

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.06.2025 15:12:40
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da9b7b559f669e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19» марта 2025 г.

/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Основы спортивного питания

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль:

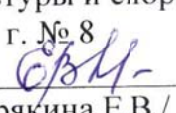
Физическая культура и дополнительное образование

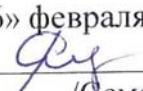
Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры и спорта
Протокол «19» марта 2025 г. № 8
Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой современных
оздоровительных технологий и
адаптивной физической культуры
Протокол от «26» февраля 2025 г. № 7
Зав. кафедрой 
/Семенова С.А./

Москва
2025

Автор-составитель:
Дубровская Анастасия Михайловна
Старший преподаватель кафедры современных оздоровительных технологий и
адаптивной физической культуры

Рабочая программа дисциплины «Основы спортивного питания» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРАНАУКИ России от «22» февраля 2018 г №125.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

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.	11
7. Методические указания по освоению дисциплины	19
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	23
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	23

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:

ППК-3. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ППК-5. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

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

Дисциплина относится к завершающему этапу обучения и является необходимой для написания выпускной квалификационной работы и необходимым условием работы тренера.

3.1 Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа:	60,2
Лекции	20
Практические занятия	20
Лабораторные занятия	20
Контактные часы на промежуточную аттестацию	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	40
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачет, 10(А) семестр.

3.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Контактная работа		
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 1. Предмет диетологии как науки. Методы исследования, применяемые в этой науке. Понятие о базовом питании и эргогенной диететике. Зависимость потребности организма человека в основных пищевых веществах от возраста, пола и мышечной активности. Современные проблемы диетологии и перспективы производства и применения препаратов спортивного питания.	2	2	2
Тема 2. Принципы и формы спортивного питания Питание как путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами – регуляторами. Принципы адекватности, полноценности, сбалансированности, насыщенности и индивидуализации в потреблении пищевых продуктов. Особенности базового питания спортсменов, его отличия от питания лиц умственного и физического труда. Понятие о нутриентах.	2	2	2
Тема 3. Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов. Использование факторов питания для направленного воздействия на ключевые реакции обмена веществ в организме с целью улучшения физической работоспособности человека. Биохимическая характеристика питания спортсменов в дни тренировок и соревнований. Биохимическое обоснование питания на дистанции. Особенности питания при сгонке веса.	4	2	2

Тема 4. Базовые нутриенты спортивного питания и эффективность их применения Углеводы. Роль углеводов в жизнедеятельности человека. Содержание углеводов в пищевом рационе спортсменов. Суточное потребление углеводов и его распределение в течение суток. Соотношение углеводов различных классов в питании в зависимости от параметров физической нагрузки. Гликемический индекс пищевых продуктов. Биохимические причины «углеводноориентации» питания спортсменов. Липиды. Роль жиров и липоидов в жизнедеятельности человека. Содержание жиров и липоидов в пищевом рационе спортсменов. Суточное потребление липидов. Значение полиненасыщенных жирных кислот и липотропных веществ в питании спортсменов. Эргогенный эффект употребления жиров. Белки и аминокислоты. Содержание белков и аминокислот в пищевом рационе спортсменов. Суточное потребление белков. Роль белков и аминокислот при физических нагрузках. Понятие о полноценных и неполноценных белках. Факторы, влияющие на степень усвоения белков пищи. Биологические эффекты сочетаний аминокислот в натуральных продуктах и пищевых добавках. Витамины и коферменты. Понятие о витаминах как биологически активных веществах, не синтезируемых в организме человека. Пищевые источники различных водорастворимых и жирорастворимых витаминов. Биохимические пути воздействия витаминов на метаболические процессы. Факторы, определяющие потребность в витаминах у спортсменов. Зависимость потребности в витаминах от времени года и режима питания. Эргогенная эффективность витаминов и коферментов в период подготовки к выполнению мышечной работы различного характера. Минеральные вещества. Роль минеральных веществ в жизнедеятельности человека: участие в образовании клеточных структур и поддержании пространственной структуры биополимеров, регуляции ферментативной активности, образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма. Особенности обмена минеральных веществ при физических нагрузках.	2	4	4
Тема 5. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения Нутриенты метаболического действия. Метаболиты, направленные на стимуляцию процессов анаэробного обмена: простые углеводы и продукты их анаэробного распада, витамины PP и B₁₅, ионы K, Mg, Ca, Na, Mn; вещества, образующие щелочной буферный резерв, природные адаптогены. Метаболиты, стимулирующие аэробный обмен: простые и	2	4	4

