

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b76559fca8e7

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

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 4

Председатель

/Л.Е. Суслин/

Рабочая программа дисциплины
Спортивная диетология

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 8
Председатель УМКом /Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой
оздоровительной и адаптивной
физической культуры:
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11
И.о. зав. кафедрой /И.В. Кулишенко/

Мытищи
2020

Автор-составитель:

Бруй К.Е. доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры;
Попова И.А. ассистент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Рабочая программа дисциплины «Спортивная диетология» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.	29
7. Методические указания по освоению дисциплины	30
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	30
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	32

1. Планируемые результаты обучения

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель учебной дисциплины: обеспечить высокую профессиональную готовность выпускника к самореализации в его будущей профессиональной деятельности, в том числе - направленной на максимально возможное повышение функциональной готовности, сохранение и повышение здоровья спортсменов в процессе спортивной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- сформировать у студентов системные представления о научно-методических основах организации питания спортсменов;
- обучить студентов технологии организации питания спортсмена в процессе тренировочного занятия;
- сформировать у студентов навыки разработки и применения технологий питания спортсмена на разных этапах годичного цикла подготовки;
- сформировать у студентов достаточные системные знания о наиболее распространенных «спортивных» нутриентах;
- сформировать у студентов навыки оценки эффективности применения технологий организации питания спортсмена.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ДПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

ДПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

ДПК-4 Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина "Спортивная диетология" относится к вариативному компоненту блока дисциплин УП, шифр Б.1.В.ДВ.06.01.

Учебные дисциплины, необходимые для успешного освоения этой учебной дисциплины, как предшествующие: «Динамическая анатомия», «Биохимия человека», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивная медицина».

3. Объем и содержание учебной дисциплины

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	очная	Заочная
Объем дисциплины, зачетных единиц	2	
Объем дисциплины, час	72	
Контактная работа	56,2	14,2
Лекции, час	16	2
Практические занятия	30	6
Лабораторные работы	10	6
Самостоятельная работа, час	8	50
Контроль	7,8	

Форма контроля и промежуточной аттестации: очное отделение зачет в 8 семестре. Заочное отделение зачет в 9 семестре.

3.2. Содержание учебной дисциплины

Очное и заочное

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем, час		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
Раздел 1. Режим суточного питания спортсмена»: Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.	4/2	2/2	10/2
Раздел 2. Режимы и рационы питания спортсмена в годичном цикле подготовки: Рацион спортсмена в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном и восстановительных периодах годичного цикла: Применение технологии питания «тайпер». Рацион спортсмена питания в подготовительном периоде, в предсоревновательном периоде, в восстановительном периоде.	4/0	2/2	10/2
Раздел 2. Питьевой режим в разных видах спорта: Регуляция водно-минерального обмена у спортсменов в процессе тренировочного занятия и в дни соревнований.			
Раздел 4. Коррекция массы тела спортсмена в процессе питания: Основные принципы и технологии питания, направленного на коррекцию компонентов массы тела спортсмена.	4/0	2/2	0
Раздел 5. БАДы и технологии их употребления в разных видах спорта: Адаптогены, биогенные стимуляторы, ноотропные препараты, антигипоксанта, препараты пластического действия, специальные пищевые добавки. Технологии их употребления в разных видах спорта.	4/0		
Раздел 6. Питание юного спортсмена: Основные принципы питания юных спортсменов. Режим питания юного спортсмена.	0/0	4/0	10/2
Раздел 7. Питание спортсмена-любителя: Основные нарушения принципов диетологии в питании спортсмена-любителя. Нормативы питания спортсмена-любителя.	0		

ВСЕГО	16/2	10/6	30/6
-------	------	------	------

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Организация самостоятельной работы студентов очной формы

название темы	Вопросы для самостоятельной работы студентов	Виды работ	Количество часов	Методическое обеспечение	Форма отчетности
Режимы и рационы питания в разных видах спорта	Режим суточного питания спортсмена. Режим суточного питания спортсмена при разных графиках тренировочного процесса. Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.	Подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы. Выполнение домашних заданий: подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, презентаций; выполнение графических работ.	12	Рекомендуемая литература	Реферат, Доклад Устный опрос Письменный опрос
Режимы и рационы питания в дни соревнований	Рацион и режим питания в дни соревнований.	Подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы. Выполнение домашних заданий: подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, презентаций; выполнение графических работ.	12	Рекомендуемая литература	Реферат Доклад Устный опрос Письменный опрос

