

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.09.2025 17:19:20
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

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

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

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.....	5
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	16

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

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
ППК-3	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: положения основных и малоизвестных 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	Устный опрос, реферат, тестирование, лабораторная работа	Шкала оценивания устного опроса, реферата, тестирования, лабораторной работы

	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	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, реферата, тестирования, лабораторной работы
ППК-5	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте международные антидопинговые правила и стандарты антидопингового законодательства Российской Федерации; методик разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории;	Устный опрос, реферат, тестирование, лабораторная работа	Шкала оценивания устного опроса, реферата, тестирования, лабораторной работы
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	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;	Устный опрос, реферат, тестирование, лабораторная работа	Шкала оценивания устного опроса, реферата, тестирования, лабораторной работы

Шкала оценивания реферата

Критерии оценивания	Баллы
Содержание соответствуют 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 (пороговый уровень 5-10 баллов,
продвинутый уровень 11-15 баллов)**

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 (пороговый уровень 5-9 баллов, продвинутый уровень более 10 баллов)

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

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		
Жирорастворимые витамины			
A	Ретинол		
E	Токоферол		
D	Кальциферол		
Водорастворимые витамины			
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 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. 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-магниевые 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 коррекцию 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. Антигипоксантами 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.

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

Формами текущего контроля являются реферат, устный опрос. 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,	20

структурирующую ход рассуждения	
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 задаваемые уточняющие вопросы не способствуют более продуктивному ответу студента.	0

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