

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:  
6b5279d0074b6679172803a5171559b691

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

Факультет физической культуры  
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 06 2023 г.

/Кулишенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

Спортивная диетология

**Направление подготовки**

49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**

Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

**Квалификация**

Бакалавр

**Форма обучения**

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры

Протокол « 29 » 06 2023 г. № 4

Председатель УМКом

/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой современных  
оздоровительных технологий и

адаптивной физической культуры

Протокол от « 29 » 06 2023 г. № 13

Зав. кафедрой

/Семенова С.А./

Мытищи

2023

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

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

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

**Год начала подготовки (по учебному плану) 2023**

## Содержание

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы                                 | 5  |
| 3. Объем и содержание дисциплины                                                          | 5  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся                     | 7  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине | 9  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.                                | 32 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины                                           | 32 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине    | 32 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины                                         | 34 |

## **1. Планируемые результаты обучения**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

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

#### **Задачи учебной дисциплины:**

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

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

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

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

## **2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

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

Учебные дисциплины, необходимые для успешного освоения этой учебной дисциплины, как предшествующие: «Анатомия и морфология человека», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Физиология двигательной деятельности», «Теории и методики физической культуры»

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

### 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                | Форма обучения очная |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Объем дисциплины в зачетных единицах        | 2                    |
| Объем дисциплины в часах                    | 72                   |
| Контактная работа:                          | 56,2                 |
| Лекции                                      | 16                   |
| Практические занятия                        | 30                   |
| Лабораторные занятия                        | 10                   |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию | 0,2                  |
| Зачет                                       | 0,2                  |
| Самостоятельная работа                      | 8                    |
| Контроль                                    | 7,8                  |

Форма промежуточной аттестации: зачет, 8 семестр.

