

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Питание спортсменов в процессе тренировки**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Власова В. П., д-р. мед. наук, профессор

Киреева Ю. В., канд. биол. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7
от 20.02.2020 года

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – освоение студентами знаний о рациональном сбалансированном питании на различных этапах годичного цикла спортивной тренировки и в дни соревнований; особенностях питания представителей различных видов спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности и полноценной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- знакомство с принципами рационального питания;
- овладение умением выбора пищевых нутриентов в рамках базового питания в зависимости от вида спорта и энергетических затрат занимающихся физической культурой и спортом;
- формирование навыков отбора специализированного питания спортсменов в зависимости от вида спорта;
- формирование навыков по профилактике использования допинга при организации спортивного питания.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.05.ДВ.02.01 «Питание спортсменов в процессе тренировки» изучается в составе модуля К.М.05 «Предметно-методический модуль» и относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 5 курсе, в 9 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знание школьного курса биологии, а также анатомии и физиологии человека; физиологических основ спортивной тренировки в различных видах спорта.

Изучению дисциплины К.М.05.ДВ.02.01 «Питание спортсменов в процессе тренировки» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.03.06 Физическая культура и спорт;

К.М.03.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры);

К.М.05.14 Профилактика применения допинга;

К.М.05.28(П) Производственная (тренерская) практика;

К.М.06.05(П) Производственная (тренерская) практика.

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.02.01 «Питание спортсменов в процессе тренировки» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.ДВ.05.01 Физическая реабилитация в спортивной практике.

Области профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина «Питание спортсменов в процессе тренировки» включает: 01 Образование и наука (педагог дополнительного образования детей и взрослых), 05 Физическая культура и спорт (тренер, инструктор-методист).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовиться обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

УК-7.1 оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Понимает	знать: – значение рационального питания в физкультурно-спортивной деятельности; уметь: – подбирать пищевые нутриенты для организации рационального питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом; владеть: – навыками организации рационального питания в физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.		знать: – значение спортивного питания для физической подготовленности каждого спортсмена; уметь: – понимать индивидуальные потребности в рациональном питании каждого спортсмена в зависимости от физического развития и физической подготовленности; владеть: – навыками определения индивидуальных особенностей рационального питания каждого спортсмена.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.		знать: – о необходимости дифференцированного применения пищевых нутриентов при выполнении физических упражнений в зависимости от нагрузки и вида спорта; уметь: – понимать принцип подбора пищевых нутриентов при выполнении физических упражнений в зависимости от нагрузки и вида спорта; владеть: – навыками подбора пищевых нутриентов при выполнении физических упражнений в зависимости от нагрузки и вида спорта.

ПК-23 Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению.

организационно-методический деятельность

ПК-23.3 Владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.	знать: – методы и средства, относящиеся к допинговым; уметь: – подбирать пищевые нутриенты в целях профилактики применения допинга; владеть: – способностью использования антидопинговых правил в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
--	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Девятый семестр
Контактная работа (всего)	6	6

Практические	6	6
Самостоятельная работа (всего)	62	62
Вид промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Физиологические основы рационального питания в процессе тренировки:

Содержание рационального питания спортсменов. Задачи спортивного питания. Основные пищевые макро- и микронутриенты. Энергетический обмен в процессе тренировок.

Раздел 2. Специализированное питание в процессе тренировки:

Режимы питания в спортивной практике. Продукты с повышенной биологической ценностью. Особенности питания юных спортсменов. Последствия нарушения базового питания в спортивной практике.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (6 ч.)

Раздел 1. Физиологические основы рационального питания в процессе тренировки (4 ч.)

Тема 1. Содержание рационального питания спортсменов (2 ч.)

1. Задачи спортивного питания.
2. Общие принципы рационального питания.
3. Энергетический потенциал пищи.
4. Основные макро- и микронутриенты пищи.
5. Продукты с анаболическим эффектом действия.
6. Продукты для повышения и восстановления спортивной работоспособности.
7. Продукты с повышенным энергетическим потенциалом.
8. БАДы в питании спортсменов.

Тема 2. Основные пищевые макро- и микронутриенты (2 ч.)