питьевой режим в азных видах порта	Технологии поддержания баланса воды и солей в организме до начала и во время соревнований.	работ. Подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы. Выполнение домашних заданий: подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, презентаций; выполнение графических работ.	12	Рекомендуемая литература	Реферат, доклад Устный опрос Письменный опрос
корректировка массы тела спортсмена в процессе питания	Основные принципы и технологии питания, направленного на корректировку массы тела спортсмена.	Изучение учебной, и научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации. Участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях.	12	Рекомендуемая литература	Реферат Доклад Устный опрос Письменный опрос
АДы технологии их потребления в азных видах порта	Специальные пищевые добавки в питании спортсмена и технологии их употребления в	Подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы. Выполнение	12	Рекомендуемая литература	Реферат Доклад Устный опрос Письменный опрос

	разных видах спорта.	домашних заданий: подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, презентаций; выполнение графических работ.			
питание юного спортсмена	Основные принципы питания юных спортсменов. Режим питания юного спортсмена.	Подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы. Выполнение домашних заданий: подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, презентаций; выполнение графических работ.	12	Рекомендуемая литература	Реферат Доклад Устный опрос Письменный опрос
питание спортсмена-любителя	Нормативы питания спортсмена-любителя	Подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы. Выполнение домашних заданий: подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, презентаций;	14	Рекомендуемая литература	Реферат Доклад Устный опрос Письменный опрос

		выполнение графических работ.			
--	--	-------------------------------------	--	--	--

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

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная.
ДПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная.
ДПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная.
ДПК-4 Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная.

заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.	
--	--

**5.2. 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
Ук 7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС. Уметь: - разрабатывать программы индивидуальной подготовки. - подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности. Владеть: - способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства	Текущий контроль: реферат, доклад Промежуточная аттестация: зачет	41-60

	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС. Уметь: - пользоваться современными средствами технико-тактической подготовки. - выполнять технические приемы в ИВС. - раскрыть основное содержание технико-тактической подготовки в ИВС. Владеть: - навыками коррекции тренировочных программ.	Текущий контроль: реферат, доклад Промежуточная аттестация: зачет	61-100
дпк 1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная	Знать: - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий -причины возникновения травматизма. -мероприятия направленные на профилактику	Текущий контроль: реферат, доклад Промежуточная аттестация: зачет	41-60

			травматизма. Уметь: - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта Владеть: - Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - приемы разработки учебных планов и программ - Распознавать наличие и вид повреждения - методами отбора средств и методов для занятий избранным видом спорт; - определяет степень переносимости нагрузки в ходе занятий тем или иным видом спорта и учитывает это в процессе составления перспективных планов. - Способностью разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная	Знать: - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы	Текущий контроль: реферат, доклад Промежуточная	61-100

			тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий -причины возникновения травматизма. -мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата; - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей Владеть: - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорта.	аттестация: зачет	
--	--	--	--	------------------------------	--

			- Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов». - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию		
ДПК 2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная	Знать: - Знания анатомии - Знания физиологии - Знания гигиены - Знания биохимии - Режимы тренировочной работы Уметь: -Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. Владеть:	Текущий контроль: реферат, доклад Промежуточная аттестация: зачет	41-60

			- Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорте. - методиками диагностики физического и психологического развития индивида		
Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная	Знать: -Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта - Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи -Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам -Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях - Методики контроля и оценки физической	Текущий контроль: реферат, доклад Промежуточная аттестация: зачет	61-100	

			подготовленности обучающихся - Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - Проводит комплексную диагностику. - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной при составлении перспективных и оперативных планов. - основные термины спортивной тренировки. - использует методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта. - Определяет эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологические подходы к построению спортивной тренировки.- основные этапы спортивного отбора. Владеть: - Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов». - средств и методов спортивной тренировки. - Опириует методиками проведения спортивной		
--	--	--	---	--	--

			ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие		
Дпк 4	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная	Знать: - причины возникновения спортивного травматизма в ИВС - причины возникновения травматизма. - мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию - Организует проведение восстановительных мероприятий - организовать проведение восстановительных мероприятий Владеть: - методики спортивного массажа	Текущий контроль: реферат, доклад Промежуточная аттестация: зачет	41-60
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная	Уметь: - Выделяет основные и второстепенные причины	Текущий контроль: реферат, доклад	61-100

			возникновения травм в ИВС - Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий. - Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий; - способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена Владеть: - методики спортивного массажа - владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена	Промежуточная аттестация: зачет	
--	--	--	---	--	--

5.3. 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

тематика докладов:

1. Основной обмен у спортсменов.
2. Регулируемые затраты энергии спортсмена.
3. Режим суточного питания спортсмена.
4. Общие требования к рациону и режиму питания в дни соревнований.
5. Рацион и режим питания в дни соревнований в разных видах спорта.
6. Энергообеспечение тренировки, выполняемой в разных режимах энергообеспечения.
7. Особенности обмена веществ у юных спортсменов.
8. Энерготраты юных спортсменов.

