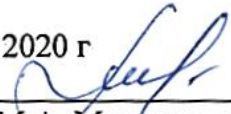


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 2020.06.10
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности
« 10 » 06 2020 г
Начальник управления 
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11
Председатель 
/Г.Е. Суслин/



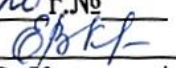
Рабочая программа дисциплины
Основы спортивного питания

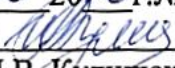
Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:
Протокол « 10 » 06 2020 г. №
Председатель УМКом 
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой
оздоровительной и адаптивной
физической культуры
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11
И.о. зав. кафедрой 
/ И.В. Кулишенко /

Мытищи
2020

Автор-составитель:

Токарева К.Е. ст. преподаватель кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры
Попова И.А.- ассистент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры

Рабочая программа дисциплины «Основы спортивного питания» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, утверждённого приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 г. № 121.

Год начала подготовки 2020

Содержание

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	8
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.	18
7. Методические указания по освоению дисциплины	18
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	19
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	19

1. Планируемые результаты обучения

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель учебной дисциплины: является обеспечение будущих специалистов по физической культуре и спорту знаниями в области питания спортсменов, призванного восполнять энергетические затраты, имеющие место в процессах жизнедеятельности и специфической спортивной работы, реализовывать пластическое обеспечение функций организма и поступление веществ, выступающих в роли регуляторов метаболических процессов. Не менее важно выявить основные принципы, на которых должно строиться базовое питание спортсменов, и возможности направленного воздействия пищевых продуктов на показатели физической работоспособности и сохранение здоровья спортсменов.

Задачи учебной дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

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

ДПК-8 Готов к разработке (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка.

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина "Основы спортивного питания" относится к вариативному компоненту блока дисциплин УП, шифр Б.1.В.ДВ.06.01.

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

3. Объем и содержание учебной дисциплины

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины, зачетных единиц	2
Объем дисциплины, час	72
Контактная работа	30,2
Лекции, час	10
Практические занятия	20
Контактное время на промежуточную аттестацию	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа, час	34
Контроль	7,8

Форма контроля и промежуточной аттестации: зачет в 9 семестре.

3.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем, час		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
Раздел 1. Биохимические основы рационального питания и эргогенной диететики в спорт. Понятие о базовом питании и эргогенной диететике. Зависимость потребности организма человека в основных пищевых веществах от возраста, пола и мышечной активности.	2		4
Раздел 2. Принципы и формы спортивного питания Питание как путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами – регуляторами	2		4
Раздел 3. Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов Использование факторов питания для направленного воздействия на ключевые реакции обмена веществ в организме с целью улучшения физической работоспособности человека	2		6
Раздел 4. Базовые нутриенты спортивного питания и эффективность их применения	4		6
ВСЕГО	10	-	20

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Название темы	Вопросы для самостоятельной работы студентов	Виды работ	Количество часов	Методическое обеспечение	Форма отчетности
Раздел 1. Биохимические основы рационального питания и эргогенной диететики в спорт. Понятие о базовом питании и эргогенной диететике. Зависимость потребности организма человека	1. Современные проблемы диетологии и перспективы производства и применения препаратов спортивного питания	Подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы. Выполнение домашних заданий: подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных	8	Рекомендуемая литература	Реферат, Устный опрос Письменный опрос

основных пищевых веществах от возраста, пола и мышечной активности.		схем, презентаций; выполнение графических работ.			
Раздел 2. Принципы формы спортивного питания Питание как путь восполнения энергетических затрат организма обеспечения его пластическими веществами регуляторами	2. Принципы адекватности, полноценности, сбалансированности, насыщенности и индивидуализации в потреблении пищевых продуктов Особенности базового питания спортсменов, его отличия от питания лиц умственного и физического труда	Подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы. Выполнение домашних заданий: подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, презентаций; выполнение графических работ.	8	Рекомендуемая литература	Реферат Устный опрос Письменный опрос
Раздел 3. Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов Использование факторов питания для направленного воздействия на ключевые реакции обмена веществ в организме с целью улучшения физической работоспособности и человека	3. Биохимическая характеристика питания спортсменов в дни тренировок и соревнований. Биохимическое обоснование питания на дистанции. Особенности питания при стонке вес	Подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы. Выполнение домашних заданий: подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, презентаций; выполнение графических работ.	8	Рекомендуемая литература	Реферат, Устный опрос Письменный опрос
Раздел 4. Базовые нутриенты спортивного питания	Углеводы. Липиды Белки и аминокислоты Минеральные	Изучение учебной, научной и методической	10	Рекомендуемая литература	Реферат Устный опрос Письменный опрос

эффективность их применения	вещества Анаболизаторы Антиоксиданты, адаптогены	литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации. Участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях.			
Итого:			34		

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

Выпускник по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура и дополнительное образование» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ДПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-8 Готов к разработке (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка.	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

