Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной и
научной работе
_____М.И.Салимов

«25» апреля 2019 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАКТОРОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА»**

**Направление подготовки** 49.03.01 «Физическая культура»

**Квалификация (степень) выпускника** бакалавр

**Форма обучения** очная, заочная

Екатеринбург 2019 г.

# Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Использование факторов питания для повышения работоспособности организма»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры естественнонаучных дисциплин
протокол № 9 от «19» апреля 2019 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 8 от «19» апреля 2019 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):
доцент кафедры, к.б.н. М.Г.Фарафонтов

Заведующий кафедрой _____ О.С.Рогов
подпис

Проверил:
Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая
подпись

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока элективных дисциплин. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе при очной, и на 5 при заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, получаемые при изучении следующих учебных курсов, дисциплин: Естественнонаучные основы физической культуры, Анатомия человека, Физиология человека, Биохимия человека.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

| код компетенции | Наименование компетенции | Степень реализации компетенции (полностью или частично) | Индикаторы достижения компетенции | Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).<br><br>/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | **4** | 5 |
| ПК-1 | Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | **ПК-1.1**<br>**Знает**<br>- медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся<br>- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие гигиенические средства восстановления в спорте<br>- методические основы рациональной организации питания спортсменов<br>- особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах<br>- значение и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности<br>- понятие «пищевой статус»<br>- основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах<br>- основные показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; влияний физических упражнений на данные показатели<br>**ПК -1.2**<br>**Умеет**<br>- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях<br>- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания<br>**ПК-1.3**<br>**Имеет опыт**<br>- Владение методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. | **Профессиональный стандарт**<br>**Тренер**<br>УТВЕРЖДЕН<br>приказом Министерства<br>труда и социальной защиты<br>Российской Федерации<br>от 28.03.2019 № 191н<br>Подготовка спортсменов<br>*Основная цель вида профессиональной деятельности:*<br>Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов.<br>**Содержание трудовой функции:**<br>**Код 05.003**<br><br>D/02.6<br>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства<br>D/05.6<br>Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки |

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

**Очная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры<br>7 |
|---|---|---|
| Зачетные единицы | з.е. | 2 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 72 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачет |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 36,25 |
| Лекции (Лек) | час | 18 |
| Практические занятия (Пр) | час | 18 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0,25 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 35,75 |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 12 |

**Заочная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры<br>9 |
|---|---|---|
| Зачетные единицы | з.е. | 2 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 72 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачёт |
| Контактная работа (контакт. часы), в том числе: | час | 14,25 |
| Лекции (Лек) | час | 6 |
| Практические занятия (Пр) | час | 8 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0,25 |
| Самостоятельная работа, в том числе | час | 53,75 |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| Часы на контроль | час | 4 |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 4 |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

