

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 09.09.2025 10:24:33  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc6941

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

УТВЕРЖДЕН на заседании кафедры  
современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры  
Протокол № 7 от «26» февраля 2025г.  
Зав. кафедрой Семенова С.А.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине

**Спортивная диетология**

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**  
Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

Москва  
2025 г.

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....                                                                                                           | 3  |
| 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....                                                                                           | 3  |
| 3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы..... | 8  |
| 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....                                                    | 11 |

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                              | Этапы формирования                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>ДПК-2:</b> Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |
| <b>ДПК-4:</b> 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. | 1Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа  |

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этапы сформированности                            | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Критерии оценивания                                                                      | Шкала оценивания (баллы)                                                                                                                                                       |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ДПК -2                  | Пороговый                | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знания анатомии</li> <li>- Знания физиологии</li> <li>- Знания гигиены</li> <li>- Знания биохимии</li> <li>- Режимы тренировочной работы</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида</li> <li>- Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора.</li> <li>- Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике.</li> <li>-Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов;</li> <li>- Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорте.</li> <li>-методиками диагностики физиче-</li> </ul> | Устный опрос.<br>Практические задания.<br>Лабораторная работа<br>Тестирование<br>реферат | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания практических заданий<br>Шкала оценивания лабораторной работы<br>Шкала оценивания тестирования<br>Шкала оценивания реферата |

|  |             |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |
|--|-------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |             |                                                   | ского и психологического развития индивида                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |
|  | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта</li> <li>- Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи</li> <li>-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</li> <li>-Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях</li> <li>- Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся</li> <li>- Перечисляет основные признаки этапов</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводит комплексную диагностику.</li> <li>- оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной при составлении перспективных и оперативных планов.</li> <li>- основные термины спортивной тренировки.</li> <li>- использует методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта.</li> <li>-Определяет эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологические подходы к построению</li> </ul> | <p>Устный опрос.<br/>Практические задания.<br/>Лабораторная работа<br/>Тестирование реферата</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса<br/>Шкала оценивания практических заданий<br/>Шкала оценивания лабораторной работы<br/>Шкала оценивания тестирования<br/>Шкала оценивания реферата</p> |

|        |             |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                       |
|--------|-------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |             |                                                              | <p>спортивной тренировки.- основные этапы спортивного отбора.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов».</li> <li>- средств и методов спортивной тренировки.</li> <li>- Опирирует методиками проведения спортивной ориентации</li> <li>- Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида.</li> <li>- Видеть ближайшие</li> </ul>                                                                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                       |
| ДПК- 4 | Пороговый   | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- причины возникновения спортивного травматизма в ИВС</li> <li>- причины возникновения травматизма.</li> <li>-мероприятия направленные на профилактику травматизма.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию</li> <li>- Организует проведение восстановительных мероприятий</li> <li>- организовать проведение восстановительных мероприятий</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики спортивного массажа</li> </ul>                                                                                                     | <p>Устный опрос.</p> <p>Практические задания.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Тестирование реферату</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания практических заданий</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> |
|        | Продвинутый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная</p> | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС</li> <li>- Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий.</li> <li>- Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий;</li> <li>- способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики спортивного массажа</li> <li>- владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена</li> </ul> | <p>Устный опрос.</p> <p>Практические задания.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Тестирование реферат</p>  | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания практических заданий</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> |

## Описание шкал оценивания

### 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 отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.                                                                                                                                                                   | 9-10 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. | 6-8 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.                                       | 3-5 баллов  |

### Шкала оценивания практической заданий

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | - глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;<br>- умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;<br>- показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности |
| 4     | полно раскрыл материал, предусмотренный программой, знает определение понятий в области технических средств;<br>допустил незначительные неточности при выполнении работы.                                                                                                                                                                             |
| 3     | - владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения, при этом допускает значительные ошибки и неточности                                                                                                                                                                                                            |
| 2     | - показал проблемы в знании основного учебного материала;<br>- не может разобраться в конкретной практической ситуации;                                                                                                                                                                                                                               |

### Шкала оценивания устного опроса

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40    | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- излагает материал последовательно и правильно |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                   |
| 20 | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно                                          |
| 10 | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