5.2. 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
ДПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная	Знать: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения.	Текущий контроль: Реферат Устный опрос Письменный опрос Промежуточная аттестация: зачет	41-60
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная	Уметь: - разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов; - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии;	Текущий контроль: Реферат Устный опрос Письменный опрос Промежуточная	61-100

			<p>- реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся.</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».</p>	<p>аттестация: зачет</p>	
ДПК-8	Пороговый	<p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная</p>	<p>Знать:</p> <p>- возрастные особенности развития личности;</p> <p>- современные средства и методы обучения и воспитания;</p> <p>- современные виды спорта и особенности соревновательной деятельности;</p> <p>- особенности проведения творческих конкурсов и олимпиад по образовательным предметам;</p> <p>- особенности индивидуального обучения различных категорий обучающихся</p> <p>- современные оздоровительные технологии.</p>	<p>Текущий контроль: Реферат Устный опрос Письменный опрос Промежуточная аттестация: зачет</p>	41-60
	Продвинутый	<p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная</p>	<p>Уметь:</p> <p>- планировать и осуществлять индивидуальную работу с обучающимися;</p> <p>- использовать средства и методы обучения и воспитания, исходя их индивидуальных особенностей обучающихся;</p> <p>- использовать современные средства физической культуры и спорта, оздоровительные технологии, исходя их индивидуальных особенностей обучающихся;</p> <p>Владеть:</p>	<p>Текущий контроль: Реферат Устный опрос Письменный опрос Промежуточная аттестация: зачет</p>	61-100

			<ul style="list-style-type: none">- способами индивидуального обучения;- навыками педагогического взаимодействия при реализации индивидуального обучения;- навыками реализации индивидуального обучения для различных возрастно-половых и социально-демографических групп обучающихся.		
--	--	--	--	--	--

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

Примерные вопросы для письменного опроса:

1. Дайте определение понятия Нутрициология.
2. Дайте определение понятия Пища.
3. Дайте определение понятия Пищевые вещества.
4. Дайте определение понятия Нутриенты.
5. Дайте определения понятиям макронутриенты и микронутриентам.
6. Белки, жиры, углеводы, вода – это
7. Витамины, биоэлементы, минеральные вещества – это
8. Какие нутриенты участвуют в обеспечении организма энергией?
9. Какие нутриенты участвует в обеспечении организма строительным материалом?
10. Какие нутриенты участвует в биохимических и физиологических процессах?
11. Какие вещества называют эссенциальными?
12. Какие пищевые вещества называют заменимыми?
13. Что такое полноценное питание?
14. Что такое сбалансированное питание?
15. Режим питания – это?
16. Рациональное питание – это?
17. В каких продуктах содержатся растительные, а в каких животные жиры?
18. Какие жирные кислоты вы знаете?
19. В жирах растительного происхождения какие жирные кислоты преобладают?
20. В жирах животного происхождения какие жирные кислоты преобладают?
21. Назовите источники незаменимых жирных кислот.
22. В каких продуктах содержатся мононенасыщенные жирные кислоты?
23. Назовите источники полиненасыщенных жирных кислот омега-6.
24. Какие жирные кислоты наиболее полезны для организма?
26. Универсальный носитель энергии
27. Сколько килокалорий содержится в белках, жирах, углеводах?
28. Норма потребления белка
29. До каких веществ расщепляется белок в желудочно-кишечном тракте?
30. Назовите заменимые аминокислоты.
31. Назовите эссенциальные аминокислоты.

32. В каких продуктах содержится растительный белок?
33. Какие продукты содержат животный белок?
34. Что является структурной единицей углеводов?
35. Что такое моносахариды?
36. Что такое полисахариды?
37. Основные моносахариды это
38. Основные дисахариды – это?
39. Основные полисахариды – это?
40. Потребность организма в углеводах составляет -

Примерные темы устного опроса:

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

Примерная тематика рефератов

1. Спортивное питание в системе образования будущего специалиста в области физической культуры.
2. Сбалансированное питание.
3. Дробное питание.
4. Диетическое питание.
5. Виды питания.
6. Основные макронутриенты.
7. Основные микронутриенты.
8. Значение белков в рационе питания спортсмена.
9. Эссенциальные и заменимые жирные кислоты.
10. Витамины в рационе человека.
11. Диетологические приемы расчета сбалансированного питания.
12. Метод «Пищевой пирамиды»
13. Энергетическая потребность человека.
14. Расход энергии в спорте.
15. Типы конституции человека.
16. Проблема идеального веса.

17. Диетическая формула для базового рациона.
18. Диетические виды обработки пищи.
19. Питьевой режим спортсмена.
20. Осмолярность и гидратация.
21. Значение воды в жизни человека.
22. Проблемы лишнего веса в спорте.
23. Самые популярные диеты.
24. Питание при похудении .
25. Организация питания спортсменов.
26. Документация регламентирующая питание спортсмена.
27. Профессия – спортивный диетолог.
28. Проблемы употребления допинга в высшем спорте.
29. Анаболические стероиды.
30. Последствия длительного приема анаболических стероидов на различные органы и системы организма спортсмена.
31. Допинги нестероидной структуры.
32. Допинг-контроль: организация, порядок проведения.
33. Аминокислотные препараты спорте.
34. Анаболизирующие средства в спорте.
35. Адаптогены в спорте..
36. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов.