вопросы для письменного опроса:

1. Рассчитать основной обмен у спортсменов 12-15 лет.
2. Рассчитать основной обмен у спортсменов 16-20 лет.
3. Рассчитать основной обмен у спортсменов 21-35 лет.
4. Рассчитать основной обмен у спортсменов 5-7 лет.
5. Рассчитать основной обмен у спортсменов 7-11 лет.
6. Рассчитать регулируемые затраты энергии спортсмена.
7. Построить рацион суточного питания спортсмена в легкой атлетике.
8. Построить рацион суточного питания спортсмена в гимнастике.
9. Построить рацион суточного питания спортсмена в тяжелой атлетике.
10. Построить рацион суточного питания спортсмена в игровых видах спорта.
11. Построить рацион суточного питания спортсмена в единоборствах.

12. Построить рацион суточного питания спортсмена в плавании.
13. Общие требования к рациону и режиму питания спортсмена.
14. Построить рацион и режим питания спортсмена в дни соревнований.
15. Построить рацион и режим питания спортсмена в дни соревнований (в легкой атлетике).
16. Построить рацион суточного питания спортсмена в дни соревнований в гимнастике.
17. Построить рацион суточного питания спортсмена в дни соревнований в тяжелой атлетике.
18. Построить рацион суточного питания спортсмена в игровых видах спорта в дни соревнований.
19. Построить рацион суточного питания спортсмена в единоборствах в дни соревнований.
20. Построить рацион суточного питания спортсмена в плавании в дни соревнований.
21. Построить рацион и режим питания спортсмена на основе применения технологии питания «тайпер».
22. Построить рацион и режим питания спортсмена при перелете «Восток-Запад».

темы устного опроса:

1. Что такое основной обмен спортсменов.
2. Регулируемые затраты энергии в спорте.
3. Режим суточного питания спортсмена.
4. Общие требования к рациону и режиму питания в дни соревнований.
5. Рацион и режим питания в дни соревнований в разных видах спорта.
6. Энергообеспечение тренировки, выполняемой в разных режимах энергообеспечения.
7. Особенности обмена веществ у юных спортсменов.
8. Энерготраты юных спортсменов.

тематика рефератов

1. Особенности суточного питания спортсмена при переезде или перелете в другие часовые пояса.
2. Режим суточного питания спортсмена.
3. Режим суточного питания спортсмена при разных графиках тренировочного процесса.
4. Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.
5. Общие требования к рациону и режиму питания спортсмена в дни соревнований.
6. Рацион и режим питания в дни соревнований в разных видах спорта.
7. Применение технологии питания «тайпер».
8. Регуляция водно-минерального обмена у спортсменов в процессе тренировочного занятия и в дни соревнований.
9. Поддержание баланса воды и солей в организме до начала и во время соревнований.
10. Поддержание баланса воды и солей в организме до начала и во время соревнований в режиме «сгонки веса».
11. Регуляция обмена веществ при тренировке, направленной на развитие основных физических качеств.
12. Основные принципы и технологии питания, направленного на корректировку массы тела спортсмена.
13. Адаптогены и технологии их употребления в разных видах спорта.
14. Биогенные стимуляторы и технологии их употребления в разных видах спорта.
15. Ноотропные препараты и технологии их употребления в разных видах спорта.

16. Антигипоксанты и технологии их употребления в разных видах спорта.
17. Препараты пластического действия и технологии их употребления в разных видах спорта.
18. Специальные пищевые добавки в питании спортсмена и технологии их употребления в разных видах спорта.
19. Основные принципы питания юных спортсменов.
20. Обеспечение устойчивости и интенсивности метаболических процессов у юных спортсменов.
21. Режим питания юного спортсмена.

вопросы к зачету

1. Основной обмен спортсменов.
2. Регулируемые затраты энергии в спорте.
3. Пищевой рацион спортсмена.
4. Особенности обменных процессов при различных тренировочных режимах и питание спортсменов.
5. Биоритмологические особенности суточного питания спортсмена.
6. Особенности суточного питания спортсмена при переезде или перелете в другие часовые пояса.
7. Режим суточного питания спортсмена.
8. Режим суточного питания спортсмена при разных графиках тренировочного процесса.
9. Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.
10. Общие требования к рациону и режиму питания в дни соревнований.
11. Рацион и режим питания в дни соревнований в разных видах спорта.