полимерные формы углеводов; коферменты: кокарбоксилаза, липоевая кислота, кофермент Q₁₀ (убихинон); витамины: PP, B₂, B₄, B₅, B₉, C, A; стимуляторы кислородного обмена: карнитин, фосфолипиды, метионин, ионы K, Mg, Ca, Fe, Cr, субстраты цикла трикарбоновых кислот, дикарбоновые аминокислоты, полилактат, адаптогены. Влияние нутриентов метаболического действия на организм спортсмена в состоянии покоя и во время физических нагрузок. Общие требования к рациону и режиму питания в детско-юношеском спорте.			
Тема 6. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения. Нутриенты метаболического действия. Роль нутриентов метаболического действия на организм спортсмена в состоянии покоя и во время физических нагрузок. Нутриенты анаболического действия. Роль нутриентов для поддержания внутренней среды организма до нагрузки и после нее. Нутриенты ускоряющие процессы восстановления организма после физических нагрузок. Нутриенты оказывают антиоксидантный и антигипоксический эффекты.	4	2	2
Тема 7. Биологические активные добавки для питания спортсменов Пищевые добавки фирмы «HORIZON LABORATORIES», США, их состав, воздействие на метаболические процессы, показания к применению, способ применения, дозы, противопоказания: “Формула для увеличения мышечной энергии”, “КреАмин”, “АМИНО +». Пищевые добавки фирмы «КОРОЛЁВФАРМ», РФ, их состав, воздействие на метаболические процессы, показания к применению, способ применения, дозы, противопоказания: “Биоспорт: Анаэробный комплекс”. “Биоспорт: Амино-комплекс”. “Биоспорт: Аэробный комплекс”. “Биоспорт: Восстановительный комплекс”. “Биоспорт: Буферный комплекс”. “Биоспорт: Био-комплекс”.	2	2	2
Тема 8. Рекомендации по применению биологически активных пищевых добавок для решения задач спортивной подготовки Методика применения пищевых добавок для повышения работоспособности в дни подготовки и участия в ответственных соревнованиях. Способы использования пищевых добавок для ускорения восстановления после напряжённых тренировок и соревнований. Применение пищевых добавок для ускорения восстановления после перенесённых травм опорно-двигательного аппарата. Методика применения пищевых добавок для повышения эффективности нагрузок скоростно-силового характера. Использование пищевых добавок для повышения эффективности	2	2	2

нагрузок анаэробного характера. Повышение эффективности нагрузок аэробного характера с применением комплексных пищевых добавок. Методика применения пищевых добавок для повышения эффективности нагрузок смешанного аэробно-анаэробного характера.			
Итого	20	20	20

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Название темы	Вопросы для самостоятельной работы студентов	Кол-во часов	Виды работ	Методическое обеспечение	Форма отчетности
Раздел 1. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности.	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?	8	Подготовка к устному опросу, лабораторной работе, тестированию реферату	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос. Лабораторная работа Реферат тестирование
Раздел 2. Режим суточного питания спортсмена»: Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.	1. Режим суточного питания спортсмена» 2. Примерные рационы питания спортсменов в 1. Как можно использовать БАПД для повышения работоспособности в разных видах спорта.	8	Подготовка к устному опросу, лабораторной работе, тестированию реферату	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос. Лабораторная работа Реферат тестирование
Раздел 3. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях.	Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. 1. Что называют эргогенной диететикой? 2. Какие факторы питания повышают эффективность энергетического обмена в организме? 3. С помощью каких факторов питания можно ускорить накопление в организме структурных белков и белков-ферментов? 4. Чем отличается организация питания спортсменов в различные периоды подготовки к соревнованиям и во время участия в соревнованиях?	8	Подготовка к устному опросу, лабораторной работе, тестированию реферату	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос. Лабораторная работа Реферат тестирование