Примерные вопросы к зачету

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?
6. Назовите основные принципы и особенности базового питания спортсменов.
7. В чем заключается принцип адекватности питания спортсменов?
8. В чем заключается принцип полноценности базового питания?
9. В чем заключается принцип сбалансированности в базовом питании спортсменов?
10. Что такое принцип “Доза-эффект” в базовом питании спортсменов?
11. В чем заключается принцип насыщенности в базовом питании спортсменов?
12. Что называют эргогенной диететикой?
13. Какие факторы питания повышают эффективность энергетического обмена в организме?
14. С помощью каких факторов питания можно ускорить накопление в организме структурных белков и белков-ферментов?
15. Чем отличается организация питания спортсменов в различные периоды подготовки к соревнованиям и во время участия в соревнованиях?

16. Каковы особенности питания при сгонке веса?
17. Назовите эргогенические средства и методы, направленные на повышение спортивной работоспособности и потенцирование тренировочного эффекта физических нагрузок.
18. Какова роль углеводов в жизнедеятельности человека?
19. Каково содержание углеводов в пищевом рационе спортсменов?
20. Какова роль липидов различных классов в жизнедеятельности организма человека?
21. Какой эргогенный эффект от употребления в пищу жиров?
22. Какую роль играют белки в жизнедеятельности человека?
23. Назовите содержание белков и аминокислот в пищевом рационе спортсмена.
24. Что такое витамины и коферменты?
25. Какую роль играют витамины в жизнедеятельности человека?
26. Какова роль минеральных веществ в жизнедеятельности человека и особенности их использования при физических нагрузках?
27. Какие вещества носят название анаболизаторов?
28. Что такое адаптогены?
29. Что такое нутриенты метаболического действия?
30. Какова роль нутриентов метаболического действия на организм спортсмена в состоянии покоя и во время физических нагрузок?

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

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение занятий	до 100
Письменный опрос	до 100
Устный опрос	до 100
Реферат	до 100
Доклад	до 100
Зачет	до 100

Шкала оценки посещаемости:

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	80-100 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	40-70 баллов
Нерегулярное посещение занятий	10-30 баллов
Регулярные пропуски	0 баллов

Шкала оценки устного опроса студента:

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой	80-100 баллов

завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	
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.	60-80 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	30-50 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-10 балла

Критерии оценивания письменных опросов

Критерии оценивания	Количество баллов
Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно	80-100 баллов
Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.	60-80 баллов
В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.	30-50 баллов
не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений	0-10 балла

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют 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.	8-100 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.	60-80 баллов

Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	30-50 баллов
--	---------------------

Требования к зачету

Процедура оценивания знаний и умений для получения допуска к экзамену состоит из следующих составных элементов:

1. Учет посещаемости лекционных, практических занятий и лабораторных работ осуществляется по ведомости представленной ниже в форме таблицы.

Таблица 1

№ п/п	Фамилия И.О.	Посещение занятий						Итого %
		1	2	3	4			
							62	

Допуск к зачету осуществляется в соответствии с предложенной ниже таблицей 3

Таблица 3

№ п/п	Фамилия И.О.	Сумма баллов, набранных в семестре						Отметка о зачете	Подпись преподавателя
		Посещение	Устный опрос	Реферат	Практические задания	Самостоятельная работа	Контр. мероприятия		
		до 20 баллов	до 5 баллов	до 5 баллов	до 5 баллов	до 25 баллов	до 10 баллов	до 30 баллов	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	
2									
3									

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную 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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебник для вузов. - М. : Академия, 2014. - 272с.
2. Полиевский, С.А. Спортивная диетология [Текст]: учебник для вузов. - М. : Академия, 2015. - 208с.

Дополнительная литература:

1. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания [Электронный ресурс] / Н.И. Волков, В.И. Олейников. - М. : Советский спорт, 2012. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210518>
2. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд. - СПб.: СпецЛит, 2013. - 256 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>
3. Гольберг, Н.Д. Питание юных спортсменов [Текст] / Н. Д. Гольберг, Р. Р. Дондуковская. - 2-е изд. - М. : Сов.спорт, 2012. - 280с.
4. Королев, А.А. Гигиена питания [Текст]: учебник для вузов. - 4-е изд. - М.: Академия, 2014. - 544с.
5. Рубина, Е.А. Физиология питания [Текст]: учебник для вузов. - М.: Академия, 2014. - 208с.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1) Методические рекомендации по практическим занятиям.
- 2) Методические рекомендации «самостоятельная работа студентов» .

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

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.