**Очная форма обучения**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоятельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| Модуль №1 | | | | |
| | Название раздела 1 | Теоретические основы рационального питания | | |
| 1.1. | Введение. Пищеварение. | *Лекции*<br>Определение основных понятий: пища, рациональное питание, пищеварение.<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>Физико-химические процессы, происходящие с пищей в желудочно-кишечном тракте.<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Изменение характера питания человека на протяжении исторического развития. Типы пищеварения. | 2<br><br>2 | 4 |
| 1.2 | Качественная полноценность пищи. | *Лекции*<br>Заменимые и незаменимые компоненты пищи.<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>Характеристика белков, углеводов, жиров, минеральных веществ, витаминов<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Качественный состав пищи. Минорные компоненты | 2<br><br>2 | 6 |
| 1.3 | Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания. | *Лекции*<br>Основные положения теории сбалансированного питания.<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>Взаимоотношения организма человека и микрофлоры кишечника.<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Идеальная пища. Парентеральное питание. Значение балластных веществ в питании человека. | 2<br><br>2 | 4 |
| 1.4 | Характеристика основных групп | *Лекции*<br>Классификация пищевых веществ. Зерновые продукты, молочные продукты, мясные и рыбные продукты, овощи и плоды, пищевые концентраты, яйца и яичные продукты, | 2 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | продуктов питания | пищевые жиры, кондитерские изделия<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>Добавки к пищевым продуктам, их назначение и безопасность.<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Лечебное питание | 2 | |
| 1.5 | Пищевые отравления и их профилактика. | *Лекции*<br>. Профилактика отравлений.<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>Пищевые токсикоинфекции. Пищевые бактериальные токсикозы.<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Микотоксикозы. Пищевые отравления продуктами, ядовитыми по своей природе. | 2<br>2 | 6 |
| 1.6 | Системы питания | *Лекции*<br>Естественное (натуральное) питание, сыроедение, вегетарианство, питание по группам крови, раздельное питание.<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>Сравнительный анализ систем питания. Голодание.<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Питание с учётом гликемического индекса продуктов.<br>Питание людей с избыточной массой тела | 2 | 6 |
| Модуль №2 | | | | |
| | Название раздела 1 | Особенности питания при высокой физической активности и занятии спортом. | | |
| 2.1 | Потребности физически подготовленных людей в питательных веществах и жидкости. | *Лекции*<br>Эргогенные средства.<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>Использование биологически активных веществ спортсменами для повышения работоспособности.<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Учёт индивидуальных особенностей конституции и состояния здоровья при разработки диеты спортсмена. | 2<br>2 | 6 |
| 2.2 | Питание спортсменов в тренировочный период | *Лекции*<br>Особенности питания спортсмена в зависимости от энергозатрат и вида спорта. Питьевой режим.<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>Классификация специальных продуктов для питания спортсменов. | 2<br>2 | 6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | *Самостоятельная работа студентов*<br>Методы «углеводной загрузки». Оптимизация жирового обмена в циклических видах спорта | | |
| 2.3 | Питание спортсменов в соревнова-тельный пе-риод. | *Лекции*<br>Особенности режима питания в дни соревнований.<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>Контроль и коррекция массы тела.<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Варианты безопасной «сгонки веса» | 2<br><br>2 | 6 |
| 2.4 | Фармаколо-гическое обеспечение мышечной деятельности. | *Лекции*<br>Значение фармакологической поддержки спортсмена.<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Проблема допинга в спорте. Препараты, запрещённые к применению.<br>Последствия использования запрещённых фармакологических препаратов. | 4 | 6 |
| | | | | |
| | | | | |

**Заочная форма обучения**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоятельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| Модуль №1 | | | | |
| | Название раздела 1 | Теоретические основы рационального питания | | |
| 1.1. | Введение. Пищеварение. | *Лекции*<br>Определение основных понятий: пища, рациональное питание, пищеварение.<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Изменение характера питания человека на протяжении исторического развития. Типы | 2 | 6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | пищеварения. Физико-химические процессы, происходящие с пищей в желудочно-кишечном тракте. | | |
| 1.2 | Качественная полноценность пищи. | *Лекции*<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>Заменимые и незаменимые компоненты пищи.<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Характеристика белков, углеводов, жиров, минеральных веществ, витаминов. Значение балластных веществ. | 2 | 6 |
| 1.3 | Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания. | *Лекции*<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>*Самостоятельная работа студентов*.<br>Основные положения теории сбалансированного питания. Идеальная пища. Парентеральное питание. Взаимоотношения организма человека и микрофлоры кишечника. Значение балластных веществ в питании человека. | | 6 |
| 1.4 | Характеристика основных групп продуктов питания | *Лекции*<br>Классификация пищевых веществ. Добавки к пищевым продуктам, их назначение и безопасность.<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Зерновые продукты, молочные продукты, мясные и рыбные продукты, овощи и плоды, пищевые концентраты, яйца и яичные продукты, пищевые жиры, кондитерские изделия. | 1 | 6 |
| 1.5 | Пищевые отравления и их профилактика. | *Лекции*<br>Пищевые токсикоинфекции. Пищевые бактериальные токсикозы. Микотоксикозы. Другие пищевые отравления.<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Профилактика отравлений. Правила хранения продуктов питания | 1 | 4 |
| 1.6 | Системы питания | *Лекции*<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>Сравнительный анализ систем питания. Голодание.<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Естественное (натуральное) питание, сыроедение, вегетарианство, питание по группам крови, раздельное питание,<br>Питание с учётом гликемического индекса продуктов. Питание людей с избыточной | 2 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | массой тела | | |
| Модуль №2 | | | | |
| | Название раздела 1 | Особенности питания при высокой физической активности и занятии спортом. | | |
| 2.1 | Потребности физически подготовленных лю-дей в питательных веществах и жидкости. | *Лекции*<br>Эргогенные средства.<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Использование биологически активных веществ спортсменами для повышения работоспособности. | 2 | 4 |
| 2.2 | Питание спортсменов в тренировочный период | *Лекции*<br>Особенности питания спортсмена в зависимости от энергозатрат и вида спорта.<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Питьевой режим. Методы «углеводной загрузки». Классификация специальных продуктов для питания спортсменов. | 2 | 4 |
| 2.3 | Питание спортсменов в соревновательный период. | *Лекции*<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Особенности режима питания в дни соревнований. Контроль и коррекция массы тела. | | 6 |
| 2.4 | Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности. | Лекции<br>Значение фармакологической поддержки спортсмена. Проблема допинга в спорте.<br>*Практические/семинарские / лабораторные занятия*<br>Расчёт калорийности рациона спортсиена<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Препараты, запрещённые к применению. Последствия использования запрещённых фармакологических препаратов. | 2 | 6 |
| | | | | |
| | | | | |

**4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий**

| Тема практических занятий | Интерактивные формы проведения занятий | Трудоемкость (час) |
|---|---|---|
| Расчёт суточных энергетических затрат | Решение ситуационных задач | 4 |
| Расчёт калорийности рациона | | 4 |

## 5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

**Основные формы организации СР:**

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

**Виды СР обучающихся:**

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя в лаборатории информационно-коммуникационных технологий, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения. Подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала и письменных ответах на теоретические вопросы по теме работы.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, практических занятиях и самостоятельная работа по изучению дисциплины. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является

основанием для недопущения студента к аттестации. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если студент сможет ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

**Очная форма обучения**

| Тема | Модуль 1 |
|---|---|
| Введение. Пищеварение. | *Самостоятельная работа студентов*<br>Изменение характера питания человека на протяжении исторического развития. Типы пищеварения. Физико-химические процессы, происходящие с пищей в желудочно-кишечном тракте.<br>**Форма отчёта: реферат** |
| Качественная полно-ценность пищи. | *Самостоятельная работа студентов*<br>Характеристика белков, углеводов, жиров, минеральных веществ, витаминов. Значение балластных веществ.<br>**Форма отчёта: реферат** |
| Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания. | *Самостоятельная работа студентов*.<br>Основные положения теории сбалансированного питания. Идеальная пища. Парентеральное питание. Взаимоотношения организма человека и микрофлоры кишечника. Значение балластных веществ в питании человека.<br>**Форма отчёта: реферат** |
| Характеристика основных групп продуктов питания | *Самостоятельная работа студентов*<br>Зерновые продукты, молочные продукты, мясные и рыбные продукты, овощи и плоды, пищевые концентраты, яйца и яичные продукты, пищевые жиры, кондитерские изделия.<br>**Форма отчёта: реферат** |
| Пищевые отравления и их профилактика. | *Самостоятельная работа студентов*<br>Профилактика отравлений. Правила хранения продуктов питания<br>**Форма отчёта: реферат** |
| Системы питания | *Лекции*<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Естественное (натуральное) питание, сыроедение, вегетарианство, питание по группам крови, раздельное питание, Питание с учётом гликемического индекса продуктов. Питание людей с избыточной массой тела<br>**Форма отчёта: реферат** |

| Модуль №2 | |
|---|---|
| Потребности физически подготовленных людей в питательных веществах и жидкости. | *Самостоятельная работа студентов*<br>Использование биологически активных веществ спортсменами для повышения работоспособности.<br>**Форма отчёта: реферат** |
| Питание спортсменов в тренировочный период | *Самостоятельная работа студентов*<br>Питьевой режим. Методы «углеводной загрузки». Классификация специальных продуктов для питания спортсменов.<br>**Форма отчёта: реферат** |
| Питание спортсменов в соревновательный период. | *Самостоятельная работа студентов*<br>Особенности режима питания в дни соревнований. Контроль и коррекция массы тела.<br>**Форма отчёта: реферат** |
| Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности. | *Самостоятельная работа студентов*<br>Препараты, запрещённые к применению. Последствия использования запрещённых фармакологических препаратов.<br>**Форма отчёта: реферат** |

**Заочная форма обучения**

| Тема | Модуль 1 |
|---|---|
| Введение. Пищеварение. | *Самостоятельная работа студентов*<br>Изменение характера питания человека на протяжении исторического развития. Типы пищеварения. Физико-химические процессы, происходящие с пищей в желудочно-кишечном тракте.<br>**Форма отчёта: реферат** |
| Качественная полно-ценность пищи. | *Самостоятельная работа студентов*<br>Характеристика белков, углеводов, жиров, минеральных веществ, витаминов. Значение балластных веществ.<br>**Форма отчёта: реферат** |
| Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания. | *Самостоятельная работа студентов*.<br>Основные положения теории сбалансированного питания. Идеальная пища. Парентеральное питание. Взаимоотношения организма человека и микрофлоры кишечника. Значение балластных веществ в питании человека.<br>**Форма отчёта: реферат** |

| | |
|---|---|
| Характеристика основных групп продуктов питания | *Самостоятельная работа студентов*<br>Зерновые продукты, молочные продукты, мясные и рыбные продукты, овощи и плоды, пищевые концентраты, яйца и яичные продукты, пищевые жиры, кондитерские изделия.<br>**Форма отчёта: реферат** |
| Пищевые отравления и их профилактика. | *Самостоятельная работа студентов*<br>Профилактика отравлений. Правила хранения продуктов питания<br>**Форма отчёта: реферат** |
| Системы питания | *Лекции*<br>*Самостоятельная работа студентов*<br>Естественное (натуральное) питание, сыроедение, вегетарианство, питание по группам крови, раздельное питание, Питание с учётом гликемического индекса продуктов. Питание людей с избыточной массой тела<br>**Форма отчёта: реферат** |
| **Модуль №2** | |
| Потребности физически подготовленных людей в питательных веществах и жидкости. | *Самостоятельная работа студентов*<br>Использование биологически активных веществ спортсменами для повышения работоспособности.<br>**Форма отчёта: реферат** |
| Питание спортсменов в тренировочный период | *Самостоятельная работа студентов*<br>Питьевой режим. Методы «углеводной загрузки». Классификация специальных продуктов для питания спортсменов.<br>**Форма отчёта: реферат** |
| Питание спортсменов в соревновательный период. | *Самостоятельная работа студентов*<br>Особенности режима питания в дни соревнований. Контроль и коррекция массы тела.<br>**Форма отчёта: реферат** |
| Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности. | *Самостоятельная работа студентов*<br>Препараты, запрещённые к применению. Последствия использования запрещённых фармакологических препаратов.<br>**Форма отчёта: реферат** |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

В данном разделе приводятся примеры оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Сами оценочные средства (оценочные материалы) представлены в фонде оценочных средств (оценочных материалов), который является составной частью учебно-методического ком- плекса по дисциплине (модулю), практике, прилагается к рабочей программе дисциплины (моду- ля), практики и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения – освоенных компетенций.

ВАРИАНТ ТЕСТОВ

1. Какой элемент питания предпочтителен для поставки энергии при работе высокой интенсивности?

а) Жиры
б) Углеводы
в) Белки / Жиры
г) Все элементы питания в равной мере

2. Как называется продукт обмена веществ, образующийся в ходе «анаэробного гликолиза» при занятии спортом?

а) Бензойная кислота
б) Винная кислота
в) Аспарагиновая кислота
г) Молочная кислота

3. Как называется мера повышения уровня сахара в крови после приема богатой углеводом пищи?

а) Гликемический индекс
б) Индекс массы тела
в) Индекс липолиза
г) Молярная масса

4. Какой витамин наиболее важен для углеводного обмена?