	5. Каковы особенности питания при сгонке веса?				
Раздел 4. Пищевые вещества. Значение белков. Значение жиров. Значение углеводов,	Пищевые вещества. 1. Какова роль углеводов в жизнедеятельности человека? 2. Каково содержание углеводов в пищевом рационе спортсменов? 3. Какова роль липидов различных классов в жизнедеятельности организма человека? 4. Какой эргогенный эффект от употребления в пищу жиров? 5. Какую роль играют белки в жизнедеятельности человека? 6. Назовите содержание белков и аминокислот в пищевом рационе спортсмена.	8	Подготовка к устному опросу, лабораторной работе, тестированию реферату	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос. Лабораторная работа Реферат тестирование
Раздел 5 Вода. Питьевой режим. Значение витаминов и минеральных веществ.	Роль воды в организме. Питьевой режим. Значение витаминов и минеральных веществ.	8	Подготовка к устному опросу, лабораторной работе, тестированию реферату	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос. Лабораторная работа Реферат тестирование
Итого		40			

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

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ППК-3. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная
ППК-5. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций студента на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
-------------------------	--------------------------	-------------------	----------------------	---------------------	------------------

нции	сти				
ППК-3	Порогов ый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самосто ятельная работа.	Знать: положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. положения основных учений в области физической культуры правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий, 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 Уметь: -осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры	Устный опрос, реферат, тестирование, лабораторная работа	Шкала оценивания устного опроса, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания тестирования, Шкала оценивания лабораторной работы
	Продвин утый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самосто ятельная работа.	Знать: положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. положения основных учений в области физической культуры правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий, 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 Уметь: -осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры Владеть: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;	Устный опрос, реферат, тестирование, лабораторная работа	Шкала оценивания устного опроса, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания тестирования, Шкала оценивания лабораторной работы
ППК-5	Порогов ый	1.Работа на	Знать: международные стандарты в области противодействия применению	Устный опрос,	Шкала оценивания

		учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	допинга в спорте международные антидопинговые правила и стандарты законодательства Российской Федерации; методик разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; Уметь: определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте;	реферат, тестирование, лабораторная работа	устного опроса, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания тестирования, Шкала оценивания лабораторной работы
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте международные антидопинговые правила и стандарты законодательства Российской Федерации; методик разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; Уметь: определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; Владеть: - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций;	Устный опрос, реферат, тестирование, лабораторная работа	Шкала оценивания устного опроса, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания тестирования, Шкала оценивания лабораторной работы

Шкала оценивания реферата

Критерии оценивания	Баллы
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечает на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения	25
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой источниковой базе и не учитывает новейшие достижения науки, 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, источниковая база является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы	5
Работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, источниковая база исследования является недостаточной для решения поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.	0

Шкала оценивания устного опроса

Критерии оценивания	Баллы
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечает на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	10
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 отвечает на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	5
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	2
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0

Шкала оценивания лабораторных работ

Баллы	Требования к критерию
-------	-----------------------

11-15	- последовательно и грамотно проведено тестирование - глубоко, осмысленно, в полном объеме самостоятельно анализирует полученные результаты; - способен сопоставлять полученные результаты с известными
5-10	- при тестировании допущены незначительные неточности, - неточно сформулированы выводы исходя из полученных результатов
Менее 5	- тестирование проведено с ошибками - показал проблемы в знании основного учебного материала; - не может разобраться в конкретной практической ситуации;

Шкала оценивания тестирования

% правильных ответов	Баллы
< 40%	0
41-60%	5
61-84%	10
> 85%	15

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

Примерная тематика лабораторных работ

Лабораторная работа 1 Методы исследования, применяемые в диетологии.

Цель: Изучить современные проблемы диетологии и перспективы производства и применения препаратов спортивного питания.

Лабораторная работа 2 «Пищевые вещества» (4 часа)

Цель: научиться использовать химические и биологические методы оценки биологической ценности белков

Задание: используя метод аминокислотного скора определить процентное соотношение незаменимой аминокислоты в продукте в соответствии с предложенной карточкой.

Лабораторная работа 3 «Значение витаминов и минеральных веществ.» (4 часа)

Классификация витаминов.

Характеристика водорастворимых витаминов.

Характеристика жирорастворимых витаминов

Витаминная обеспеченность организма.