1. Белки и их биологическая и энергетическая ценность.
2. Углеводы и их биологическая и энергетическая ценность.
3. Липиды и их биологическая и энергетическая ценность.
4. Витамины.
5. Минеральные вещества.
6. Пищевые волокна.
7. Формула сбалансированного питания.
8. Гликемический индекс пищевых продуктов.
9. Инсулиновый индекс пищевых продуктов.

Раздел 2. Специализированное питание в процессе тренировки (2 ч.)

Тема 3. Режимы питания в спортивной практике (2 ч.)

1. Теория рационального и сбалансированного питания.
2. Специализированное питание спортсменов: базовое питание и эргогенная диететика.

3. Режимы и рационы питания в видах спорта на выносливость в разных периодах тренировочного и соревновательного циклов.

4. Режимы и рационы питания в скоростно-силовых видах спорта в разных периодах тренировочного и соревновательного циклов.

5. Режимы и рационы питания в игровых видах спорта в разных периодах тренировочного и соревновательного циклов.

6. Режимы и рационы питания в сложнокоординационных видах спорта в разных периодах тренировочного и соревновательного циклов.

7. Режимы и рационы питания в единоборствах в разных периодах тренировочного и соревновательного циклов.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Девятый семестр (62 ч.)

Раздел 1. Физиологические основы рационального питания в процессе тренировки (31 ч.)

Вид СРС: Подготовка к тестированию

1. Основными макронутриентами пищи являются:

- а) белки;
- б) жиры;
- в) углеводы;
- г) витамины;
- д) верны все ответы.

2. Для спортсменов предпочтителен четырехразовый прием пищи. Оптимально следующее распределение калорийности суточного рациона:

- а) завтрак – 5%, обед – 60%, полдник – 10%, ужин – 25%;
- б) завтрак – 30-35%, обед – 35-40%, полдник – 15%, ужин – 15-20%;
- в) завтрак – 40%, обед – 25%, полдник – 5%, ужин – 30%;
- г) завтрак – 25%, обед – 15%, полдник – 15%, ужин – 45%.

3. Из растительных белков высокой биологической ценностью обладает:

- а) белки белого хлеба;
- б) сои, фасоли, картофеля;
- в) кукурузы; 4. грибов.

4. В жирах содержатся жирорастворимые витамины:

- а) витамин С;
- б) витамин А;
- в) витамин В₂;
- г) витамин РР.

5. Жиры – основной источник энергии для человека при длительной физической нагрузке умеренной интенсивности в видах спорта:

- а) гимнастика, акробатика;
- б) плавание и водное поло, велогонки;
- в) борьбе, бокс;
- г) фигурное катание.

6. Выделите источники простых углеводов:

- а) крахмал;
- б) пектины;
- в) глюкоза, фруктоза;
- г) лигнин.

7. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К жирорастворимым относятся:

- а) витамин С;
- б) витамин Д;

- в) витамин В₁₂;
 - г) витамин В₆.
8. Калорийность пищевого рациона спортсмена определяется по:
- а) массе тела спортсмена;
 - б) меню-раскладке;
 - в) хронометражно-табличному методу;
 - г) тренировочным нагрузкам.
9. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в:
- а) белках, витаминах и минеральных солях;
 - б) углеводах, витаминах и микроэлементах;
 - в) жирах, витаминах, микроэлементах;
 - г) белках, жирах, витаминах.
10. Основные гигиенические принципы построения любого рациона питания. Пища должна быть:
- а) по калорийности удовлетворять энергетические потребности человека;
 - б) полноценной в качественном отношении;
 - в) сбалансированной;
 - г) разнообразной.
11. От чего зависит физиологическая суточная норма белка:
- а) от аппетита;
 - б) возраста, пола, профессиональной деятельности;
 - в) состояния здоровья;
 - г) белки животные или растительные.
12. Какие продукты служат источником животных жиров:
- а) кедровые орехи;
 - б) сливочное масло;
 - в) оливковое масло;
 - г) кукурузное.
13. При нормальной массе тела количество жиров должно покрывать:
- а) 10 % дневного рациона;
 - б) 20 %;
 - в) 30-35 %;
 - г) 50 %.
14. К сложным углеводам относятся:
- а) галактоза;
 - б) фруктоза;
 - в) клетчатка;
 - г) глюкоза.
15. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К водорастворимым относятся:
- а) витамин Д;
 - б) витамин С;
 - в) витамин Е;
 - г) витамин К.
16. Качественная полноценность пищевого рациона достигается правильным соотношением белков, жиров и углеводов. Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято:
- а) 2; 3; 1;
 - б) 4; 2; 5;
 - в) 1; 1; 4;

г) 1; 4; 2.

