

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы рационального питания спортсменов

Цель – приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области планирования, составления и использования рационов питания на различных этапах спортивной подготовки и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. понимание теоретических и практических основ рационального питания спортсменов;
2. формирование комплекса знаний и умений в сфере планирования, составления и использования рационов питания на различных этапах тренировочной и соревновательной деятельности;
3. формирование комплекса знаний и умений в сфере планирования, составления и использования рационов питания для спортсменов разного пола и возраста в тренировочной и соревновательной деятельности;
4. приобрести опыт использования полученных знаний и умений в практической деятельности (построении учебно-тренировочных занятий для различных возрастных групп, индивидуализации спортивной тренировки).