

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:31:47  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

11 июня 2026 г., протокол УМС №5

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК

## Нутрициология и фармакологическая поддержка спорта

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>
Учебный план	b490304-Спорт 26-4 для РПД.plx Направление 49.03.04 Спорт Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки
Квалификация	<b>Тренер по виду спорта. Преподаватель</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачет 8 контрольная работа 8
в том числе:		
аудиторные занятия	32	
самостоятельная работа	40	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	9 2/6		УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*д.м.н., профессор, Куяров Александр Васильевич*

Рабочая программа дисциплины

**Нутрициология и фармакологическая поддержка спорта**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Оценка возможности здорового человека в развитии адаптационных способностей организма в условиях спортивной деятельности при больших физических и психоэмоциональных нагрузках. Своевременное выявление факторов, лимитирующих физическую деятельность, умение профилировать и устранять эти факторы адекватным применением средств коррекции для достижения высоких результатов в спорте и сохранения здоровья спортсмена. Применение фармакологических средств для повышения работоспособности и возможности к быстрому восстановлению ресурсов организма спортсмена после экстремальной нагрузки
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Биохимия мышечной деятельности
2.1.2	Физиология человека
2.1.3	Анатомия человека
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.2	Внетренировочные факторы повышения результативности
2.2.3	Планирование тренировочного процесса

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОПК-7.1:** Планирует содержание и проводит мероприятия с лицами занимающимися физической культурой и спортом, направленные на формирование здорового образа жизни

**ОПК-7.3:** Формирует у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни

**ОПК-11.1:** Анализирует антидопинговое законодательство, знает основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма

**ОПК-11.2:** Проводит разъяснительную работу по профилактике применения допинга

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	содержание мероприятий с лицами занимающимися физической культурой и спортом, направленные на формирование здорового образа жизни;
3.1.2	средства и методы формирования у лиц занимающихся физической культурой и спортом познавательной активности, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни;
3.1.3	содержание антидопингового законодательства, основные группы допинговых веществ, физиологические и биологические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма;
3.1.4	содержание разъяснительной работы по профилактике применения допинга.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	планировать содержание и проводить мероприятия с лицами занимающимися физической культурой и спортом, направленные на формирование здорового образа жизни;
3.2.2	формировать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни;
3.2.3	анализировать антидопинговое законодательство, основные группы допинговых веществ, физиологические и биологические механизмы действий допингов и опасность их применения для организма;
3.2.4	проводить разъяснительную работу по профилактике применения допинга

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Фармподдержка</b>					
1.1	Основные требования к режиму и рациону питания спортсменов в различные периоды соревновательного процесса и восстановления. /Лек/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3	
1.2	Основные требования к режиму и рациону питания спортсменов в различные периоды соревновательного процесса и восстановления. /Пр/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	
1.3	Основные требования к режиму и рациону питания спортсменов в различные периоды соревновательного процесса и восстановления. /Ср/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	
1.4	Управление работоспособностью спортсмена. /Лек/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1 ОПК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3	
1.5	Управление работоспособностью спортсмена. /Пр/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1 ОПК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3	
1.6	Управление работоспособностью спортсмена. /Ср/	8	4	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1 ОПК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3	
1.7	Фармакологическая поддержка на этапах подготовки спортсмена. /Лек/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.8	Фармакологическая поддержка на этапах подготовки спортсмена. /Пр/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.9	Фармакологическая поддержка на этапах подготовки спортсмена. /Ср/	8	4	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.10	Фармакологические препараты спорта. /Лек/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.11	Фармакологические препараты спорта. /Пр/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.12	Фармакологические препараты спорта. /Ср/	8	4	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.13	Коррекция отдельных состояний в спорте. /Лек/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3	
1.14	Коррекция отдельных состояний в спорте. /Пр/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3	
1.15	Коррекция отдельных состояний в спорте. /Ср/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3	
1.16	Фармобеспечение по летним видам спорта. /Лек/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.17	Фармобеспечение по летним видам спорта. /Пр/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.18	Фармобеспечение по летним видам спорта. /Ср/	8	4	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.19	Фармобеспечение по зимним видам спорта /Лек/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.20	Фармобеспечение по зимним видам спорта /Пр/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.21	Фармобеспечение по зимним видам спорта /Ср/	8	10	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.22	Пропаганда и организация рационального питания в спортклубе. /Лек/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3	
1.23	Пропаганда и организация рационального питания в спортклубе. /Пр/	8	2	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3	
1.24	Пропаганда и организация рационального питания в спортклубе. /Ср/	8	10	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3	

1.25	Контрольная работа /Контр.раб./	8	0	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1 ОПК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.4	Выполнение контрольной работы.
1.26	Нутрициология и фармакологическая поддержка спорта /Зачёт/	8	0	ОПК-11.1 ОПК-11.2 ОПК-7.1 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачёт

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е.	Основы антидопингового обеспечения спорта: учебное пособие	Москва: Спорт, 2019, электронный ресурс	1
Л1.2	Дмитриев, А. В., Гунина, Л. М.	Спортивная нутрициология	Москва: Издательство «Спорт», 2022, 1	1
Л1.3	Мартинчик	Нутрициология. Основы питания человека: монография	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024, электронный ресурс	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Скальный А. В., Зайцева И. П., Тиньков А. А.	Микроэлементы и спорт. Персонализированная коррекция элементного статуса спортсменов: Монография	Москва: Издательство «Спорт», 2018, электронный ресурс	1
Л2.2	Мирошников А.Б., Смоленский А.В., Беличенко О.И.	Руководство по антидопинговому контролю в спорте для спортивных врачей, тренеров, нутрициологов, студентов медицинских и спортивных вузов, спортсменов: практическое руководство	Москва: Советский спорт, 2022, электронный ресурс	1
Л2.3	Позняковский В. М., Спиричев В. Б.	Нутрициология: микронутриенты и минорные компоненты пищи: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025, электронный ресурс	1

<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.1	Макгрегор Р.	Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировок	Moscow: Альпина Паблишер, 2016, электронный ресурс	1
ЛЗ.2	Куяров А. В., Сайгушева Л. А., Куяров А. А.	Фаготерапия, пробиотикотерапия: методические рекомендации для аспирантов по подготовке к практическим занятиям по дисциплине "Фаготерапия, пробиотикотерапия"	Сургут: БУ ВО "Сургутский государственный университет", 2020, электронный ресурс	1
ЛЗ.3	Куяров А. В., Сайгушева Л. А., Куяров А. А.	Микробиология: (диагностика важнейших инфекционных заболеваний)	Сургут: БУ ВО "Сургутский государственный университет", 2020, электронный ресурс	1
ЛЗ.4	Кулигин О. В., Нежкина Н. Н., Блохина Т. А.	Антидопинговое обеспечение в спорте: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальностям «лечебное дело», педиатрия», «стоматология»	Иваново: Ивановский ГМУ, 2022, электронный ресурс	1
ЛЗ.5	Куяров А. В., Куяров А. А.	Современный этап противодействия биологическому терроризму: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2024, электронный ресурс	1

### **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

Э1	Электронно-библиотечная система Znanium <a href="http://www.znanium.com">www.znanium.com</a>
Э2	Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Э3	Электронно-библиотечная система IPRbooks <a href="http://iprbookshop.ru">http://iprbookshop.ru</a>
Э4	Сайт Олимпийского комитета, рубрика Антидопинг <a href="https://olympic.ru/antidoping/">https://olympic.ru/antidoping/</a>

### **6.3.1 Перечень программного обеспечения**

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	--

### **6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (лабораторных занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: комплект специализированной учебной мебели, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, компьютеры с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную среду организации.
-----	---