

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 13:50:49
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Фармакологические средства и питание в спорте и туризме (Б1.В.ДВ.02.01)

Направление подготовки	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Спортивно-оздоровительный туризм»
Квалификация выпускника	бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2022
Форма обучения, семестр	очная: 5 семестр заочная: 5, 6 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачетных единиц: 2 часов: 72
Промежуточная аттестация	зачёт

Разработчик рабочей программы:

Ардашев А.Е., к.м.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры АФКиМБД

Протокол от «28»апреля 2022 г. №21

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18»мая 2022 г. №9

Чайковский 2022

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью дисциплины является формирование у обучающихся, знаний в области фармакологической и диетологической поддержки в спорте и туризме.

1.2 Задачи дисциплины

- ознакомить с основными постулатами рационального и спортивного питания;
- ознакомить с основными положениями спортивной нутрициологии;
- ознакомить с основами спортивной фармакологии.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Фармакологические средства и питание в спорте и туризме» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Фармакологические средства и питание в спорте и туризме» направлен на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
2	Занятия лекционного типа	12	12
3	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/0	24/0
4	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0
5	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
6	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i> 72	72
		<i>в зачетных единицах</i> 2	2

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	2	8	10
1.1	Занятия лекционного типа	2	2	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0/0	6/0	6/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	34/0	28/4	62/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i> 36	36	72
		<i>в зачетных единицах</i> 1	1	2

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Введение в дисциплину. Общие принципы питания спортсменов.	2			2	4
2	Значение отдельных пищевых веществ в питании человека.	2	4		6	12
3	Режимы питания.	2	2		4	8
4	Нутритивный статус и пищевое поведение спортсмена.	2	4		6	12
5	Протеины в спортивном питании.	2	2		4	8
6	Аминокислоты и фармаконутриенты.	2			2	4
7	Жиры и жирные кислоты в спортивном питании.		2		2	4
8	Углеводы в спортивном питании.		2		2	4
9	Регуляция водно-электролитного баланса при физических нагрузках.		2		2	4
10	Нутритивно-метаболический контроль массы тела.		2		2	4
11	Фармакологические средства поддержания работоспособности в спорте.		2		2	4
12	Фармакотерапия некоторых пограничных и патологических состояний у спортсменов.		2		2	4
Итого:		12	24	0	36	36

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Введение в дисциплину. Общие принципы питания спортсменов.	1			4	5
2	Значение отдельных пищевых веществ в питании человека.	1			4	5
3	Режимы питания.	1			4	5

4	Нутритивный статус и пищевое поведение спортсмена.	1		4	5
5	Протеины в спортивном питании.			11	11
6	Аминокислоты и фармаконутриенты.		1	4	5
7	Жиры и жирные кислоты в спортивном питании.		1	4	5
8	Углеводы в спортивном питании.			11	11
9	Регуляция водно-электролитного баланса при физических нагрузках.		1	4	5
10	Нутриетивно-метаболический контроль массы тела.		1	4	5
11	Фармакологические средства поддержания работоспособности в спорте.		1	4	5
12	Фармакотерапия некоторых пограничных и патологических состояний у спортсменов.		1	4	5
Итого:		4	6	0	62

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
1	<i>Тема Введение в дисциплину. Общие принципы питания спортсменов.</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Требования к пище и питанию. Энерготраты спортсменов. Качественный состав питания.</p> <p>Определение термина «рациональное питание». Требования к пище и питанию. Требования к пище: количественные, качественные, разнообразие пищи, вкус, объём, усвояемость, температура, доброкачественность. Требования к питанию: режим питания, учёт возрастных и профессиональных особенностей, соответствие климатическим условиям, обстановка приёма пищи. Энерготраты спортсменов. Слагаемые энерготрат: основной обмен, приём пищи, виды деятельности. Качественный состав питания: формула сбалансированного питания, формулы питания в зависимости от тренировочной и соревновательной направленности, условиях среднегорья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Введение в дисциплину. Общие принципы питания спортсменов». Работа с литературой в библиотеке.</p>
2	<i>Тема Значение отдельных пищевых веществ в питании человека.</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Роль белков, жиров и углеводов в питании человека.</p> <p>Функции белков. Аминокислоты заменимые и незаменимые. Полноценные и неполноценные белки. Белки растительные и животные их соотношение в питании. Нормы потребления.</p> <p>Функции жиров. Триглицериды, полиненасыщенные жирные кислоты, жироподобные вещества. Растительные и животные жиры их соотношение в питании. Нормы потребления.</p> <p>Функции углеводов. Простые и сложные сахара. Полисахариды: крахмал, гликоген, клетчатка. Роль простых и сложных углеводов в питании и их соотношение. Нормы потребления.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1-2.</i> Витамины, минералы.</p> <p>Общие представления о витаминах. Авитаминоз и гиповитаминоз. Гипервитаминоз. Биологическая роль витаминов: В1, В2, РР, В6, В9, В12, С, А, D, Е</p> <p>Макро- и микроэлементы. Биологическая роль минеральных веществ: кальций, фосфор, магний, железо, цинк, йод. Вода. Нормы потребления, питьевой режим.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материал. Подготовка к практическому занятию «Значение отдельных пищевых веществ в питании человека». Работа с литературой в библиотеке.</p>
3	<i>Тема Режимы питания.</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Режим питания в тренировочные дни. Питание во время соревнований и в постсоревновательный период. Особенности питания в различных климатических условиях.</p> <p>Режим питания в тренировочные дни. Продолжительность интервалов между приёмами пищи. Кратность приёмов пищи в тренировочные дни.</p> <p>Питание во время соревнований. Особенности питания в дни соревнований. Питание на дистанции. Особенности питания в постсоревновательный период.</p> <p>Особенности питания в различных климатических условиях.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. Основные принципы построения питания в зависимости от вида спорта.</i></p> <p>Построение суточного рациона спортсмена в зависимости от тренировочного режима: анаэробный, аэробный, анаэробно-аэробный.</p> <p>Питание в видах спорта, требующих проявления выносливости. Питание в силовых видах спорта. Питание в скоростно-силовых видах спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала. Подготовка к практическому занятию «Режимы питания». Работа с литературой в библиотеке.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Нутритивный статус и пищевое поведение спортсмена.</i></p>
4	<p><i>Занятие лекционного типа 4. Нутритивный статус и пищевое поведение спортсмена.</i></p> <p>Термины и определения. Оценка нутритивного статуса спортсмена. Оценка базовой диеты. Энергетическая и нутриентная недостаточность</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 4-5. Нутритивный статус и пищевое поведение спортсмена.</i></p> <p>Специальные диеты в спорте. Оценка риска малнутриции в спорте. Оценка пищевого поведения спортсмена.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала. Подготовка к практическому занятию «Нутритивный статус и пищевое поведение спортсмена». Работа с литературой в библиотеке.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Протеины в спортивном питании.</i></p>
5	<p><i>Занятие лекционного типа 5. Протеины в спортивном питании.</i></p> <p>Общие положения по применению протеинов при физических нагрузках. Потребность в протеинах у представителей различных видов спорта. Сравнительная характеристика основных типов протеинов. Кинетика высвобождения аминокислот из белков. Эффективность применения протеинов в различных видах спорта.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6. Протеины в спортивном питании.</i></p> <p>Белки животного происхождения: белки молочной сыворотки, коллаген и его гидролизаты, молозиво, протеины яичного белка, мясные протеины, протеины рыбы.</p> <p>Белки растительного происхождения: соевые белки, белки гороха, белки картофеля.</p> <p>Протеины и иммунитет у спортсменов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала. Подготовка к практическому занятию «Протеины в спортивном питании». Работа с литературой в библиотеке.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Аминокислоты и фармаконутриенты</i></p>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 6. Аминокислоты и фармаконутриенты.</i></p> <p>Аминокислоты: ВСАА, ВСКА, L-аргинин, L-карнитин, таурин.</p> <p>Фармаконутриенты: креатин, β-аланин, нейропротекторы, нейростимуляторы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Аминокислоты и фармаконутриенты».</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Жиры и жирные кислоты в спортивном питании</i></p>
7	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7. Жиры и жирные кислоты в спортивном питании.</i></p> <p>Роль жиров в питании спортсменов. Жировые диеты. Влияние жиров на иммунитет при интенсивных физических нагрузках. Биологическая роль омега полиненасыщенных жирных кислот.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию по теме: «Жиры и жирные кислоты в спортивном питании». Работа с литературой в библиотеке.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Углеводы в спортивном питании</i></p>
8	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 8. Углеводы в спортивном питании.</i></p> <p>Потребление углеводов в процессе тренировок и соревнований. Влияние углеводов на иммунную систему при интенсивных длительных физических нагрузках.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию по теме: «Углеводы в спортивном питании». Работа с литературой в библиотеке.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Регуляция водно-электролитного баланса при физических нагрузках</i></p>
9	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9. Регуляция водно-электролитного баланса при физических нагрузках.</i></p> <p>Оценка гидратации организма спортсменов. Рекомендации по поддержанию гидратации.</p> <p>Спортивные напитки. Классификация спортивных напитков. Рекомендации по применению спортивных напитков.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию по теме: «Регуляция водно-электролитного баланса при физических нагрузках». Работа с литературой в библиотеке.</p>
10	<p style="text-align: center;"><i>Тема Нутритивно-метаболический контроль массы тела</i></p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Нутриетивно-метаболический контроль массы тела. Средства нутриетивно-метаболического контроля массы тела. Жиросжигатели: Р-синефрин, кофеин, зелёный чай, L-карнитин, α-липоевая кислота, хром, конъюгированная линолевая кислота, фукоксантин, пищевые волокна.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию по теме: «Нутриетивно-метаболический контроль массы тела». Работа с литературой в библиотеке.</p>
11	<p><i>Тема Фармакологические средства поддержания работоспособности в спорте</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 11.</i> Фармакологические средства поддержания работоспособности в спорте.</p> <p>Основные группы фармакологических препаратов для поддержания работоспособности в спорте: адаптогены, ноотропные препараты, антиоксиданты, препараты пластического действия, средства энергетического действия, иммуномодуляторы, стимуляторы кроветворения, гепатотропные препараты.</p> <p>Особенности фармакологической поддержки в разных видах спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию по теме: «Фармакологические средства поддержания работоспособности в спорте». Работа с литературой в библиотеке.</p>
	<p><i>Тема Фармакотерапия некоторых пограничных и патологических состояний у спортсменов</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 12.</i> Фармакотерапия некоторых пограничных и патологических состояний у спортсменов.</p> <p>Фармакотерапия перетренированности, дистрофии миокарда, печёночно-болевого синдрома.</p> <p>Фармакологическая коррекция десинхроноза.</p> <p>Фармакологическая коррекция иммунной системы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию по теме: «Фармакотерапия некоторых пограничных и патологических состояний у спортсменов». Работа с литературой в библиотеке.</p>

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

<i>Раздел, темы</i>	<i>Содержание</i>
	<p><i>Тема Введение в дисциплину. Общие принципы питания спортсменов.</i></p>
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Требования к пище и питанию. Энерготраты спортсменов. Качественный состав питания.</p> <p>Определение термина «рациональное питание». Требования к пище и питанию. Требования к пище: количественные, качественные, разнообразие пищи, вкус, объём, усвояемость, температура, доброкачественность. Требования к питанию: режим питания, учёт возрастных и профессиональных особенностей, соответствие климатическим условиям, обстановка приёма пищи. Энерготраты спортсменов. Слагаемые энерготрат: основной обмен, приём пищи, виды деятельности. Качественный состав питания: формула сбалансированного питания, формулы питания в зависимости от тренировочной и соревновательной направленности, условиях среднегорья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Введение в дисциплину. Общие принципы питания спортсменов». Работа с литературой в библиотеке. Подготовка к зачёту.</p>
2	<p><i>Тема Значение отдельных пищевых веществ в питании человека.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Роль белков, жиров и углеводов в питании человека.</p> <p>Функции белков. Аминокислоты заменимые и незаменимые. Полноценные и неполноценные белки. Белки растительные и животные их соотношение в питании. Нормы потребления.</p> <p>Функции жиров. Триглицериды, полиненасыщенные жирные кислоты, жироподобные вещества. Растительные и животные жиры их соотношение в питании. Нормы потребления.</p> <p>Функции углеводов. Простые и сложные сахара. Полисахариды: крахмал, гликоген, клетчатка. Роль простых и сложных углеводов в питании и их соотношение. Нормы потребления.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала. Самостоятельное изучение вопросов: Общие представления о витаминах. Авитаминоз и гиповитаминоз. Гипервитаминоз. Биологическая роль витаминов: В1, В2, РР, В6, В9, В12, С, А, D, Е</p> <p>Макро- и микроэлементы. Биологическая роль минеральных веществ: кальций, фосфор, магний, железо, цинк, йод. Вода. Нормы потребления, питьевой режим. Подготовка к зачёту.</p>
3	<p><i>Тема Режимы питания.</i></p>