12. Применение технологии питания «тайпер».
13. Регуляция водно-минерального обмена у спортсменов в процессе тренировочного занятия и в дни соревнований.
14. Технологии поддержания баланса воды и солей в организме до начала и во время соревнований.
15. Технологии поддержания баланса воды и солей в организме до начала и во время соревнований в режиме «сгонки веса».
16. Регуляция обмена веществ при тренировке, направленной на развитие основных физических качеств.
17. Энергообеспечение тренировки, выполняемой в разных режимах энергообеспечения.
18. Основные принципы и технологии питания, направленного на корректировку массы тела спортсмена.
19. Адаптогены и технологии их употребления в разных видах спорта.
20. Биогенные стимуляторы и технологии их употребления в разных видах спорта.
21. Ноотропные препараты и технологии их употребления в разных видах спорта.
22. Антигипоксанты и технологии их употребления в разных видах спорта.
23. Препараты пластического действия и технологии их употребления в разных видах спорта.
24. Специальные пищевые добавки в питании спортсмена и технологии их употребления в разных видах спорта.
25. Особенности обмена веществ у юных спортсменов.
26. Энерготраты юных спортсменов.
27. Основные принципы питания юных спортсменов.

28. Обеспечение устойчивости и интенсивности метаболических процессов у юных спортсменов.
29. Режим питания юного спортсмена.
30. Основные типовые нарушения принципов диетологии в питании спортсмена-любителя.
31. Нормативы питания спортсмена-любителя.
32. Организация питания спортсмена-любителя.

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

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение занятий	до 100
Письменный опрос	до 100
Устный опрос	до 100
Реферат	до 100
Доклад	до 100
Зачет	до 100

Шкала оценки посещаемости:

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	80-100 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	40-70 баллов
Нерегулярное посещение занятий	10-30 баллов
Регулярные пропуски	0 баллов

Шкала оценки устного опроса студента:

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	80-100 баллов

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.	60-80 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	30-50 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-10 балла

Критерии оценивания письменных опросов

Критерии оценивания	Количество баллов
Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно	80-100 баллов
Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.	60-80 баллов
В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.	30-50 баллов
не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений	0-10 балла

Шкала и критерии оценивания докладов

Критерии	Количество баллов
Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; - четко выстроен; Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался Качество ответов на вопросы: - отвечает на вопросы; Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение специальным аппаратом; Четкость выводов: - полностью характеризуют работу;	80-100 баллов

Качество доклада: - рассказывается, но не объясняется суть работы; Качество ответов на вопросы: - не может ответить на большинство вопросов; Владение научным и специальным аппаратом: - использованы общенаучные и специальные термины; Четкость выводов: - нечетки; Использование демонстрационного материала: - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;	60-89 баллов
Качество доклада: - зачитывается. Качество ответов на вопросы: - не может четко ответить на вопросы. Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение базовым аппаратом. Четкость выводов: - имеются, но не доказаны. Использование демонстрационного материала: - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	30-59 баллов

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует 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.	8-100 баллов
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.	60-80 баллов
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.	30-50 баллов

Требования к зачету

Процедура оценивания знаний и умений для получения допуска к экзамену состоит из следующих 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						Отметка о зачете	Подпись преподав.
		Посещение	Устный опрос	Реферат	Практические задания	Самостоятельная работа	Контр. мероприятия		
		до 20 баллов	до 5 баллов	до 5 баллов	до 5 баллов	до 25 баллов	до 10 баллов	до 30 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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебник для вузов. - М. : Академия, 2014. - 272с.
2. Полиевский, С.А. Спортивная диетология [Текст]: учебник для вузов. - М. : Академия, 2015. - 208с.

Дополнительная литература:

1. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания [Электронный ресурс] / Н.И. Волков, В.И. Олейников. - М. : Советский спорт, 2012. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210518>
2. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд. - СПб.: СпецЛит, 2013. - 256 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>
3. Гольберг, Н.Д. Питание юных спортсменов [Текст] / Н. Д. Гольберг, Р. Р. Дондуковская. - 2-е изд. - М. : Сов.спорт, 2012. - 280с.
4. Королев, А.А. Гигиена питания [Текст]: учебник для вузов. - 4-е изд. - М.: Академия, 2014. - 544с.
5. Рубина, Е.А. Физиология питания [Текст]: учебник для вузов. - М.: Академия, 2014. - 208с.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://www.infosport.ru/press/_fkvot/Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал РАО, РГАФК;
2. <http://tpfk.infosport.ru> //Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, РГАФК;
3. <http://kzg.narod.ru> /Журнал «Культура здоровой жизни»;
4. <http://lib.sportedu.ru>.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1) Методические рекомендации по практическим занятиям. Авторы-составители Бруй К.Е., Попова И.А.
- 2) Методические рекомендации «самостоятельная работа студентов». Авторы-составители Бруй К.Е., Попова И.А.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.