

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный идентификатор:
6b5279da1e034bffc79172807da5b71c5f9fc60a2

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
Спортивная диетология

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. № 11
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 «**Спортивная диетология**» 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	4
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	10
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.	21
7. Методические указания по освоению дисциплины	22
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	22
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	22

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 годичного 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-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 "Спортивная диетология" 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. Режим суточного питания спортсмена»: Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.	2	-	8
Раздел 2. Режимы и рационы питания спортсмена в годичном цикле подготовки: Рацион спортсмена в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном и восстановительных периодах годичного цикла: Применение технологии питания «тайпер». Рацион спортсмена питания в подготовительном периоде, в предсоревновательном периоде, в восстановительном периоде.	2	-	4
Раздел 2. Питьевой режим в разных видах спорта: Регуляция водно-минерального обмена у спортсменов в процессе тренировочного занятия и в дни соревнований.			
Раздел 4. Коррекция массы тела спортсмена в процессе питания: Основные принципы и технологии питания, направленного на коррекцию компонентов массы тела спортсмена.	2		
Раздел 5. БАДы и технологии их употребления в разных видах спорта: Адаптогены, биогенные стимуляторы, ноотропные препараты, антигипоксанты, препараты пластического действия, специальные пищевые добавки. Технологии их употребления в разных видах спорта.	2	-	4
Раздел 6. Питание юного спортсмена: Основные принципы питания юных спортсменов. Режим питания юного спортсмена.	2		
Раздел 7. Питание спортсмена-любителя: Основные нарушения принципов диетологии в питании спортсмена-любителя. Нормативы питания спортсмена-любителя.	-	-	8
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
Режимы и рационы питания в разных видах спорта	Режим суточного питания спортсмена. Режим суточного питания спортсмена при разных графиках тренировочного процесса. Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.	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.	6	Рекомендуемая литература	Реферат, Доклад Устный опрос Письменный опрос
Режимы и рационы питания в дни соревнований	Рацион и режим питания в дни соревнований.	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.	6	Рекомендуемая литература	Реферат Доклад Устный опрос Письменный опрос
Питьевой режим в разных видах спорта	Технологии поддержания баланса воды и солей в организме	Подготовка и написание рефератов, докладов на	6	Рекомендуемая литература	Реферат, доклад Устный опрос Письменный

	до начала и во время соревнований.	заданные темы. Выполнение домашних заданий: подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, презентаций; выполнение графических работ.			опрос
Корректировка массы тела спортсмена в процессе питания	Основные принципы и технологии питания, направленного на корректировку массы тела спортсмена.	Изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации. Участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях.	6	Рекомендуемая литература	Реферат Доклад Устный опрос Письменный опрос
БАДы и технологии их употребления в разных видах спорта	Специальные пищевые добавки в питании спортсмена и технологии их употребления в разных видах спорта.	Подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы. Выполнение домашних заданий: подбор и изучение литературных источников;	4	Рекомендуемая литература	Реферат Доклад Устный опрос Письменный опрос

		разработка и составление различных схем, презентаций; выполнение графических работ.			
Питание юного спортсмена	Основные принципы питания юных спортсменов. Режим питания юного спортсмена.	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.	2	Рекомендуемая литература	Реферат Доклад Устный опрос Письменный опрос
Питание спортсмена-любителя	Нормативы питания спортсмена-любителя	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.	2	Рекомендуемая литература	Реферат Доклад Устный опрос Письменный опрос
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 направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная
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

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, доклад Промежуточная аттестация: зачет	41-60
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях	Уметь: - разрабатывать учебные программы по	Текущий контроль:	61-100

		2. Самостоятельная	<p>предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии; - реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура». 	<p>реферат, доклад</p> <p>Промежуточная аттестация: зачет</p>	
ДПК-8	Пороговый	<p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастные особенности развития личности; - современные средства и методы обучения и воспитания; - современные виды спорта и особенности соревновательной деятельности; - особенности проведения творческих конкурсов и олимпиад по образовательным предметам; - особенности индивидуального обучения 	<p>Текущий контроль: реферат, доклад</p> <p>Промежуточная аттестация: зачет</p>	41-60

			различных категорий обучающихся - современные оздоровительные технологии.		
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать и осуществлять индивидуальную работу с обучающимися; - использовать средства и методы обучения и воспитания, исходя их индивидуальных особенностей обучающихся; - использовать современные средства физической культуры и спорта, оздоровительные технологии, исходя их индивидуальных особенностей обучающихся; <p>Владеть:</p> <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. 	Текущий контроль: реферат, доклад Промежуточная аттестация: зачет	61-100