	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Режим питания в тренировочные дни. Питание во время соревнований и в постсоревновательный период. Особенности питания в различных климатических условиях. Режим питания в тренировочные дни. Продолжительность интервалов между приёмами пищи. Кратность приёмов пищи в тренировочные дни. Питание во время соревнований. Особенности питания в дни соревнований. Питание на дистанции. Особенности питания в постсоревновательный период. Особенности питания в различных климатических условиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала. Подготовка к практическому занятию «Режимы питания». Самостоятельное изучение вопросов: Построение суточного рациона спортсмена в зависимости от тренировочного режима: анаэробный, аэробный, анаэробно-аэробный. Питание в видах спорта, требующих проявления выносливости. Питание в силовых видах спорта. Питание в скоростно-силовых видах спорта. Подготовка к зачёту.</p>
4	<p><i>Тема Нутритивный статус и пищевое поведение спортсмена.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Нутритивный статус и пищевое поведение спортсмена. Термины и определения. Оценка нутритивного статуса спортсмена. Оценка базовой диеты. Энергетическая и нутриентная недостаточность.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала. Подготовка к практическому занятию «Нутритивный статус и пищевое поведение спортсмена». Работа с литературой. Самостоятельное изучение следующих вопросов. Специальные диеты в спорте. Оценка риска малнутриции в спорте. Оценка пищевого поведения спортсмена. Подготовка к зачёту.</p>
5	<p><i>Тема Протеины в спортивном питании.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение вопросов по теме «Протеины в спортивном питании». Общие положения по применению протеинов при физических нагрузках. Потребность в протеинах у представителей различных видов спорта. Сравнительная характеристика основных типов протеинов. Кинетика высвобождения аминокислот из белков. Эффективность применения протеинов в различных видах спорта. Белки животного происхождения: белки молочной сыворотки, коллаген и его гидролизаты, молозиво, протеины яичного белка, мясные протеины, протеины рыбы. Белки растительного происхождения: соевые белки, белки гороха, белки картофеля. Протеины и иммунитет у спортсменов. Подготовка к зачёту.</p>
6	<p><i>Тема Аминокислоты и фармаконутриенты</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Аминокислоты и фармаконутриенты. Аминокислоты: ВСАА, ВСКА, L-аргинин, L-карнитин, таурин. Фармаконутриенты: креатин, β-аланин, нейротропные, нейростимуляторы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой по теме: «Аминокислоты и фармаконутриенты». Подготовка к зачёту.</p>
7	<p><i>Тема Жиры и жирные кислоты в спортивном питании</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Жиры и жирные кислоты в спортивном питании. Роль жиров в питании спортсменов. Жировые диеты. Влияние жиров на иммунитет при интенсивных физических нагрузках. Биологическая роль омега полиненасыщенных жирных кислот.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию по теме: «Жиры и жирные кислоты в спортивном питании». Подготовка к зачёту.</p>
8	<p><i>Тема Углеводы в спортивном питании</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная работа с литературой по теме: «Углеводы в спортивном питании». Потребление углеводов в процессе тренировок и соревнований. Влияние углеводов на иммунную систему при интенсивных длительных физических нагрузках. Подготовка к зачёту.</p>
9	<p><i>Тема Регуляция водно-электролитного баланса при физических нагрузках</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Регуляция водно-электролитного баланса при физических нагрузках. Оценка гидратации организма спортсменов. Рекомендации по поддержанию гидратации. Спортивные напитки. Классификация спортивных напитков. Рекомендации по применению спортивных напитков.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию по теме: «Регуляция водно-электролитного баланса при физических нагрузках». Работа с литературой. Подготовка к зачёту.</p>
10	<p><i>Тема Нутритивно-метаболический контроль массы тела</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Нутритивно-метаболический контроль массы тела. Средства нутритивно-метаболического контроля массы тела. Жирорасщепители: Р-синефрин, кофеин, зелёный чай, L-карнитин, α-липоевая кислота, хром, конъюгированная линолевая кислота, фукоксантин, пищевые волокна.</p>