Задание: Заполнить таблицу и описать приведенные в ней витамины

1. Водорастворимые. К ним относятся витамины С, РР, группы В и другие.

2. Жирорастворимые. К ним относятся витамины групп А, D, Е и К.

Классификация и номенклатура витаминов

Витамин		Основные источники	Функции
Обозначение	Название		

<i>Жирорастворимые витамины</i>			
A	Ретинол		
E	Токоферол		
D	Кальциферол		
<i>Водорастворимые витамины</i>			
B ₁	Тиамин		
B ₂	Рибофлавин		
C	Аскорбиновая кислота		

Примерный перечень вопросов для подготовки к устному опросу.

Тема. Биохимические основы рационального питания и эргогенической диететики в спорте.

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?

Тема. Принципы и формы спортивного питания.

1. Назовите основные принципы и особенности базового питания спортсменов.
2. В чем заключается принцип адекватности питания спортсменов?
3. В чем заключается принцип полноценности базового питания?
4. В чем заключается принцип сбалансированности в базовом питании спортсменов?
5. Что такое принцип “Доза-эффект” в базовом питании спортсменов?
6. В чем заключается принцип насыщенности в базовом питании спортсменов?

Тема. Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов.

1. Что называют эргогенной диететикой?
2. Какие факторы питания повышают эффективность энергетического обмена в организме?
3. С помощью каких факторов питания можно ускорить накопление в организме структурных белков и белков-ферментов?
4. Чем отличается организация питания спортсменов в различные периоды подготовки к соревнованиям и во время участия в соревнованиях?
5. Каковы особенности питания при сгонке веса?
6. Назовите эргогенические средства и методы, направленные на повышение спортивной работоспособности и потенцирование тренировочного эффекта физических нагрузок.

Тема. Базовые нутриенты спортивного питания и их эффективность.

1. Какова роль углеводов в жизнедеятельности человека?
2. Каково содержание углеводов в пищевом рационе спортсменов?
3. Какова роль липидов различных классов в жизнедеятельности организма человека?
4. Какой эргогенный эффект от употребления в пищу жиров?
5. Какую роль играют белки в жизнедеятельности человека?
6. Назовите содержание белков и аминокислот в пищевом рационе спортсмена.

7. Что такое витамины и кофакторы?
8. Какую роль играют витамины в жизнедеятельности человека?
9. Какова роль минеральных веществ в жизнедеятельности человека и особенности их использования при физических нагрузках?
10. Какие вещества носят название анаболизаторов?
11. Что такое адаптогены?

Тема. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения.

1. Что такое нутриенты метаболического действия?
2. Какова роль нутриентов метаболического действия на организм спортсмена в состоянии покоя и во время физических нагрузок?
3. Что такое нутриенты анаболического действия?
4. Какова роль нутриентов для поддержания внутренней среды организма до нагрузки и после нее?
5. Какие нутриенты ускоряют процессы восстановления организма после физических нагрузок?
6. Какие нутриенты оказывают антиоксидантный и антигипоксический эффекты?

Тема. Биологические активные добавки для питания спортсменов.

1. Назовите биологические активные добавки, увеличивающие мышечную массу.
2. Назовите биологические активные добавки стимулирующие рост и укрепление костей.
3. Назовите биологические активные добавки, способствующие снижению веса.
4. Назовите биологические активные добавки, увеличивающие выносливость.
5. Назовите биологические активные добавки, улучшающие состояние организма в восстановительном периоде.

Тема. Рекомендации по применению биологически активных пищевых добавок для решения задач спортивной подготовки.

1. Как можно использовать БАПД для повышения работоспособности в дни подготовки и участия в ответственных соревнованиях.
2. Как используются БАПД для ускорения восстановления после напряженных тренировок и соревнований.
3. Какие БАПД применяются для ускорения восстановления после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата.
4. В чём заключаются особенности использования БАПД для повышения эффективности нагрузок скоростно-силового характера.
5. Каковы биохимические пути воздействия БАПД на эффективность нагрузок анаэробного характера.
6. Какие БАПД могут быть применены для повышения эффективности нагрузок аэробного характера.

Примерная 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. Антигипоксанта 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.

