

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталья Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.09.2026 11:54:36
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b5559fc69e2

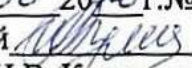
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Рекомендовано кафедрой
оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Протокол «10» 06 2020 г. № 11

И.о. зав. кафедрой 
/ И.В. Кулишенко /

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По учебной дисциплине

Основы спортивного питания

Направление подготовки

44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Программа подготовки

Физическая культура и дополнительное образование

Мытищи
2020

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ДПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа
ДПК-8 Готов к разработке (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка.	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-1	Пороговый	Работа на учебных занятиях Самостоятельная	Знать: законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; основы педагогики физической культуры; основы теории и методики физического воспитания; основы возрастной педагогики и психологии; основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения.	Текущий контроль: Реферат Устный опрос Письменный опрос Промежуточная аттестация: зачет	41-60
	Продвинутый	Работа на учебных занятиях Самостоятельная	Уметь: разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов; использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии;	Текущий контроль: Реферат Устный опрос Письменный опрос Промежуточная	61-100

			- реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся. Владеть: - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».	аттестация: зачет	
ДПК-8	Пороговый	1. Работа 2. Самостоятельная	Знать: - возрастные особенности развития личности; - современные средства и методы обучения и воспитания; - современные виды спорта и особенности соревновательной деятельности; - особенности проведения творческих конкурсов и олимпиад по образовательным предметам; - особенности индивидуального обучения различных категорий обучающихся - современные оздоровительные технологии.	Текущий контроль: Реферат Устный опрос Письменный опрос Промежуточная аттестация: зачет	41-60
	Продвинутый	1. Работа 2. Самостоятельная	Уметь: - планировать и осуществлять индивидуальную работу с обучающимися; - использовать средства и методы обучения и воспитания, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся; - использовать современные средства физической культуры и спорта, оздоровительные технологии, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся; Владеть: способами индивидуального обучения; - навыками педагогического взаимодействия при реализации индивидуального обучения; - навыками реализации индивидуального обучения для различных возрастно-половых и социально-демографических групп обучающихся.	Текущий контроль: Реферат Устный опрос Письменный опрос Промежуточная аттестация: зачет	61-100

Шкала оценки устного опроса студента:

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой	10
завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	8
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	5
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0

Критерии оценивания письменных опросов

Критерии оценивания	Количество баллов
Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно	20
Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.	15
В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.	8
не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений	3

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	20

Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	15
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	8

1.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы для письменного опроса:

1. Дайте определение понятия Нутрициология.
2. Дайте определение понятия Пища.
3. Дайте определение понятия Пищевые вещества.
4. Дайте определение понятия Нутриенты.
5. Дайте определения понятиям макронутриенты и микронутриентам.
6. Белки, жиры, углеводы, вода – это
7. Витамины, биоэлементы, минеральные вещества – это
8. Какие нутриенты участвуют в обеспечении организма энергией?
9. Какие нутриенты участвует в обеспечении организма строительным материалом?
10. Какие нутриенты участвует в биохимических и физиологических процессах?
11. Какие вещества называют эссенциальными?
12. Какие пищевые вещества называют заменимыми?
13. Что такое полноценное питание?
14. Что такое сбалансированное питание?
15. Режим питания – это?
16. Рациональное питание – это?
17. В каких продуктах содержатся растительные, а в каких животные жиры?
18. Какие жирные кислоты вы знаете?
19. В жирах растительного происхождения какие жирные кислоты преобладают?
20. В жирах животного происхождения какие жирные кислоты преобладают?

21. Назовите источники незаменимых жирных кислот.
22. В каких продуктах содержатся моновенасыщенные жирные кислоты?
23. Назовите источники полиненасыщенных жирных кислот омега-6.
24. Какие жирные кислоты наиболее полезны для организма?
26. Универсальный носитель энергии
27. Сколько килокалорий содержится в белках, жирах, углеводах?
28. Норма потребления белка
29. До каких веществ расщепляется белок в желудочно-кишечном тракте?
30. Назовите заменимые аминокислоты.
31. Назовите эссенциальные аминокислоты.
32. В каких продуктах содержится растительный белок?
33. Какие продукты содержат животный белок?
34. Что является структурной единицей углеводов?
35. Что такое моносахариды?
36. Что такое полисахариды?
37. Основные моносахариды это
38. Основные дисахариды – это?
39. Основные полисахариды – это?
40. Потребность организма в углеводах составляет -

Темы устного опроса:

1. Биохимические отличия питания спортсменов от питания лиц умственного и физического труда, не занимающихся спортом.
2. Роль углеводов в базовом питании спортсменов.
3. Роль жиров в базовом питании спортсменов.
4. Роль белков в базовом питании спортсменов.
5. Базовое питание спортсменов, занимающихся различными видами спорта
6. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения

Тематика рефератов

1. Спортивное питание в системе образования будущего специалиста в области физической культуры.
2. Сбалансированное питание.
3. Дробное питание.
4. Диетическое питание.
5. Виды питания.
6. Основные макронутриенты.
7. Основные микронутриенты.