17. Каким требованиям должна отвечать пища на дистанции:

- а) не содержать сахар и глюкозу;
- б) большого количества витамина С;
- в) минеральные соли;
- г) достаточно быстро восполнять энергетические запасы.

18. Какие продукты служат источниками растительных жиров:

- а) сало;
- б) сливки;
- в) соевое масло;
- г) сыр.

19. Углеводы – основной источник энергии организма. Они обеспечивают до:

- а) 30 % энергетической ценности суточного рациона;
- б) 40 % энергетической ценности суточного рациона;
- в) 55 % энергетической ценности суточного рациона;
- г) 70 % энергетической ценности суточного рациона.

20. Для спортсменов суточные нормы потребления углеводов увеличивается до:

- а) 200 г;
- б) 400 г;
- в) 500 г;
- г) 700 г.

21. Какое состояние развивается у человека, не получающего достаточного количества витаминов:

- а) гипотериоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипокинезия;
- г) гипотермия.

22. Питание спортсменов строится в соответствии с особенностями энерготрат при различных спортивных нагрузках. Для выполнения скоростных нагрузок (бег на короткие дистанции, прыжки, метания, спортигры) необходимы:

- а) жиры, углеводы, фосфор;
- б) белки, углеводы, фосфор;
- в) белки, жиры, кальций;
- г) жиры, углеводы, калий.

23. Длительная белковая недостаточность может привести к:

- а) улучшению функций пищеварительной системы;
- б) улучшению функций эндокринной системы;
- в) улучшению функций кроветворной и других систем организма;
- г) к ослаблению работоспособности, снижению сопротивляемости инфекциями.

24. Белки повышают возбудимость нервной системы организма. Поэтому содержание белков должно быть до 16–20 % от всей калорийности в рационе представителей видов спорта:

- а) гимнастика;
- б) теннис;
- в) фигурное катание;
- г) легкая атлетика, тяжелая атлетика, борьба, бокс.

25. В жирах содержатся насыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты.

Какие продукты являются источниками полиненасыщенных жирных кислот:

- а) яйца;
- б) оливковое масло;

- в) колбасы;
 - г) молочные продукты.
26. Углеводы делятся на усвояемые организмом человека и на неусвояемые, так называемые балластные вещества, которые содержатся в:
- а) белом хлеба;
 - б) бананах;
 - в) отрубях, свекле, редьке;
 - г) огурцах.
27. Видами спорта с углеводной ориентацией являются:
- а) тяжелая атлетика, борьба, бокс;
 - б) легкая атлетика (бег на длинные и сверхдлинные дистанции) лыжные гонки;
 - в) гимнастика;
 - г) спортивное ориентирование.
28. Минеральные вещества в зависимости от их содержания в организме и пищевых продуктах подразделяют на макроэлементы и микроэлементы. Что относится к макроэлементам:
- а) медь, йод;
 - б) никель;
 - в) кальций, фосфор, калий;
 - г) железо, фтор.
29. Для выполнения длительных нагрузок требующих от спортсменов высокой выносливости (бег на длинные дистанции, плавание, велоспорт, лыжные гонки) требуется:
- а) большое количество белков и витаминов Д и С;
 - б) углеводов и витаминов В и С;
 - в) жиров и витаминов Е и РР;
 - г) белков, жиров и витаминов А и В.
30. В восстановительном периоде питание спортсменов является одним из ведущих факторов ускорения восстановительных процессов и борьбы с утомлением. Пища должна содержать большое количество:
- а) жиров, витаминов, минеральных солей;
 - б) углеводов, витаминов и микроэлементов;
 - в) белков, витаминов и микроэлементов;
 - г) жиров, белков, витаминов, микроэлементов.
30. Все белки делятся на полноценные и на неполноценные. Какие из продуктов служат источником полноценных белков:
- а) макароны, хлеб;
 - б) кукуруза, картофель;
 - в) яйца, мясо, рыба;
 - г) орехи, семечки.
31. Главная функция жиров заключается в доставке энергии. При окислении 1г жиров организм человека получает:
- а) 4,1 ккал;
 - б) 6 ккал;
 - в) 9,3 ккал;
 - г) 10 ккал.
32. Физиолого-гигиеническая суточная норма жиров зависит от:
- а) климатических условий;
 - б) двигательной активности;
 - в) возраста, пола, профессиональной деятельности;
 - г) состояния здоровья.

