимающихся для определения эффективности спланированных занятий	<p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каковы основные задачи спортивного питания. 2. Назовите 4 уровня спортивного питания. 3. Как рассчитываются суточные энергозатраты спортсмена. 4. Что такое основной обмен и метаболический эквивалент, как их определяют? 5. Каковы основные функции белков в организме. 6. Каковы основные функции липидов в организме. 7. Каковы основные функции углеводов в организме. 8. Охарактеризуйте современные теории питания. Какие положительные и отрицательные моменты они имеют? 9. Что такое сбалансированное питание. Раскройте его принципы? 10. Водно-солевой обмен. Питьевой режим с учетом спортивной деятельности 11. Микроэлементы. Роль в обмене веществ и потребность в спортивном питании 12. Витамины, строение, значение и суточная потребность в спортивном питании 13. Гигиеническая оценка питания спортсменов. Основные компоненты и режим питания 14. Энергетика спортивной деятельности. 15. Спортивное питание с учетом спортивной деятельности 16. Питание и здоровый образ жизни. 17. Пищевые рационы в зависимости от энергозатрат. 18. Классификация по виду работ, суточная потребность в энергии, белках, жирах, углеводах. 19. Питание спортсменов в различных климатических условиях. 20. Рационы и режимы питания в зависимости от характера мышечной деятельности. 21. Питание спортсменов во время подготовительного периода к соревнованиям. 22. Питание спортсменов в предсоревновательном периоде и на сборах.

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		23. Питание спортсменов во время и после соревнований. 24. Спортивное питание и методы регулирования массы тела в спорте. 25. Профилактические меры от избыточной массы тела после окончания спортивной деятельности. 26. Понятие о рациональном питании. Функции питания в организме. 27. Гликемический индекс продуктов, его учет при составлении диет. 28. Макроэлементы, содержание в продуктах, значение для спортсменов. 29. Микроэлементы пищи, их источники. Значение для спортсменов 30. Витамины. Классификация. Роль в метаболизме. 31. Что такое БАД к пище и каковы цели их использования в спорте. 32. Назовите основные классы БАД, применяемых в спорте, с примерами. 33. Назовите основные виды сырья, применяемого в производстве БАД спортивной направленности.
ПК-3.2	Интерпретирует данные мониторинга физической (спортивной) подготовки занимающихся, лиц с ограниченными возможностями	<i>Примерный перечень практических заданий:</i> 1. Рассчитать расход энергии для спортсмена волейболиста весом 60 кг. 2. Рассчитать расход энергии для пловчихи, плывущей способом брасс, весом 55 кг. 3. Рассчитать индивидуальный питьевой режим. 4. Составьте индивидуальную программу питания
ПК-3.3	Корректирует план и программу мероприятий (занятий) по оздоровительной физической культуре, реабилитации	<i>Практические задания:</i> 1. Рассчитать необходимое количество белка для себя, с учетом пола, возраста и физических нагрузок. 2. Рассчитать необходимую энергетическую потребность для себя с учетом пола, возраста и физических нагрузок. 3. Рассчитать необходимую энергетическую ценность рациона для мужчины 35 лет, занимающегося кардио нагрузками 3 раза в неделю.

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Спортивное питание» проводится в форме зачета. На получение зачета влияет качество выполнения практических заданий, индивидуальных домашних заданий, тестовых заданий.

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета:

1. 100% посещение лекционных и практических занятий, проводимых в сетке учебного расписания.

2. Регулярное участие на практических занятиях.

3. Ответить на вопросы для получения зачета.

Критерии оценки:

– на оценку «зачтено» – студент должен показать высокий уровень знаний не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и применения

полученных знаний на практике;

– на оценку «не зачтено» – студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не посещал практические занятия без уважительной причины.