	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию по теме: «Нутриетивно-метаболический контроль массы тела». Работа с литературой. Подготовка к зачёту.
	<i>Тема Фармакологические средства поддержания работоспособности в спорте</i>
11	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Фармакологические средства поддержания работоспособности в спорте. Основные группы фармакологических препаратов для поддержания работоспособности в спорте: адаптогены, ноотропные препараты, антиоксиданты, препараты пластического действия, средства энергетического действия, иммуномодуляторы, стимуляторы кроветворения, гепатотропные препараты. Особенности фармакологической поддержки в разных видах спорта. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию по теме: «Фармакологические средства поддержания работоспособности в спорте». Работа с литературой. Подготовка к зачёту.
	<i>Тема Фармакотерапия некоторых пограничных и патологических состояний у спортсменов</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Фармакотерапия некоторых пограничных и патологических состояний у спортсменов. Фармакотерапия перетренированности, дистрофии миокарда, печёчно-болевого синдрома. Фармакологическая коррекция десинхроноза. Фармакологическая коррекция иммунной системы. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию по теме: «Фармакотерапия некоторых пограничных и патологических состояний у спортсменов». Работа с литературой. Подготовка к зачёту.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Дмитриев, А. В. Спортивная нутрициология : учебник / А. В. Дмитриев, Л. М. Гунина. — 2-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2022. — 640 с. — ISBN 978-5-907225-91-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209552>.
2. Давлетова, Н. Х. Гигиеническая оценка рациона питания и пищевого статуса лиц, занимающихся физической культурой и спортом : учебно-методическое пособие / Н. Х. Давлетова. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2021. — 55 с. — ISBN 978-5-6043222-6-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198668>.
3. Кулиненков, О. С. Фармакология в практике спорта : справочник / О. С. Кулиненков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Спорт-Человек, 2022. — 216 с. — ISBN 978-5-907225-81-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209561>.

6.1.2 Дополнительная литература

4. Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей : методические рекомендации / Н. И. Волков, В. И. Олейников. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 100 с. — ISBN 978-5-9907240-9-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97471>
5. Макарова, Г. А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г. А. Макарова. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 160 с. — ISBN 978-5-906839-88-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97542>.
6. Безопасный спорт. Настольная книга тренера : монография / Е. А. Гаврилова. — Москва : Принтлето, 2022. — 511 с. — 3 экз.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
	<i>Лицензионное программное обеспечение</i>
1.	Операционная система Windows XP Professional
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows XP Professional
4.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard
6.	7-zip
7.	STDUViewer

8.	Chrome
9.	FireFox
10.	СПС Консультант-плюс
11.	Операционная система Windows 7 Basic
12.	Операционная система Windows 8 для одного языка
13.	Операционная система Windows XP Home Basic
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
14.	Яндекс Браузер
15.	Яндекс Телемост

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий, лаборатория</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии;</p> <p>3. Учебно-наглядные пособия: плакаты;</p> <p>4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей Марафон».</p>
<p>аудитория № 248 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система.</p>
<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>