### Шкала оценивания лабораторных работ

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | - глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;<br>- умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;<br>- показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности |
| 4     | полно раскрыл материал, предусмотренный программой, знает определение понятий в области технических средств;<br>допустил незначительные неточности при выполнении работы.                                                                                                                                                                             |
| 3     | - владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения, при этом допускает значительные ошибки и неточности                                                                                                                                                                                                            |
| 2     | - показал проблемы в знании основного учебного материала;<br>- не может разобраться в конкретной практической ситуации;                                                                                                                                                                                                                               |

### Шкала оценивания тестирования

| количество правильных ответов в % | количество баллов |
|-----------------------------------|-------------------|
| 1-10                              | 1                 |
| 11-20                             | 2                 |
| 21-30                             | 3                 |
| 31-40                             | 4                 |
| 41-50                             | 5                 |
| 51-60                             | 6                 |
| 61-70                             | 7                 |
| 71-80                             | 8                 |
| 81-90                             | 9                 |

|        |    |
|--------|----|
| 91-100 | 10 |
|--------|----|

### **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**

#### **ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА**

1. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья.
2. Значение питания для повышения спортивной работоспособности
3. Режим суточного питания спортсмена»
4. Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.
5. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях.
6. Пищевые вещества.
7. Значение белков.
8. Значение жиров.
9. Значение углеводов
10. Энергетический обмен
11. Вода.
12. Питьевой режим.
13. Значение витаминов и минеральных веществ
14. Регулируемые затраты энергии спортсмена.
15. Режим суточного питания спортсмена.
16. Общие требования к рациону и режиму питания в дни соревнований.
17. Рацион и режим питания в дни соревнований в разных видах спорта.
18. Энергообеспечение тренировки, выполняемой в разных режимах энергообеспечения.
19. Особенности обмена веществ у юных спортсменов.
20. Энерготраты юных спортсменов.
21. Общие требования к рациону и режиму питания в детско-юношеском спорте.
22. Общие требования к рациону и режиму питания в детско-юношеском спорте во время соревнований

#### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ**

**Практическое задание 1** «Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности»

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Пищевой рацион современного человека.
2. Изменение структуры питания населения.
3. Первичные расстройства питания.
4. Вторичны расстройства питания.
5. Болезни с алиментарными факторами риска.
6. Болезни, обусловленные пищевой непереносимостью.
7. Болезни с алиментарными факторами передачи

**Практическое задание 2** «Режим суточного питания спортсмена» (4 часа)

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.
2. Современные научные и альтернативные теории питания.

3. Концепция функционального питания.
4. Концепция оптимального питания.
5. Пирамида здорового питания

### **Практическое задание 3 «Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях» (4 часа)**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Основные источники белка в питании.
2. Потребность и нормирование белков в питании.
3. Основные виды и источники жиров в питании.
4. Потребность и нормирование жиров в питании.
5. Жиры и жироподобные вещества.
6. Основные источники углеводов в питании.
7. Потребность и нормирование углеводов в питании
8. Симптомы неадекватности питания.

### **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 сгора 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             |                    |         |
| Жирорастворимые витамины |                      |                    |         |
|                          | Ретинол              |                    |         |
|                          | Токоферол            |                    |         |
|                          | Кальциферол          |                    |         |
| Водорастворимые витамины |                      |                    |         |
|                          | Тиамин               |                    |         |
|                          | Рибофлавин           |                    |         |
|                          | Аскорбиновая кислота |                    |         |

#### **Темы рефератов:**

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.

