

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:
6b5279da4e034bff6791728038a5b0059f2d49e1

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное 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 от «15» 04 2023г.
Зав. кафедрой Семенова С.А.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Основы спортивного питания

Направление подготовки
49.03.01 – Физическая культура

Профиль:
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Мытищи
2023

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
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
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, компетенций

1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, 49.03.01 – Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка

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 работа
ППК-5 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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
ППК-3	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, практические задания, тестирование, лабораторные работы.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания лабораторной работы Шкала оценивания практических заданий

			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;;		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе 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;	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, практические задания, тестирование, лабораторные работы.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания лабораторной работы Шкала оценивания практических заданий
ППК-5	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: международных стандартов в области противодействия применению допинга в спорте международных антидопинговых правил и стандарты; - антидопингового законодательства Российской Федерации; - методик разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории;	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, практические задания, тестирование, лабораторные работы.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания тестирования Шкала

			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: - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте;		оценивания лабораторной работы Шкала оценивания практических заданий
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - содержания учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международных этических норм в области противодействия применению допинга; - планов антидопинговых мероприятий. - современных методик составления просветительских программ и информационных мероприятий; Уметь: - выбирать инструкции и рекомендации по	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, практические задания, тестирование, лабораторные работы.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания лабораторной работы Шкала оценивания

			антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга. Владеть: - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - 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; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.	практических заданий
--	--	--	---	----------------------

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

1.ППК-3 - Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

- *положения основных учений в области физической культуры.*
- *положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности.*

- исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований.

Уметь:

- Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них.

Задача 1

Врач-диетолог разрабатывает диету для базового этапа подготовки спортсменов.

Какие продукты должны преобладать на данном этапе?

Правильный ответ: Белки и углеводы

Задача 2

Витамины и минералы показаны на всех этапах тренировки, в период соревнований и восстановительный период. При выборе витаминных комплексов необходимо обращать внимание, насколько витамины совместимы между собой. Ведь в одних случаях витамины взаимно усиливают друг друга, в других нейтрализуют эффект или того хуже, могут спровоцировать нежелательную химическую реакцию организма. Какие витамины, минералы не совместимы между собой.

Правильный ответ: Железо с кальцием, цинком или магнием

Задача 3

Спортивный врач разрабатывает план поддержки тренировочного процесса спортсмена-спринтера.

Препараты какой группы не следует назначать этому спортсмену на этапе развития скоростно-силового компонента?

Правильный ответ: Энергетики

1. Питание в соответствии со спортивными принципами:

- а) способствует ускоренному утомлению организма
- б) способствует ускоренному восстановлению организма +
- в) не способствует ускоренному восстановлению организма

2. В России спортивное питание относят к:

- а) биологически не активным добавкам.
- б) лекарственным добавкам
- в) биологически активным добавкам +

3. Питание в соответствии со спортивными принципами:

- а) оптимизирует гидратацию +
- б) уменьшает гидратацию
- в) увеличивает риск заболеваний и травм

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

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

5. 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

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

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

7. Питание в соответствии со спортивными принципами:

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

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

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

9. Спортивное питание следует отличать от:

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

10. Один из классов спортивного питания:

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

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.

1. Какие задачи в спортивной практике не решает питание?

- а) восстановление баланса потраченной энергии; б) корректировка массы тела;
- в) адаптация к скоростной нагрузке; г) продление работоспособности +

2. Какую роль не выполняет пища?

- а) являются пластическим материалом; + б) поставляют кислород в организм;
- в) является топливом; г) содержат биологически активные вещества.

3. Суточных энерготраты в отличие от основного обмена зависят от:

- а) возраста и пола; + б) массы тела; +
- в) активности человека; г) условий среды

4. Отметьте правильное соотношение белков, жиров и углеводов, которые составляют сбалансированную формулу питания для человека среднего возраста, не занятого спортом:

- а) 1:1.2:4; + б) 1: 2: 4;
- в) 2: 4: 1; г) 1:1:6.

5. Белки – это:

- а) сложные органические соединения, расходуемые в организме на пластические нужды
- б) высокомолекулярные органические вещества, построенные из остатков аминокислот

высокомолекулярные органические вещества, обладающие высокой и разнообразной биологической активностью +

в)высокомолекулярные органические вещества, содержащиеся, главным образом, в продуктах животного происхождения

6. Аминокислоты – это:

а)соединения, основой которых являются амины

б)органические кислоты, обладающие высокой биологической активностью

в)органические соединения, основой которых являются биогенные амины

г)органические кислоты, из которых состоят белки +

7. Углеводы – это:

а)группа органических компонентов пищи, являющихся основным источником энергии для организма

б) обширная группа сложных органических компонентов пищи, мономером которых являются моносахариды

в)обширная группа органических соединений, химическая структура часто отвечает формуле $C_m(H_2O)_n$ +

г)группа органических компонентов пищи, преимущественно содержащихся в растительных продуктах.

7. В каких видах спорта единственным видом «топлива» для энергообразования является глюкоза (гликоген)? (2)

а) скоростных (спринт); +

б) силовых;

в) скоростно-силовых; +

г) на выносливость (стайеры).

8. В каких видах спорта используются жиры в качестве энергетического ресурса?

а) скоростных (спринт);

б) силовых;

в) скоростно-силовых;

г) на выносливость (стайеры) +

9.. Какие из перечисленных продуктов содержат ненасыщенные жирные кислоты?

а) рыба морская; +

б) семена растений;

в) сало;

г) масло сливочное

10. Для развития силовых и скоростных качеств используются продукты повышенной биологической ценности, содержащие:

а) смеси белков (аминокислот), углеводов и витаминов;+

б) витаминно-минеральные смеси;

в) гипер- и гипотоники;

г) ненасыщенные жирные кислоты;

д) энергетики

11. При обезвоживании рекомендуется пить:

а) изотоники; +

б) гипотонические напитки;

в) гипертонические напитки;

г) дистиллированную воду

12. Какова средняя суточная норма потребления белков для взрослого человека, не занимающегося спортом?

а) меньше 1 г на кг массы тела;

б) 1 г на кг массы тела;

в) 2 г на кг массы тела;

г) 5 г на кг массы тела.

13. Какова средняя суточная норма потребления жиров для взрослого человека, не занимающегося спортом?

а) 50-60 г;

б) 80-100 г; +

в) 120-150 г;

г) можно исключить из рациона.

14. Какова средняя суточная норма потребления углеводов для взрослого человека, занимающегося спортом?

- а) 350-400 г;
- б) 500-600 г;+
- в) 200-300 г;
- г) можно исключить из рациона.

15. Сколько процентов от общего количества жиров в суточном рационе должно приходиться на растительные?

- а) 30% ; +
- б) 50%;
- в) 70%;
- г) можно исключить из рациона

ДПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки

1. Для оценки массы тела в связи с питанием Всемирной организацией здравоохранения рекомендован показатель:

- а) индекс Брока
- б) индекс массы тела (ИМТ) +
- в) метод сигмальных отклонений
- г) центильный метод

2. Индекс массы тела (ИМТ) – это:

разность между длиной тела в сантиметрах и 100, выраженная в килограммах идеальной массы тела

отношение массы тела в килограммах к длине тела в метрах

отношение длины тела, выраженной в метрах, к массе тела в килограммах

отношение массы тела в килограммах к квадрату длины тела, выраженной в метрах +

3. К функциональным показателям пищевого статуса относятся:

- а) активность пищеварительных ферментов
- б) когнитивная (познавательная) способность +
- в) физическая работоспособность +
- г) состояние иммунного статуса

4. Биологически активные добавки к пище – это:

- а) природные или искусственные вещества и их соединения, специально вводимые в пищевые продукты в процессе их изготовления в целях придания пищевых продуктам определенных свойств и (или) сохранения качества пищевых продуктов
- б) добавки, привносимые в пищевые продукты и блюда для придания им новых свойств
- в) природные (идентичные природным) биологически активные вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введенные в состав пищевых продуктов макро- и микроэлементы, витамины, вносимые в продукты для нивелирования минерального и витаминного дефицита в питании +

5. Нутрицевтики – это:

- а) пищевые продукты или компоненты пищи, обладающие лечебными свойствами биологически активные добавки к пище, применяемые в лечебном питании
- б) биологически активные добавки к пище - дополнительные источники нутриентов, применяемые для коррекции химического состава пищи +
- в) биологически активные добавки к пище, применяемые в лечебно-профилактическом и специализированном питании

6. Парафармацевтики – это:

- а) биологически активные добавки к пище, содержащие в своем составе витамины и микроэлементы
- б) биологически активные добавки к пище, близкие по своему действию на организм к фармакологическим препаратам
- в) биологически активные добавки к пище, реализуемые в аптечных организациях в отделе парафармацевтики
- г) биологически активные добавки к пище, регулирующие функции организма в физиологических пределах за счет биологически активных веществ +

7. Пробиотики – это:

- а) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, нормализующие микроценоз кишечника
- б) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, изготовленные с добавлением живых культур пробиотических микроорганизмов и пребиотиков
- в) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, стимулирующие биологическую активность ферментов +
- г) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, содержащие биологически активные вещества

8. Пребиотики – это:

- а) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, нормализующие микроценоз кишечника
- б) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, изготовленные с добавлением живых культур пробиотических микроорганизмов
- в) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, стимулирующие биологическую активность ферментов
- г) пищевые вещества, избирательно стимулирующие рост и (или) биологическую активность представителей защитной микрофлоры кишечника +

9. Продукты диетического питания – это:

- а) продукты, используемые для комплектования лечебных диет в лечебно-профилактических учреждениях
- б) продукты, используемые в диетическом питании
- в) продукты, используемые для комплектования диет лечебно-профилактического питания
- г) продукты, предназначенные для лечебного, диетического, профилактического и лечебно-профилактического питания +

10. В России спортивное питание относят к:

- а) биологически не активным добавкам.
- б) лекарственным добавкам
- в) биологически активным добавкам +

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

1. Наука о питании (нутрициология) – это:

- а) наука, изучающая свойства и значение пищевых компонентов
- б) общее понятие, интегрирующее комплекс наук, своей методологией способствующих решению проблем питания населения +
- в) раздел гигиены, изучающий качество и значение пищевых продуктов
- г) наука, изучающая процессы превращения (метаболизм) компонентов пищи в организме

2. Нутриенты – это:

- а) пищевые продукты
- б) структурные элементы пищи
- в) пищевые вещества +
- г) биологически активные вещества

3. Основной обмен (ОО) – это:

- а) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий оптимальное его функционирование
- б) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий его способность к функционированию в условиях дефицита пищи
- в) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания функционирования организма в повседневной жизни
- г) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания жизни организма в 4.

4. Питание рациональное – это:

- а) оптимально подобранный набор традиционных продуктов питания, нормируемый на популяционном уровне +
- б) питание, определяемое социально-экономическими возможностями человека или популяции
- в) питание, определяемое современным уровнем социально-экономического развития общества
- г) питание, предполагающее использование рационально подобранного набора блюд и продуктов

5. Питание специализированное – это:

- а) питание с использованием специальных рационов с учетом индивидуальных потребностей организма человека
- б) рационы для контингентов с особыми условиями и факторами жизнедеятельности
специальное питание относительно здоровых людей для профилактики воздействия вредных факторов +
- в) рационы питания для контингентов со специальными добавками

Питание альтернативное (нетрадиционное) – это:

- а) использование в питании продуктов без термической обработки
- б) использование в питании нетрадиционных диет и продуктов +
использование в питании официально запрещенных к пищевому использованию пищевых компонентов