#### 3.2. Содержание учебной дисциплины

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| характеристика питания спортсменов в дни тренировок и соревнований. Биохимическое обоснование питания на дистанции. Особенности питания при сгонке веса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |
| <p><b>Тема 4. Базовые нутриенты спортивного питания и эффективность их применения</b></p> <p><b>Углеводы.</b> Роль углеводов в жизнедеятельности человека. Содержание углеводов в пищевом рационе спортсменов. Суточное потребление углеводов и его распределение в течение суток. Соотношение углеводов различных классов в питании в зависимости от параметров физической нагрузки. Гликемический индекс пищевых продуктов. Биохимические причины «углеводноориентации» питания спортсменов.</p> <p><b>Липиды.</b> Роль жиров и липоидов в жизнедеятельности человека. Содержание жиров и липоидов в пищевом рационе спортсменов. Суточное потребление липидов. Значение полиненасыщенных жирных кислот и липотропных веществ в питании спортсменов. Эргогенный эффект употребления жиров. <b>Белки и аминокислоты.</b> Содержание белков и аминокислот в пищевом рационе спортсменов. Суточное потребление белков. Роль белков и аминокислот при физических нагрузках. Понятие о полноценных и неполноценных белках. Факторы, влияющие на степень усвоения белков пищи. Биологические эффекты сочетаний аминокислот в натуральных продуктах и пищевых добавках. <b>Витамины и коферменты.</b> Понятие о витаминах как биологически активных веществах, не синтезируемых в организме человека. Пищевые источники различных водорастворимых и жирорастворимых витаминов. Биохимические пути воздействия витаминов на метаболические процессы. Факторы, определяющие потребность в витаминах у спортсменов. Зависимость потребности в витаминах от времени года и режима питания.</p> <p>Эргогенная эффективность витаминов и коферментов в период подготовки к выполнению мышечной работы различного характера.</p> <p><b>Минеральные вещества.</b> Роль минеральных веществ в жизнедеятельности человека: участие в образовании клеточных структур и поддержании пространственной структуры биополимеров, регуляции ферментативной активности, образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма. Особенности обмена минеральных веществ при физических нагрузках.</p> | 2 | 4 | 2 |
| <p><b>Тема 5. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения</b></p> <p>Нутриенты метаболического действия. Метаболиты, направленные на стимуляцию процессов анаэробного обмена: простые углеводы и продукты их анаэробного распада, витамины PP и B<sub>15</sub>, ионы K, Mg, Ca, Na, Mn; вещества, образующие щелочной буферный резерв, природные адаптогены.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | 4 |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| <p>Метаболиты, стимулирующие аэробный обмен: простые и полимерные формы углеводов; коферменты: кокарбоксилаза, липоевая кислота, кофермент Q<sub>10</sub> (убихинон); витамины: PP, B<sub>2</sub>, B<sub>4</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>9</sub>, C, A; стимуляторы кислородного обмена: карнитин, фосфолипиды, метионин, ионы K, Mg, Ca, Fe, Cr, субстраты цикла трикарбоновых кислот, дикарбоновые аминокислоты, полилактат, адаптогены.</p> <p>Влияние нутриентов метаболического действия на организм спортсмена в состоянии покоя и во время физических нагрузок. Общие требования к рациону и режиму питания в детско-юношеском спорте.</p>                                                                                |   |   |   |
| <p><b>Тема 6. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения.</b><br/>Нутриенты метаболического действия.<br/>Роль нутриентов метаболического действия на организм спортсмена в состоянии покоя и во время физических нагрузок. Нутриенты анаболического действия. Роль нутриентов для поддержания внутренней среды организма до нагрузки и после нее. Нутриенты ускоряющие процессы восстановления организма после физических нагрузок. Нутриенты оказывают антиоксидантный и антигипоксический эффекты.</p>                                                                                                                                                                                                                 | 2 | 4 | 2 |
| <p><b>Тема 7. Биологические активные добавки для питания спортсменов</b><br/>Пищевые добавки фирмы «HORIZON LABORATORIES», США, их состав, воздействие на метаболические процессы, показания к применению, способ применения, дозы, противопоказания:<br/>“Формула для увеличения мышечной энергии”,<br/>“КреАмин”,<br/>“АМИНО +».<br/>Пищевые добавки фирмы «КОРОЛЁВФАРМ», РФ, их состав, воздействие на метаболические процессы, показания к применению, способ применения, дозы, противопоказания:<br/>“Биоспорт: Анаэробный комплекс”.<br/>“Биоспорт: Амино-комплекс”.<br/>“Биоспорт: Аэробный комплекс”.<br/>“Биоспорт: Восстановительный комплекс”.<br/>“Биоспорт: Буферный комплекс”.<br/>“Биоспорт: Био-комплекс”.</p> | 2 | 4 | 2 |
| <p><b>Тема 8. Рекомендации по применению биологически активных пищевых добавок для решения задач спортивной подготовки</b><br/>Методика применения пищевых добавок для повышения работоспособности в дни подготовки и участия в ответственных соревнованиях.<br/>Способы использования пищевых добавок для ускорения восстановления после напряжённых тренировок и соревнований.<br/>Применение пищевых добавок для ускорения восстановления после перенесённых травм опорно-двигательного аппарата. Методика применения пищевых добавок для повышения эффективности нагрузок скоростно-силового характера.<br/>Использование пищевых добавок для повышения эффективности</p>                                                  | 2 | 4 | 2 |