### **Вопросов к зачету**

1. Задачи, решаемые средствами питания в спорте.
2. Отличия питания спортсменов от питания лиц, не занимающихся спортом.
3. Характеристика компонентов питания, обеспечивающих выполнение его энергетической функции.
4. Характеристика компонентов питания, реализующих его влияние на пластические процессы.
5. Составные части пищи, обеспечивающие создание в организме веществ-регуляторов метаболических процессов.
6. Решение проблемы относительного пищевого дефицита в условиях напряженных тренировок.
7. Понятие о базовом питании спортсменов.
8. Основные принципы, реализуемые в базовом питании спортсменов.
9. Понятие об эргогенной диететике.
10. Принцип “доза-эффект” в базовом питании спортсменов.
11. Понятие о нутриентах питания.
12. Факторы, влияющие на выбор оптимальных доз отдельных нутриентов питания.
13. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических эффектах спортивной тренировки и влиянии на них факторов питания.
14. Влияние биохимической индивидуальности человека на выбор нутриентов базового питания спортсменов.
15. Классификация нутриентов питания по эргогенному воздействию на организм спортсмена.
16. Зависимость потребности спортсмена в основных нутриентах питания от массы тела, возраста, пола и физической активности спортсменов.
17. Роль моносахаридов, дисахаридов и полисахаридов в питании спортсменов. Гликемический индекс пищевых продуктов.
18. Роль жиров и липоидов в питании спортсменов.
19. Полноценные и неполноценные белки в питании спортсменов. Зависимость степени усвоения пищевых белков от способа их кулинарной обработки.
20. Понятие о заменимых и незаменимых аминокислотах в питании спортсменов. Биологическая роль аминокислот в организме человека. Аминокислоты, оказывающие наибольшее влияние на спортивную работоспособность.
21. Биохимические эффекты сочетаний аминокислот, используемых в биологически активных добавках к питанию спортсменов.
22. Пути воздействия водорастворимых витаминов на метаболические процессы и их роль в достижении выраженного эргогенного эффекта.

23. Жирорастворимые витамины, их роль в эргогенной диететике. Влияние жирорастворимых витаминов на физическую работоспособность в среднегорье и высокогорье.
24. Влияние минеральных веществ (макро- и микроэлементов) на физическую работоспособность человека.
25. Понятие об анаболизаторах. Условия, при которых они способны оказывать воздействие на спортивную работоспособность.
26. Адаптогены и их природные источники. Использование адаптогенов в спортивном питании.
27. Понятие об антиоксидантах. Важнейшие антиоксиданты, влияющие на состояние здоровья и специальную работоспособность спортсменов.
28. Антигипоксанта. Пути их воздействия на метаболические процессы, Влияние антигипоксанта на умственную и физическую работоспособность человека.
29. Характеристика нутриентов, оказывающих выраженное воздействие на аэробную работоспособность спортсменов.
30. Характеристика нутриентов, стимулирующих анаэробную работоспособность спортсменов.
31. Понятие о нутриентах анаболического действия. Условия при которых эти нутриенты оказывают наибольшее влияние на метаболизм.
32. Поддержание постоянства активной реакции внутренних сред организма человека с помощью факторов питания.
33. Характеристика нутриентов, способных ускорить процессы восстановления после физических нагрузок.
34. Понятие о срочном и отставленном восстановлении. Биохимические процессы, характерные для периодов срочного и отставленного восстановления. Изменение скоростей этих процессов с помощью факторов питания.
35. Использование БАПД для повышения работоспособности в дни подготовки и участия в ответственных соревнованиях.
36. Использование БАПД для ускорения восстановления после напряженных тренировок и соревнований.
37. Использование БАПД для ускорения восстановления после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата.
38. Использование БАПД для повышения эффективности нагрузок скоростно-силового характера.
39. Использование БАПД для повышения эффективности нагрузок анаэробного характера.
40. Использование БАПД для повышения эффективности нагрузок аэробного характера

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

Формами текущего контроля являются устный опрос, практическая работа, лабораторная работа.

Промежуточная аттестация по дисциплине складывается из результатов обучения, уровня работы студента, дисциплинированности, самостоятельности. Освоение дисциплины оценивается по балльной шкале.

Общее количество баллов по дисциплине – 100 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент 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.

Экзамен проходит в форме устного собеседования по вопросам, отраженным в билете.

#### **Шкала оценивания зачета**

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                      | <b>Количество баллов</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.                                                             | <b>10-20 баллов</b>      |
| Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно. | <b>8-10 баллов</b>       |
| Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов. | <b>5-8 баллов</b>        |
| Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.                                                                                | <b>1-5 балла</b>         |

| <b>Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины</b> | <b>Оценка по дисциплине</b> |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 41 – 100                                                            | Зачтено                     |
| 0 - 40                                                              | Не зачтено                  |