а) Витамин B1 б) Витамин B6 в) Витамин B12 г) Витамин C

5. Каким НЕ ДОЛЖЕН быть спортивный напиток?

а) Изотоничным
б) Гипертоничным
в) Гипотоничным
г) Не имеет значения, важна жидкость

6. Какое вещество образуется из аммиака и углекислого газа в ходе белкового обмена?

а) Оксалат кальция
б) Гиппуровая кислота
в) Мочевина
г) Мочевая кислота

7. Гликолиз – это процесс последовательного расщепления ...

а) алкоголя (этанола)

б) моносахаридов (простых сахаров)
в) жирных кислот
г) аминокислот

8.Сколько воды нужно выпивать ежедневно?
а) Чем больше, тем лучше.
б) Четыре литра.
в) Около двух литров – большинство из которых ты получаешь, сбалансированно питаясь.
г) Пей, когда испытываешь жажду.

9.Рекомендуемое число приемов пищи в день:
а) Два б) Три в) Пять г) Один

10. Зачем в мясные продукты добавляют нитраты?
а) для улучшения вкуса
б) для более длительного хранения
в) для улучшения внешнего вида
г) из вредности

11. Какой тип продуктов служит источником неполноценных белков?
а) мясо б) растения в) яйца г) рыба

12. Какой из приведенных ниже недостатков наиболее характерен
для питания среднестатистического человека?
а) нехватка пищевых волокон
б) низкое содержание комплексных углеводов
в) высокое содержание жира
г) избыток соли

13. Пищевые волокна необходимы для:
а) образования энергии
б) стимуляции двигательной активности желудочно-кишечного тракта
в) регуляции активности пищеварительных ферментов

14. Суточная норма потребления жиров:
а) 1 г на 1 кг массы
б) 2 г на 1 кг массы
в) 0,1 г на 1 кг массы
г) 10 г на 1 кг массы

15. Источником кальция являются:
а) хлеб
б) молоко и молочные продукты
в) фрукты
г) жиры

## 6 ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

1. Классификация пищевых веществ
2. Незаменимые компоненты пищи
3. Калорийность пищи и нормы питания

4. Основные этапы переваривания пищи в желудочно-кишечном тракте
5. Теория сбалансированного питания
6. Теория адекватного питания
7. Классификация и назначение пищевых добавок
8. Системы питания (сыроедение, натуральное питание, вегетарианство, раздельное питание, питание по группам крови)
9. Избыточное питание. Способы коррекции избыточного веса
10. Режимы питания в разных видах спорта
11. Питание спортсмена-любителя (физкультурника)
12. Режим питания в дни соревнований
13. Питание и коррекция массы тела
14. Способы оценки калорийности рациона
15. Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности
16. Проблема допинга в спорте

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

В данном разделе представляется перечень примерных тем курсовых работ (если курсовая работа предусмотрена учебным планом ООП) или рефератов.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Основная литература

1. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие / О. О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с.
2. Назаренко Л.И. Основы рационального питания; Колледж фитнеса и бодибилдинга им. Бена Вейдера. СПб.: «Реноме», 2014. – 144 с.
3. Колеман, Эллен Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулома", 2005.-192 с.
4. Тутельян, В.А. Научные основы здорового питания: [Текст] /А.И. Вялков, А.Н. Разумов, В.И. Михайлов, К.А. Москаленко, А.Г. Одинец, В.Г. Сбежнева, В.Н. Сергеев – М.: Издательский дом «Панорама», 2010. – 816 с.
5. Фарафонтов, М.Г. Использование факторов питания для повышения работоспособности организма : методические материалы / М.Г.Фарафонтов. – Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2020.
6. Фарафонтов, М.Г. Основы рационального питания: Учеб.пособие для студентов институтов физической культуры / 2-е изд., перераб. и доп. /М.Г. Фарафонтов, И.Ю. Сазонов. - Екатеринбург: Уральское изд-во, 2016. – 148 с.

### 8.2. Дополнительная литература

1. Кулиненков О.С. Подготовка спортсмена: фармакотерапия. – М.: Советский спорт, 2009.– 432 с.
2. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 2005. – 384.