Примерный вариант тестирования

1. Особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям:
 - а) спортивное питание +
 - б) необходимое питание
 - в) ежедневное питание
2. Питание в соответствии со спортивными принципами:
 - а) способствует ускоренному утомлению организм
 - б) способствует ускоренному восстановлению организма +
 - в) не способствует ускоренному восстановлению организма
3. В России спортивное питание относят к:
 - а) биологически не активным добавкам.
 - б) лекарственным добавкам
 - в) биологически активным добавкам +
4. Питание в соответствии со спортивными принципами:
 - а) оптимизирует гидратацию +

- б) уменьшает гидратацию
- в) увеличивает риск заболеваний и травм

5. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как:

- а) травматология
- б) вирусология
- в) физиология +

6. Питание в соответствии со спортивными принципами:

- а) помогает добиться идеального веса тела, но в дальнейшем не поддерживает его
- б) помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его +
- в) не помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его

7. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как:

- а) иммунология
- б) дерматология
- в) диетология +

8. Питание в соответствии со спортивными принципами:

- а) уменьшает риск заболеваний и травм +
- б) увеличивает риск заболеваний и травм
- в) исключает травмы в жизни

9. Подавляющее большинство продуктов спортивного питания не имеет ничего общего с:

- а) здоровым питанием
- б) наращиванием мышц
- в) допингом +

10. Спортивное питание следует отличать от:

- а) БАДов
- б) здорового питания +
- в) нет верного ответа

11. Один из классов спортивного питания:

- а) высокобелковые продукты +
- б) продукты, не содержащие белка
- в) углеводно-натриевые смеси

12. Правильные жиры и растительные масла должны обеспечивать порядка ... от всех поступающих калорий:

- а) 25-30%
- б) 45-50% +
- в) 15-20%

13. Один из классов спортивного питания:

- а) углеводно-белковые смеси +
- б) углеводно-кальциевые смеси
- в) углеводно-магниевого смеси

14. Спортивное питание позволяет получить ... отдачи от тренировок:

- а) минимум
- б) зависит от человека
- в) максимум +

15. Один из классов спортивного питания:

- а) аминокислоты +
- б) аминонатрий
- в) препараты, уравнивающие уровень тестостерона

Примерный перечень вопросов для зачета

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. Антигипоксантаы и технологии их употребления в разных видах спорта. Препараты пластического действия и технологии их употребления в разных видах спорта.
23. Специальные пищевые добавки в питании спортсмена и технологии их употребления в разных видах спорта.
24. Особенности обмена веществ у юных спортсменов.
25. 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.
33. Основные принципы питания спортсмена.
34. Гигиенические требования к организации рационального питания.
35. Значение правильного питания для достижения высоких результатов в спорте.
36. Особенности питания в различных видах спорта.

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

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Критерии оценивания	Баллы
студент быстро и самостоятельно готовится к ответу; при ответе полностью раскрывает сущность поставленного вопроса; способен проиллюстрировать свой ответ конкретными примерами; демонстрирует понимание проблемы и высокий уровень ориентировки в ней; формулирует свой ответ самостоятельно, используя лист с письменным вариантом ответа лишь как опору, структурирующую ход рассуждения	20
студент самостоятельно готовится к ответу; при ответе раскрывает основную сущность поставленного вопроса; демонстрирует понимание проблемы и достаточный уровень ориентировки в ней, при этом затрудняется в приведении конкретных примеров.	10
студент готовится к ответу, прибегая к некоторой помощи; при ответе не в полном объеме раскрывает сущность поставленного вопроса, однако, при этом, демонстрирует понимание проблемы.	5
студент испытывает выраженные затруднения при подготовке к ответу, пытается воспользоваться недопустимыми видами помощи; при ответе не раскрывает сущность поставленного вопроса; не ориентируется в рассматриваемой проблеме; оказываемая стимулирующая помощь и	0

задаваемые уточняющие вопросы не способствуют более продуктивному ответу студента.	
--	--

Итоговая шкала выставления оценки по дисциплине

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа студента в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы, полученные на промежуточной аттестации за 9 семестр.

Баллы, полученные обучающимся в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41-100	Зачтено
0-40	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. Автор-составитель Дубровская А.М.

2) Методические рекомендации «самостоятельная работа студентов» . Автор-составитель Дубровская А.М.

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 – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.