8. Значение белков в рационе питания спортсмена.
9. Эссенциальные и заменимые жирные кислоты.
10. Витамины в рационе человека.
11. Диетологические приемы расчета сбалансированного питания.
12. Метод «Пищевой пирамиды»
13. Энергетическая потребность человека.
14. Расход энергии в спорте.
15. Типы конституции человека.
16. Проблема идеального веса.
17. Диетическая формула для базового рациона.
18. Диетические виды обработки пищи.
19. Питьевой режим спортсмена.
20. Осмолярность и гидратация.
21. Значение воды в жизни человека.
22. Проблемы лишнего веса в спорте.
23. Самые популярные диеты.
24. Питание при похудении .
25. Организация питания спортсменов.
26. Документация регламентирующая питание спортсмена.
27. Профессия – спортивный диетолог.
28. Проблемы употребления допинга в высшем спорте.
29. Анаболические стероиды.
30. Последствия длительного приема анаболических стероидов на различные органы и системы организма спортсмена.
31. Допинги нестероидной структуры.
32. Допинг-контроль: организация, порядок проведения.
33. Аминокислотные препараты спорте.
34. Анаболизирующие средства в спорте.
35. Адаптогены в спорте..
36. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов.

Вопросы к зачету

1. Назовите функции, выполняемые питанием в организме человека.
2. Чем отличается питание спортсменов от питания людей, не занимающихся спортом?
3. Каковы методы исследования, применяемые в диетологии?
4. В чем заключаются современные проблемы диетологии?
5. Каковы перспективы совершенствования спортивного питания?

6. Назовите основные принципы и особенности базового питания спортсменов.
7. В чем заключается принцип адекватности питания спортсменов?
8. В чем заключается принцип полноценности базового питания?
9. В чем заключается принцип сбалансированности в базовом питании спортсменов?
10. Что такое принцип “Доза-эффект” в базовом питании спортсменов?
11. В чем заключается принцип насыщенности в базовом питании спортсменов?
12. Что называют эргогенной диететикой?
13. Какие факторы питания повышают эффективность энергетического обмена в организме?
14. С помощью каких факторов питания можно ускорить накопление в организме структурных белков и белков-ферментов?
15. Чем отличается организация питания спортсменов в различные периоды подготовки к соревнованиям и во время участия в соревнованиях?
16. Каковы особенности питания при сгонке веса?
17. Назовите эргогенические средства и методы, направленные на повышение спортивной работоспособности и потенцирование тренировочного эффекта физических нагрузок.
18. Какова роль углеводов в жизнедеятельности человека?
19. Каково содержание углеводов в пищевом рационе спортсменов?
20. Какова роль липидов различных классов в жизнедеятельности организма человека?
21. Какой эргогенный эффект от употребления в пищу жиров?
22. Какую роль играют белки в жизнедеятельности человека?
23. Назовите содержание белков и аминокислот в пищевом рационе спортсмена.
24. Что такое витамины и коферменты?
25. Какую роль играют витамины в жизнедеятельности человека?
26. Какова роль минеральных веществ в жизнедеятельности человека и особенности их использования при физических нагрузках?
27. Какие вещества носят название анаболизаторов?
28. Что такое адаптогены?
29. Что такое нутриенты метаболического действия?
30. Какова роль нутриентов метаболического действия на организм спортсмена в состоянии покоя и во время физических нагрузок?

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

Требования к зачету

Процедура оценивания знаний и умений для получения допуска к экзамену состоит из следующий составных элементов:

1. Учет посещаемости лекционных, практических занятий и лабораторных работ осуществляется по ведомости представленной ниже в форме таблицы.

Таблица 1

№ п/п	Фамилия И.О.	Посещение занятий							Итого %
		1	2	3	4			62	

Допуск к зачету осуществляется в соответствии с предложенной ниже таблицей 3

Таблица 3

№ п/п	Фамилия И.О.	Сумма баллов, набранных в семестре						Отметк а о зачете	Подпись преподав .
		Посещен ие до 20 баллов	Устный опрос до 5 баллов	Реферат до 5 баллов	Практич еские задания до 5 баллов	Самос тоятельная работ а до 25 балло в	Контр. меропр иятия до 10 баллов		
1	2	4	5	6	7	8		9	10
2									
3									

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
------------------------------------	---

81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено