

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.05.2026 08:59:31  
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 2026г., протокол

УМС №5

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК МОДУЛЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН Нутрициология и фармакологическая поддержка спорта

## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план b490301-СпТрен-25-4.plx  
Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Квалификация **Бакалавриат**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108  
в том числе:  
аудиторные занятия 32  
самостоятельная работа 76

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 8

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	10			
Вид занятий	УП	РП	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	76	76	76	76
Итого	108	108	108	108

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 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2026г., протокол УМС №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	Целью дисциплины "Нутрициология и фармакологическая поддержка спорта", является 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
1.2	В процессе обучения обучающиеся должны овладеть:
1.3	- основами антидопингового законодательства, знаниями об основных группах допинговых веществ, физиологических и биохимических механизмы действия допингов и опасности их применения для организма;
1.4	- навыками разъяснительной работы по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04
<b>2.1 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 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Внегрупповые факторы повышения результативности
2.2.2	Планирование тренировочного процесса
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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

**ОПК-8.1:** Анализирует антидопинговое законодательство, знает основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма

**ОПК-8.2:** Проводит разъяснительную работу по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	- основы антидопингового законодательства, основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма;
3.1.2	- вопросы, касающиеся разъяснительной работы по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	- применять антидопинговое законодательство, основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма;
3.2.2	- проводить разъяснительную работу по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	- основами антидопингового законодательства, знаниями об основных группах допинговых веществ, физиологических и биохимических механизмы действия допингов и опасности их применения для организма;
3.3.2	- навыками разъяснительной работы по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Примечание</b>
	<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		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э7	
1.2	Основные требования к режиму и рациону питания спортсменов в различные периоды соревновательного процесса и восстановления. /Пр/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э7	
1.3	Основные требования к режиму и рациону питания спортсменов в различные периоды соревновательного процесса и восстановления. /Ср/	8	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э7	
1.4	Управление работоспособностью спортсмена. /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э7	
1.5	Управление работоспособностью спортсмена. /Пр/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э7	
1.6	Управление работоспособностью спортсмена. /Ср/	8	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э7	
1.7	Фармакологическая поддержка на этапах подготовки спортсмена. /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э7 Э8	
1.8	Фармакологическая поддержка на этапах подготовки спортсмена. /Пр/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э7 Э8	
1.9	Фармакологическая поддержка на этапах подготовки спортсмена. /Ср/	8	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э7 Э8	
1.10	Фармакологические препараты спорта. /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	

					Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э7 Э8	
1.11	Фармакологические препараты спорта. /Пр/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э7 Э8	
1.12	Фармакологические препараты спорта. /Ср/	8	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э7 Э8	
1.13	Коррекция отдельных состояний в спорте. /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э7	
1.14	Коррекция отдельных состояний в спорте. /Пр/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э7	
1.15	Коррекция отдельных состояний в спорте. /Ср/	8	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э7	
1.16	Фармобеспечение по летним видам спорта. /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э7 Э8	
1.17	Фармобеспечение по летним видам спорта. /Пр/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э7 Э8	
1.18	Фармобеспечение по летним видам спорта. /Ср/	8	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э7 Э8	
1.19	Фармобеспечение по зимним видам спорта /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э7	

					Э8	
1.20	Фармобеспечение по зимним видам спорта /Пр/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э7 Э8	
1.21	Фармобеспечение по зимним видам спорта /Ср/	8	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э7 Э8	
1.22	Пропаганда и организация рационального питания в спортклубе. /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э7	
1.23	Пропаганда и организация рационального питания в спортклубе. /Пр/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э7	
1.24	Пропаганда и организация рационального питания в спортклубе. /Ср/	8	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э7	
1.25	Контрольная работа /Контр.раб./	8	27		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Выполнение контрольной работы.
1.26	Нутрициология и фармакологическая поддержка спорта /Зачёт/	8	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Вопросы к зачету

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено 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	Кулиненко О. С.	Фармакология спорта в таблицах и схемах	Москва: Издательство «Спорт», 2015, электронный ресурс	1
Л1.2	Тель Л.З.	Нутрициология: учебник: учебник	Москва: Литтерра, 2016, электронный ресурс	1
Л1.3	Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е.	Основы антидопингового обеспечения спорта: учебное пособие	Москва: Спорт, 2019, электронный ресурс	1

**6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Куяров А. В., Куяров А. А., Куярова Г. Н., Сайгушева Л. А.	Пробиотическая микробиология на службе здоровья жителей Севера: монография	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013	5
Л2.2	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
Л2.3	Ших Е.В.	КЛИНИЧЕСКАЯ ФАРМАКОЛОГИЯ ВИТАМИНОВ: практическое руководство	Москва: ГЭОТАР- Медиа, 2011, электронный ресурс	1

**6.1.3. Методические разработки**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М.	Здоровый образ жизни. Рациональное питание: Учебно- методическое пособие	Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2010, электронный ресурс	1
Л3.2	Макгрегор Р.	Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировок	Moscow: Альпина Паблишер, 2016, электронный ресурс	1
Л3.3	Куяров А. В., Сайгушева Л. А.	Микробиология пробиотиков: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2010, электронный ресурс	1

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

Э1	Электронно-библиотечная система Znanium
Э2	Электронно-библиотечная система издательства «Лань»
Э3	Электронно-библиотечная система IPRbooks
Э4	Консультант студента. «Консультант студента для медицинского вуза»
Э5	БД «Гарант»
Э6	БД «КонсультантПлюс»
Э7	Научная библиотека СурГУ
Э8	Сайт Олимпийского комитета, рубрика Антидопинг

**6.3.1 Перечень программного обеспечения**

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	СПС «Консультант Плюс» - <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	Учебные аудитории для лекций оснащены мультимедийным проектором, экраном, передвижной учебной доской, типовой учебной мебелью: столами, скамьями и стульями.
7.2	Учебная лаборатория оснащена анаэроустатом Gas Pak 150, рН-метрмилливольтметром рН-150, микроскопами «Микмед», МБС, термостатом, холодильником, центрифугой, электронными весами, аналитическими весами, ДНК-амплификатором, камерой для электрофореза, лабораторной посудой, набором таблиц и микропрепаратов, компьютером, ламинарным шкафом.