МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой
_____ С.А. Архипова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Управление массой тела»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры

49.04.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)

Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик(и):

Губанцева И.Б., доцент каф. ФОТ, к.п.н. _____

1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) является изучение вопросов питания, связанных с регулированием массы тела и проблемами спортивной диетологии.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

– изучение закономерностей и принципов питания в связи с регулированием массы тела;

– формирование современных представлений в области вопросов спортивной диетологии и различных систем питания.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 3 семестре.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

1) физиологию человека (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);

2) теорию и методику спортивной тренировки (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);

3) возрастные особенности человека (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);

4) противопоказания к занятиям физической культурой (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);

5) функциональную анатомию человека (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);

6) факторы риска занятий фитнесом и стандартные методики их выявления (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);

7) методику фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);

8) классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);

9) общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений и сочетания физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);

10) оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);

11) методы и принципы планирования индивидуальных программ (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);

12) методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);

13) нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);

14) антидопинговые правила (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);

15) национальный план борьбы с допингом в спорте (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);

16) российское и международное антидопинговое законодательство, методы противодействия допингу (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);

17) основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);

18) правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1).

Уметь:

1) выявлять факторы мотивации для постановки достижимых целей личностно ориентированной двигательной активности человека (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);

2) использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска занимающихся (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);

3) применять методы и технологию фитнес-тестирования населения (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);

4) применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);

5) анализировать целевую направленность, специфику задач и применять средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);

6) использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);

7) дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам тренировок (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);

8) подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);

9) учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных тренировок (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);

10) планировать занятия на основе баланса результативности занятий и их безопасности для занимающихся (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);

11) планировать и контролировать реализацию мероприятий по медико-биологическому, научно-методическому обеспечению, антидопинговому сопровождению подготовки спортсменов (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.2);

12) создавать условия непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной команды (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.2).

Владеть навыками:

1) контроля медицинского допуска к занятиям фитнесом (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

2) проведения анкетирования для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации личностно ориентированной двигательной активности (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

3) определения факторов риска на основе данных о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности занимающихся (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

4) определения достижимых и измеримых целей и планирования результатов индивидуальных программ (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

5) подбора и дозировки упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

6) составления индивидуальных программ, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам тренировок (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

7) разработки программ для самостоятельных занятий (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

8) планирования индивидуальных программ с применением принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

9) контроля мероприятий медико-биологического, научно-методического обеспечения, антидопингового сопровождения подготовки спортсменов (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.3);

10) контроля соблюдения спортсменами и тренерским составом спортивной команды антидопинговых правил (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
3	Э	4	144	-	24	-	-	2	0,25	117,75
Итого	–	4	144	-	24	-	-	2	0,25	117,75
Заочная форма обучения										
3	Э	4	144	2	12	-	-	2	0,25	127,75
Итого	–	4	144	2	12	-	-	2	0,25	127,75

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание лекционных занятий

Очная форма обучения

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1	Понятие об избыточной массе тела, основные причины его возникновения. Современные подходы к предупреждению избыточной массы тела.
2	Спортивная диетология.

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1	Алиментарные дисбалансы, причины и последствия их развития, научные принципы профилактики алиментарно-зависимых состояний. Понятие об избыточной массе тела, основные причины его возникновения. Современные подходы к предупреждению избыточной массы тела.
2	Питание в связи с регулированием массы тела: Общие закономерности, психофизиологические особенности сгонки веса. Средства и методы регулирования массы тела. Планирование рациона питания «сгонщика». Рекомендуемый режим питания рациональной методике сгонки веса. Банные процедуры. Режим сна в период сгонки веса. Особенности учебно-тренировочного процесса при сгонке веса. Использование БАД при регулировании массы тела. Парафармацевтики и термогенные смеси для снижения массы тела.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3	Спортивная диетология: Питание по группам крови. Расстройства питания - анорексия и булимия. Методика карбогидратной разгрузки-загрузки.
4	Спортивная диетология: Лечебно- профилактическое питание с учетом функционального состояния пищеварительной системы (по А.А. Покровскому).
5	Спортивная диетология: Применение гиперпротеинового питания в спортивных центрах. Теории питания и спортивная диетология.
6	Системы питания: Неправильное питание и его последствия. Голодание. Вегетарианство.
7	Системы питания. Сыроедение. Раздельное питание. Натуральное питание.
8	Питание по Г. Шелтону. Основные правила питания по К. Ниши.
9	Питание по Мантиньяку. Правила питания П. Брэгга.
10	Целебное питание по Г. Шаталовой. Соколечение по Н. Уокеру.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1	Алиментарные дисбалансы, причины и последствия их развития, научные принципы профилактики алиментарно-зависимых состояний: Понятие об избыточной массе тела, основные причины его возникновения. Современные подходы к предупреждению избыточной массы тела.
2	Питание в связи с регулированием массы тела: Общие закономерности, психофизиологические особенности сгонки веса. Средства и методы регулирования массы тела. Планирование рациона питания «сгонщика». Рекомендуемый режим питания рациональной методике сгонки веса. Банные процедуры. Режим сна в период сгонки веса. Особенности учебно-тренировочного процесса при сгонке веса. Использование БАД при регулировании массы тела. Парафармацевтики и термогенные смеси для снижения массы тела.
3	Спортивная диетология: Питание по группам крови. Расстройства питания - анорексия и булимия. Методика карбогидратной разгрузки-загрузки.
4	Спортивная диетология: Лечебно- профилактическое питание с учетом функционального состояния пищеварительной системы (по А.А. Покровскому).

4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
3 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
2	Подготовка презентации, доклада
3	Подготовка к тестированию
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
3 семестр	
1	Выполнение контрольно-курсовой работы
2	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
3 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	**Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:**	
		Работа на практических занятиях	10
		Тестирование	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	**Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:**	
		Работа на практических занятиях	16
		Подготовка презентации, доклада	14
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен		40 (100*)

*В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
3 семестр		
Текущий контроль успеваемости	Посещение лекционных занятий	10
	Работа на практических занятиях	20
	Выполнение контрольно-курсовой работы	30
Промежуточная аттестация	Экзамен	40 (100*)

*В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется аудитория, оснащенная видеопроектором, настенным экраном, мультимедийным оборудованием.

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Добрина Н.А. Питание для спортсменов. — М.: Человек, 2010. — 194с.

2. Дроздова Т.М. Физиология питания [Электронный ресурс]: учебник / Дроздова Т.М., Влощинский П.Е., Позняковский В.М. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 351 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/4145. — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

7.2 Дополнительная литература

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Академия, 2003. — 234с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., ил.

3. Рубина Е.А. Санитария и гигиена питания: учеб. пособие для вузов / Е.А. Рубина. — М.: Академия, 2005. — 288с.

4. Королев А.А. Гигиена питания: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Королев. — 3-е изд., перераб. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 528с.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: http://library.tsu.tula.ru/;

2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: https://tsutula.bibliotech.ru;

3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: http://elibrary.ru/;

4 ЭБС IPRBooks универсальная базовая коллекция изданий. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/, по паролю.

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
3. Пакет офисных приложений МойОфис».

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Справочная правовая система КонсультантПлюс (http://www.consultant.ru).