в) использование в питании традиций древнего и античного мира

6. Питание экзогенное – это:

- а) питание, при котором нутриенты поступают в организм из внешней среды.
- б) питание, при котором потребности организма в нутриентах обеспечиваются полостным пищеварением +
- в) питание, при котором пищевые компоненты вводятся непосредственно в желудок
- питание, при котором пищевые смеси вводятся непосредственно в кровеносное русло

7. Питание эндогенное – это:

- а) питание, обеспечиваемое симбионтной микрофлорой желудочно-кишечного тракта
- б) питание, при котором для обеспечения организма нутриентами используются резервные запасы самого организма +
- в) питание, при котором для обеспечения организма нутриентами используются запасные тканевые белки, жиры и углеводы
- г) питание, при котором для обеспечения организма энергией используются запасы гликогена в организме

8. Пищевая ценность питания – это:

- а) понятие, характеризующее полноценность питания по критерию содержания в нем белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных и биологически активных веществ
- б) понятие, отражающее степень соответствия содержания в питании белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных и биологически активных веществ физиологическим нормам
- в) понятие, отражающее всю полноту полезных свойств пищевого продукта, включая степень обеспечения физиологических потребностей человека в основных веществах, энергию и органолептические достоинства +
- г) понятие, отражающее степень соответствия органолептических свойств пищи сложившимся вкусовым традициям населения

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

- а) 25-30%
- б) 45-50% +
- в) 15-20%

10. Один из классов спортивного питания:

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

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

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

12. Один из классов спортивного питания:

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

13. Для снижения массы тела принимают:

- а) жиросжигатели
- б) жиросжигатели +
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

14. Необходим для белкового обмена и трансформирования аминокислот:

- а) витамин В2
- б) витамин В6 +
- в) витамин В1

Шкала оценки результатов 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

Примерный перечень вопросов для подготовки к устному опросу.

Тема.1 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 2. 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 3. 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 4. 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 коферменты?

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 5. 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 6. 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 7. 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.

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.	8-10 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.	6-8 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-2 балла

Примерные темы для выполнения реферативных работ

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.

Шкала оценки написания реферативных работ:

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.	8-10 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	3-5 баллов

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.	
---	--

Практические занятия:

1. Методы исследования, применяемые в диетологии
2. Использование факторов питания для повышения спортивной работоспособности.
3. Метаболические особенности применения нутриентов базового питания, их превращения в процессах пищеварения.
4. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения.
5. Воздействие самых распространённых биологически активных пищевых добавок на метаболические процессы у человека.
6. Повышение спортивной работоспособности с использованием комплексов биологически активных препаратов.
7. Методика применения пищевых добавок для повышения работоспособности в дни подготовки и участия в ответственных соревнованиях.
8. Способы использования пищевых добавок для ускорения восстановления после напряжённых тренировок и соревнований.
9. Применение пищевых добавок для ускорения восстановления после перенесённых травм опорно-двигательного аппарата.
10. Методика применения пищевых добавок для повышения эффективности нагрузок скоростно-силового характера.

Шкала оценки практических заданий студента:

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	8-10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	4-7 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	1-3 балла
не выполнено практическое задание.	0 баллов

Шкала оценки лабораторных работ студента:

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	8-10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	4-7 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	1-3 балла
не выполнено практическое задание.	0 баллов

Вопросы 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, отсроченных 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 антигипоксантов 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 отсроченном восстановлении. Биохимические процессы, характерные для периодов срочного и отсроченного 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 скоростносилового характера.

39. Использование БАПД для повышения эффективности нагрузок анаэробного характера.

40. Использование БАПД для повышения эффективности нагрузок аэробного

характера

Критерии оценивания ответа на зачете

Баллы	Критерии оценивания
30	- полно излагает изученный материал - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, может привести необходимые примеры; - излагает материал последовательно и правильно
20	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.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; - излагает материал непоследовательно
0	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «0» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную 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

Составитель

« _____ » _____ 20 ____ г. Дубровская А.М.