### 8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. Официальный сайт Президента Российской Федерации – Президент России (kremlin.ru)
2. Министерство спорта РФ https://www.minsport.gov.ru
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР).
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам" (window.edu.ru)

6. Информационно-справочный портал http://www.library.ru/
7. «Адаптивная физическая культура» – Сайт журнала http://www.afkonline.ru/
8. «Физкультура и спорт» Сайт журнала www.fismag.ru
9. Библиотека Российской академии наук https://www.rasl.ru
10. Некоммерческая электронная библиотека ImWerdenhttps http://imwerden.de/
11. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина https://www.prlib.ru/
12. Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
13. Электронно-библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/
14. Wikipedia свободная энциклопедия www.wikipedia.org
15. Сайт Библиотекарь.Ру http://www.bibliotekar.ru/

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1. Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Графический редактор GIMP.
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

### 9.2. Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основными видами учебных занятий являются: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Технология обучения носит традиционный характер с использованием презентаций лекционного материала.

Лекции составляют основу теоретического обучения и проводятся с целью дать систематизированные основы теоретических знаний по дисциплине, сконцентрировать внимание студентов на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.

Практические занятия проводятся с целью выработки практических умений и приобретения навыков в решении задач. Главным требованием является практическая работа каждого студента.

Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний. Самостоятельная работа предусматривает как аудиторную, таки внеаудиторную работу.

После изучения каждого раздела темы проводится тестирование студентов.

Оценка учебных достижений студентов осуществляется с использованием балльно- рейтинговой

системы. Формы контроля приведены в приложении 1.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в виде экзамена.

**Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ**

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально/

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

**Применением дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий по дисциплине**

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форс-мажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работниками лично присутствовать в Институте.

Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения.

Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой.

Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

Приложение №1

**Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности**

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)

| Виды деятельности | Тема | Критерии оценки | баллы | |
|---|---|---|---|---|
| | | | min | max |
| **Модуль №1 «**Теоретические основы рационального питания**»** | | | | |
| Посещение занятий | | За посещение 1 занятия 0,33 балла | 6,6 | 6,6 |
| Контроль | | | 10,5 | 17 |
| Контрольная работа | Классификация пищевых веществ<br>Незаменимые компоненты пищи | | 1,75 | 2,85 |
| Тестирование | Все темы модуля | | 3,5 | 5,7 |
| Коллоквиум | Все темы модуля | | 3,5 | 5,7 |
| Самостоятельная работа | | | 10,5 | 17 |
| Разработка опорного конспекта | Регуляция потребления пищи и режим питания | | 2,6 | 4,25 |
| | Системы питания (сыроедение, натуральное питание, вегетарианство, раздельное питание, питание по группам крови) | | 2,6 | 4,25 |
| Домашняя контрольная работа | Избыточное питание. Способы коррекции избыточного веса | | 1,7 | 2,8 |
| | Калорийность пищи и нормы питания | | 1,7 | 2,8 |
| **Модуль №2 «**Особенности питания при высокой физической активности и занятии спортом**»** | | | | |
| 1. Посещение занятий | | За посещение 1 занятия 0,33 балла | 5,3 | 5,3 |
| 2. Контроль | | | 10,5 | 17 |
| Контрольная работа | Особенности питания при занятии избранным видом спорта | | 1,75 | 2,85 |
| | Питание и коррекция массы тела | | 1,75 | 2,85 |
| | Питьевой режим при проведении тренировочного занятия | | 1,75 | 2,85 |
| Тестирование | Все темы модуля | | 5,25 | 8,5 |
| Коллоквиум | Все темы модуля | | | |
| 3.Самостоятельная работа | | | 10,5 | 17 |
| Разработка опорного конспекта | Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности. | | 3,5 | 6 |
| Домашняя контрольная работа | Определение калорийности рациона | | 3,5 | 6 |
| | Расчёт энергетических затрат таблично-хронометражным методом | | 3,5 | 6 |
| Зачет | | | 6 | 20 |
| | | | 60 | 100 |