33. Углеводы – основной источник энергии организма. Углеводы необходимы для:
- а) нормальной деятельности органов дыхания;
 - б) мышц, сердца, печени, центральной нервной системы и др.;
 - в) зрительного анализатора;
 - г) органов выделения.
34. Источниками углеводов служат:
- а) морская рыба;
 - б) зернобобовые, фрукты, ягоды;
 - в) яйца, мясо;
 - г) молочные продукты.
35. В видах спорта, в которых к функциональному состоянию нервной системы предъявляются повышенные физиологические требования (гимнастика, бокс, горнолыжный спорт и др.) суточный пищевой рацион должен быть богат:
- а) углеводами, фосфором и витамином B₁₂;
 - б) белками, фосфором и витамином B₁;
 - в) жирами, кальцием и витамином C;
 - г) жирами, магнием и витамином E.

Вид СРС: Практические задания

- 1) Подготовить сообщение на следующие темы:
 1. Белки и аминокислоты в питании женщин-спортсменок.
 2. Жиры в питании женщин-спортсменок.
 3. Углеводы в питании женщин-спортсменок.
 4. Гиповитаминоз. Причины, симптомы, профилактика.
 5. Значение воды для организма. Особенности водно-солевого обмена спортсменов.
 6. Особенности метаболических изменений, происходящих в организме в процессе многолетней тренировки.
 7. Роль питания в энергетическом обеспечении мышечной деятельности.
 8. Понятие об энергетическом обмене. Основной и общий обмен.
 9. Расход энергии в покое и при различных видах спортивной деятельности.
 10. Основные источники энергии скелетных мышц.
 11. Особенности энергетического обеспечения физических упражнений аэробного, анаэробного и смешанного характера.
 12. Зависимость энергозатрат от степени тренированности, от пола и массы тела.
- 2) Ответить на вопросы:
 1. Раскрыть сущность термина «питание». Назвать одну из современных концепций питания и кратко охарактеризовать ее суть.
 2. Соотнести понятия: «питательные вещества», «компоненты пищи», «пищевые продукты».
 3. Раскрыть представление о роли макроэлементов в питании спортсменов.
 4. Раскрыть представление о роли микроэлементов в питании спортсменов.
 5. Пояснить, что принято обозначать термином «азотистый баланс».
 6. Объяснить суть понятий: «положительный азотистый баланс», «отрицательный азотистый баланс», «азотистое равновесие».
 7. Описать, какие виды азотистого баланса наблюдаются у спортсменов; отметить, при каких условиях они возникают.
 8. Отметить, какое значение в питании спортсменов имеют фосфолипиды.
 9. Объяснить суть понятия «биологическая ценность белков пищи».
 10. Пояснить, почему белки животного происхождения являются биологически более ценными, чем растительные?

11. Назвать предельное значение суточного потребления белка спортсменами. Привести примеры отрицательного влияния на организм, связанные с чрезмерным увеличением белка в рационе спортсмена.

12. Охарактеризовать последствия недостаточного и чрезмерного потребления белка в рационе спортсменов.

13. Пояснить, почему правильно организованное питание спортсменов создает условие для достижения высоких спортивных результатов.

14. Пояснить, что означает и как определяется гликемический индекс.

15. Описать, какие последствия и почему, вызывают длительные употребления продуктов питания с высоким гипогликемическим индексом у спортсменов.

Раздел 2. Специализированное питание в процессе тренировки (24 ч.)

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа

Вариант 1

1. Охарактеризовать последствия дефицита микронутриентов при физической нагрузке.