|                                                                                                                                                                                                                                                    |           |           |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| нагрузок анаэробного характера. Повышение эффективности нагрузок аэробного характера с применением комплексных пищевых добавок. Методика применения пищевых добавок для повышения эффективности нагрузок смешанного аэробно-анаэробного характера. |           |           |           |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>16</b> | <b>30</b> | <b>10</b> |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Название темы                                                                                                               | Вопросы для самостоятельной работы студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов | Виды работ                                                               | Методическое обеспечение                   | Форма отчетности                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. | 1. Назовите функции, выполняемые питанием в организме человека.<br>2. Чем отличается питание спортсменов от питания людей, не занимающихся спортом?<br>3. Каковы методы исследования, применяемые в диетологии?<br>4. В чем заключаются современные проблемы диетологии?<br>5. Каковы перспективы совершенствования спортивного питания?                                                                                                                                                     | 1            | Подготовка к устному опросу, лабораторной работе, тестированию, реферату | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос. Лабораторная работа Реферат тестирование |
| Раздел 2. Режим суточного питания спортсмена»: Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.                 | 1. Режим суточного питания спортсмена»<br>2. Примерные рационы питания спортсменов в<br>1. Как можно использовать БАПД для повышения работоспособности в разных видах спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1            | Подготовка к устному опросу, лабораторной работе, тестированию, реферату | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос. Лабораторная работа Реферат тестирование |
| Раздел 3. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях.                                                 | Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. 1. Что называют эргогенной диететикой?<br>2. Какие факторы питания повышают эффективность энергетического обмена в организме?<br>3. С помощью каких факторов питания можно ускорить накопление в организме структурных белков и белков-ферментов?<br>4. Чем отличается организация питания спортсменов в различные периоды подготовки к соревнованиям и во время участия в соревнованиях?<br>5. Каковы особенности питания | 1            | Подготовка к устному опросу, лабораторной работе, тестированию, реферату | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос. Лабораторная работа Реферат тестирование |



| Название темы                                                                    | Вопросы для самостоятельной работы студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Кол-во часов | Виды работ                                                               | Методическое обеспечение                   | Форма отчетности                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                                                  | при сгонке веса?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                                                          |                                            |                                                        |
| Раздел 4. Пищевые вещества. Значение белков. Значение жиров. Значение углеводов, | <p>Пищевые вещества.</p> <p>1. Какова роль углеводов в жизнедеятельности человека?</p> <p>2. Каково содержание углеводов в пищевом рационе спортсменов?</p> <p>3. Какова роль липидов различных классов в жизнедеятельности организма человека?</p> <p>4. Какой эргогенный эффект от употребления в пищу жиров?</p> <p>5. Какую роль играют белки в жизнедеятельности человека?</p> <p>6. Назовите содержание белков и аминокислот в пищевом рационе спортсмена.</p> | 3            | Подготовка к устному опросу, лабораторной работе, тестированию, реферату | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос. Лабораторная работа Реферат тестирование |
| Раздел 5 Вода. Питьевой режим. Значение витаминов и минеральных веществ.         | <p>Роль воды в организме.</p> <p>Питьевой режим.</p> <p>Значение витаминов и минеральных веществ.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2            | Подготовка к устному опросу, лабораторной работе, тестированию, реферату | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос. Лабораторная работа Реферат тестирование |
|                                                                                  | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>8</b>     |                                                                          |                                            |                                                        |

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

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

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

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

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                         | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Критерии оценивания                                      | Шкала оценивания                                                                                                                |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ДПК-2                   | Пороговый                | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. | Знать: анатомию, физиологию, гигиену, биохимию<br>- режимы тренировочной работы<br>Уметь: проводить антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида<br>Владеть: определением физических и функциональных способностей, адекватно выбирать средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов<br>- описывать объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде                                                      | Устный опрос, реферат, тестирование, лабораторная работа | Шкала оценивания устного опроса, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания тестирования, Шкала оценивания лабораторной работы |
|                         | Продвинутый              | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. | Знать: примеры наиболее эффективных способов решения задач ФВ с различными контингентами занимающихся<br>Уметь: - определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора<br>- планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена<br>Владеть: -методиками диагностики физического и психологического развития индивида                                                                                                                                                                       | Устный опрос, реферат, тестирование, лабораторная работа | Шкала оценивания устного опроса, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания тестирования, Шкала оценивания лабораторной работы |
| ДПК-4                   | Пороговый                | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. | Знать:<br>- причины возникновения спортивного травматизма в ИВС<br>- причины возникновения травматизма.<br>- мероприятия направленные на профилактику травматизма<br>Уметь:<br>Составлять план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию<br>- Организовать проведение восстановительных мероприятий<br>- организовать проведение восстановительных мероприятий<br>Владеть:<br>- методики спортивного массажа владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена | Устный опрос, реферат, тестирование, лабораторная работа | Шкала оценивания устного опроса, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания тестирования, Шкала оценивания лабораторной работы |
|                         | Продвинутый              | 1.Работа на учебных занятиях                              | Уметь:<br>Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС<br>- Выделяет основные мероприятия по                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Устный опрос, реферат, тестирование,                     | Шкала оценивания устного опроса,                                                                                                |