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 докладов:

1. Основной обмен у спортсменов.
2. Регулируемые затраты энергии спортсмена.
3. Режим суточного питания спортсмена.
4. Общие требования к рациону и режиму питания в дни соревнований.
5. Рацион и режим питания в дни соревнований в разных видах спорта.
6. Энергообеспечение тренировки, выполняемой в разных режимах энергообеспечения.
7. Особенности обмена веществ у юных спортсменов.
8. Энерготраты юных спортсменов.

Примерные вопросы для письменного опроса:

1. Рассчитать основной обмен у спортсменов 12-15 лет.
2. Рассчитать основной обмен у спортсменов 16-20 лет.
3. Рассчитать основной обмен у спортсменов 21-35 лет.
4. Рассчитать основной обмен у спортсменов 5-7 лет.
5. Рассчитать основной обмен у спортсменов 7-11 лет.
6. Рассчитать регулируемые затраты энергии спортсмена.
7. Построить рацион суточного питания спортсмена в легкой атлетике.
8. Построить рацион суточного питания спортсмена в гимнастике.
9. Построить рацион суточного питания спортсмена в тяжелой атлетике.
10. Построить рацион суточного питания спортсмена в игровых видах спорта.
11. Построить рацион суточного питания спортсмена в единоборствах.
12. Построить рацион суточного питания спортсмена в плавании.
13. Общие требования к рациону и режиму питания спортсмена.
14. Построить рацион и режим питания спортсмена в дни соревнований.
15. Построить рацион и режим питания спортсмена в дни соревнований (в легкой атлетике).
16. Построить рацион суточного питания спортсмена в дни соревнований в гимнастике.

17. Построить рацион суточного питания спортсмена в дни соревнований в тяжелой атлетике.
18. Построить рацион суточного питания спортсмена в игровых видах спорта в дни соревнований.
19. Построить рацион суточного питания спортсмена в единоборствах в дни соревнований.
20. Построить рацион суточного питания спортсмена в плавании в дни соревнований.
21. Построить рацион и режим питания спортсмена на основе применения технологии питания «тайпер».
22. Построить рацион и режим питания спортсмена при перелете «Восток-Запад».

Примерные темы устного опроса:

1. Что такое основной обмен спортсменов.
2. Регулируемые затраты энергии в спорте.
3. Режим суточного питания спортсмена.
4. Общие требования к рациону и режиму питания в дни соревнований.
5. Рацион и режим питания в дни соревнований в разных видах спорта.
6. Энергообеспечение тренировки, выполняемой в разных режимах энергообеспечения.
7. Особенности обмена веществ у юных спортсменов.
8. Энерготраты юных спортсменов.

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. Антигипоксанты 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.

Примерные вопросы к зачету

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 «гайпер».
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. Антигипоксанты и технологии их употребления в разных видах спорта.
23. Препараты пластического действия и технологии их употребления в разных видах спорта.
24. Специальные пищевые добавки в питании спортсмена и технологии их употребления в разных видах спорта.
25. Особенности обмена веществ у юных спортсменов.
26. 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.

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 завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	80-100 баллов
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	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 и критерии оценивания докладов

Критерии	Количество баллов
<p>Качество доклада:</p> <ul style="list-style-type: none"> - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; - четко выстроен; <p>Использование демонстрационного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался <p>Качество ответов на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отвечает на вопросы; <p>Владение научным и специальным аппаратом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показано владение специальным аппаратом; <p>Четкость выводов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полностью характеризуют работу; 	80-100 баллов
<p>Качество доклада:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказывается, но не объясняется суть работы; <p>Качество ответов на вопросы: - не может ответить на большинство вопросов;</p> <p>Владение научным и специальным аппаратом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использованы общенаучные и специальные термины; <p>Четкость выводов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нечетки; <p>Использование демонстрационного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности; 	60-89 баллов
<p>Качество доклада:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зачитывается. <p>Качество ответов на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не может четко ответить на вопросы. <p>Владение научным и специальным аппаратом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показано владение базовым аппаратом. <p>Четкость выводов:</p>	30-59 баллов

- имеются, но не доказаны. Использование демонстрационного материала: - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	
---	--

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-100 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 следующий 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			
		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.