2. Охарактеризовать особенности рационального питания у спортсменов детского возраста.

3. Режимы и рационы питания в скоростно-силовых видах спорта в разных периодах тренировочного и соревновательного циклов.

Вариант 2

1. Охарактеризовать последствия дефицита макронутриентов при физической нагрузке.

2. Охарактеризовать особенности рационального питания у занимающихся спортом старшего возраста.

3. Режимы и рационы питания в видах спорта на выносливость в разных периодах тренировочного и соревновательного циклов.

Вид СРС: Практические задания

1. Составить алгоритм использования продуктов для повышения эффективности спортивной деятельности по видам спорта (на выбор).

2. Представить принципы расчета суточной потребности в основных нутриентах по виду спорта:

а) в видах спорта на выносливость в разных периодах тренировочного и соревновательного циклов;

б) в скоростно-силовых видах спорта в разных периодах тренировочного и соревновательного циклов;

в) в игровых видах спорта в разных периодах тренировочного и соревновательного циклов;

г) в сложнокоординационных видах спорта в разных периодах тренировочного и соревновательного циклов;

д) в единоборствах в разных периодах тренировочного и соревновательного циклов.

3. Составить рацион питания, сбалансированного по макронутриентам и энергетической ценности для повышения эффективности спортивной деятельности и восстановления:

а) в игровых видах спорта;

б) скоростно-силовых видах спорта;

в) в циклических видах спорта;

г) в сложно-координационных видах спорта.

4. Подготовить сообщение на следующие темы:
- 1) Продукты повышенной биологической ценности или пищевые добавки (ППБЦ).
 - 2) ППБЦ как корректоры несбалансированного суточного рациона спортсменов.
 - 3) ППБЦ как дополнительный источник обеспечения энергией при продолжительных тренировках и соревнованиях.
 - 4) Методы углеводного и белкового насыщения в спортивной практике.
 - 5) Белки и аминокислоты в питании спортсменов детского возраста.
 - 6) Жиры в питании спортсменов детского возраста.
 - 7) Углеводы в питании спортсменов детского возраста.
 - 8) Питьевой режим в питании спортсменов детского возраста
 - 9) Витамины и минеральные добавки в питании спортсменов детского возраста.
 - 10) Рыбий жир, хондропротекторы, спортивные специализированные добавки и другие БАДы в питании спортсменов детского возраста.
 - 11) Последствия пищевого дефицита белков при физических нагрузках.
 - 12) Последствия пищевого дефицита углеводов при физических нагрузках.
 - 13) Последствия пищевого дефицита липидов при физических нагрузках.
 - 14) Последствия дефицита воды при физических нагрузках.
 - 15) Последствия пищевого дефицита витаминов и минеральных веществ при физических нагрузках.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	УК-7
2	Предметно-методический модуль	ПК-23
3	Предметно-технологический модуль	ПК-23

8.2 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			
Не понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность	В целом успешно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на	В целом успешно, но с отдельными недочетами понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на	В полном объеме понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на

занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не способен определить личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В полном объеме Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			
Не способен отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но бессистемно отбирает и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но с отдельными недочетами отбирает и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-23 Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению.			
ПК-23.3 Владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.			
Не владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга,	В целом успешно, но бессистемно владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения	В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет навыками планирования мероприятий по профилактике	Способен в полном объеме владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения

формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.	допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.	применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.	допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.
---	--	---	--

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	незачтено	Ниже 60%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Девятый семестр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-23.3)