|  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |                                                                                                |
|--|--|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | 2.Самостоятельная работа. | профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий.<br>- Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий;<br>- способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена<br>Владеть:<br>умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена | лабораторная работа | Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания тестирования, Шкала оценивания 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                                                                                                                                                                           | <b>25</b> |
| 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 | <b>15</b> |
| 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                                  | <b>5</b>  |
| 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.                                                                                                                                                                                  | <b>0</b>  |

### 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. | <b>10</b> |
| участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное                                                                                             | <b>5</b>  |

|                                                                                                                                                             |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| умение четко, аргументировано и корректно отвечает на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.                                           |          |
| низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы. | <b>2</b> |
| отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.                                                | <b>0</b> |

### Шкала оценивания лабораторных работ

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

### Шкала оценивания тестирования

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

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

### Примерная тематика лабораторных работ

**Лабораторная работа 1** Методы исследования, применяемые в диетологии.

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

**Лабораторная работа 2** «Пищевые вещества» (4 часа)

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

**Задание:** используя метод аминокислотного сора 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 |                      |                    |         |
| А                        | Ретинол              |                    |         |
| Е                        | Токоферол            |                    |         |
| Д                        | Кальциферол          |                    |         |
| Водорастворимые витамины |                      |                    |         |
| В <sub>1</sub>           | Тиамин               |                    |         |
| В <sub>2</sub>           | Рибофлавин           |                    |         |
| С                        | 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. Антигипоксантами 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 организма

- 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 корректировку массы тела спортсмена.
19. Адаптогены и технологии их употребления в разных видах спорта.
20. Биогенные стимуляторы и технологии их употребления в разных видах спорта.
21. Ноотропные препараты и технологии их употребления в разных видах спорта.
22. Антигипоксанта и технологии их употребления в разных видах спорта.  
Препараты пластического действия и технологии их употребления в разных видах спорта.
23. Специальные пищевые добавки в питании спортсмена и технологии их употребления в разных видах спорта.
24. Особенности обмена веществ у юных спортсменов.
25. Энерготраты юных спортсменов.
27. Основные принципы питания юных спортсменов.
28. Обеспечение устойчивости и интенсивности метаболических процессов у юных спортсменов.
29. Режим питания юного спортсмена.
30. Основные типовые нарушения принципов диетологии в питании спортсмена-любителя.
31. Нормативы питания спортсмена-любителя.
32. Организация питания спортсмена-любителя.
33. Основные принципы питания спортсмена.
34. Гигиенические требования к организации рационального питания.
35. Значение правильного питания для достижения высоких результатов в спорте.
36. Особенности питания в различных видах спорта.

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

Формами текущего контроля являются реферат, устный опрос, тестирование, лабораторная работа.

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

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

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

### Шкала оценивания зачета

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

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература:

1. Парастаев, С. А. Питание спортсменов. - Москва : Спорт, 2018. - 182 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018077.html>
2. Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 122 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518638>

### Дополнительная литература:

1. Донченко, Л. В. Безопасность пищевой продукции : учебник для вузов / Л. В. Донченко, В. Д. Надыкта. — 4-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 452 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/531549>

2. Кларк, Н. Спортивное питание для профессионалов и любителей. Полное руководство - Москва : Альпина Паблишер, 2018. - 470 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961454857.html>
3. Полиевский, С.А. Спортивная диетология : учебник для вузов. - М. : Академия, 2015. - 208с. – Текст: непосредственный
4. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Юрайт, 2022. — 151 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/490430>
5. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Юрайт, 2023. — 308 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/519722>

### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

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

### **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

### **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

#### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.