1. Раскрыть сущность современной концепции рационального питания спортсменов.
2. Обосновать необходимость профилактики использования допинга в специализированном питании спортсменов.
3. Охарактеризовать основные макронутриенты пищи и их биологическую роль.
4. Охарактеризовать основные микронутриенты пищи и их биологическую роль.
5. Раскрыть основные положения теории сбалансированного питания.
6. Охарактеризовать нормы потребления нутриентов по видам спорта.
7. Охарактеризовать продукты с энергетической направленностью.
8. Охарактеризовать продукты с анаболической направленностью.
9. Охарактеризовать роль белков в питании спортсменов.
10. Охарактеризовать роль углеводов в питании спортсменов.
11. Охарактеризовать роль липидов в питании спортсменов.
12. Охарактеризовать роль витаминов в питании спортсменов.
13. Представить принципы расчета суточной потребности в основных нутриентах по видам спорта.
14. Сформулировать особенности рационального питания у спортсменов детского возраста.
15. Сформулировать принципы подсчета энергетической ценности пищевых продуктов для спортсменов циклических видов спорта.
16. Сформулировать принципы подсчета энергетической ценности пищевых продуктов для спортсменов сложнокоординационных видов спорта.
17. Сформулировать принципы подсчета энергетической ценности пищевых продуктов для спортсменов игровых видов спорта.
18. Сформулировать принципы подсчета энергетической ценности пищевых продуктов для спортсменов ациклических видов спорта.
19. Охарактеризовать принцип использования продуктов с повышенной биологической ценностью (ППБЦ).

20. Охарактеризовать роль пищевых волокон в питании спортсменов.
21. Раскрыть роль минеральных веществ в питании спортсменов.
22. Охарактеризовать питьевой режим юных спортсменов.
23. Раскрыть основные положения специализированного питания спортсменов : базовое питание.
24. Раскрыть основные положения специализированного питания спортсменов: эргогенное питание.
25. Сформулировать значение подсчета гликемического индекса продуктов.
26. Сформулировать значение подсчета инсулинового индекса продуктов.
27. Составить алгоритм использования продуктов для повышения эффективности спортивной деятельности и восстановления в игровых видах спорта.
28. Составить алгоритм использования продуктов для повышения эффективности спортивной деятельности и восстановления в сложнокоординационных видах спорта.
29. Составить алгоритм использования продуктов для повышения эффективности спортивной деятельности и восстановления в скоростно-силовых видах спорта.
30. Составить алгоритм использования продуктов для повышения эффективности спортивной деятельности и ускорения восстановления для спортсменов в циклических видах спорта (выносливость).

8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного опроса) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;

- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;

- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;

- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;

- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Тестирование

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля ответ считается правильным, если:

- в тестовом задании закрытой формы с выбором ответа выбран правильный ответ;

- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, выбраны все правильные ответы;

- в тестовом задании открытой формы дан правильный ответ;

- в тестовом задании на установление правильной последовательности установлена правильная последовательность;

- в тестовом задании на установление соответствия сопоставление произведено верно для всех пар.

При оценивании учитывается вес вопроса (максимальное количество баллов за правильный ответ устанавливается преподавателем в зависимости от сложности вопроса). Количество баллов за тест устанавливается посредством определения процентного соотношения набранного количества баллов к максимальному количеству баллов.

Критерии оценки

До 60% правильных ответов – оценка «неудовлетворительно».

От 60 до 75% правильных ответов – оценка «удовлетворительно».

От 75 до 90% правильных ответов – оценка «хорошо».

Свыше 90% правильных ответов – оценка «отлично».

Практические задания

При определении уровня достижений студентов при выполнении практического задания необходимо обращать особое внимание на следующее:

- задание выполнено правильно;

- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;

- умение работать с объектом задания демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;

- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;

- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, текущие, письменные, фронтальные, индивидуальные. Система заданий письменных контрольных работ должна:

– выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);

– выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;

– выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;

– творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания : научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – Москва : Спорт, 2016. – 100 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475390>. – ISBN 978-5-9907240-9-9. – Текст : электронный.

2. Соколов, В. Г. Основы питания спортсменах : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, ПГТУ, 2017. – 99 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477282>. – ISBN 978-5-8158-1804-0. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Канивец, И. А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены : учебное пособие / И. А. Канивец. – Минск : РИПО, 2017. – 179 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616>. – ISBN 978-985-503-869-7. – Текст : электронный.

2. Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 122 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. – Режим доступа: по

подписке. – URL: <https://urait.ru/bcode/448336>. – ISBN 978-5-534-12804-8. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <https://biblioclub.ru> – Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»
2. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> – Научная электронная библиотека «e-library»
3. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Информационно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.2 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Мультимедийный класс, № 202.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, документ-камера, гарнитура.); автоматизированные рабочие места в составе (компьютеры, гарнитуры), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, маркерная доска.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.