



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)  
ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОП

А.О.Панфилова



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента физического воспитания

Сафонова Г.В.

«12» марта 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Спортивное питание и диетология  
**Направление подготовки 39.03.01 Социология**  
Образовательная программа «Социология»  
**Форма подготовки очная**

курс 3 семестр 5  
лекции 18 час.  
практические занятия 18 час.  
лабораторные работы \_ час.  
в том числе с использованием  
всего часов аудиторной нагрузки 36 час.  
самостоятельная работа 36 час.  
в том числе на подготовку к экзамену – не предусмотрен  
контрольные работы (количество) не предусмотрены  
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены  
зачет 5 семестр  
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки «Социология», утвержденного Министерством образования и науки от 05.02.2018 № 75

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физического воспитания, протокол № 6 от «12» марта 2021г.

Директор Департамента физического воспитания: к. пед.наук, доцент Сафонова Г.В.

Составитель: д.м.н., профессор Шакирова О.В.

Владивосток  
2021

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**III. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: изучение возможности восстановления работоспособности и реабилитации спортсменов методами сбалансированного потребления макро- и микронутриентов.

### Задачи:

- изучить понятие макро- и микронутриенты пищевых продуктов, освоить основные нормативы употребления белков, углеводов, жиров, микроэлементов и минорных веществ в пищевых рационах спортсменов;
- ознакомить студентов с возможностью использования современных технологий для обеспечения качества тренировочного и соревновательного процессов;
- ознакомить студентов с тренировочной, соревновательной и реабилитационной диетами, используемыми при подготовке спортсменов;
- обучить основам первой доврачебной помощи при острых пищевых отравлениях.

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.7 Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, в том числе и междисциплинарного характера, требуемую для решения поставленной задачи
		УК-1.8 Выявляет проблему, осуществляет поиск информации, в том числе и междисциплинарного характера, интерпретирует ее для решения поставленных задач
Командная работа и лидерство	УК-2 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.6. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды
		УК-3.7 Оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-1.7 Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, в том числе и междисциплинарного характера, требуемую для решения поставленной задачи	использует современные концепции и принципы технологий целевых тренировочных программ по рациональному питанию спортсменов в различных видах спорта
	контролирует и анализирует эффективность применяемых диет на всех этапах подготовки спортсменов
УК-1.8 Выявляет проблему, осуществляет поиск информации, в том числе и междисциплинарного характера, интерпретирует ее для решения поставленных задач	использует широкий спектр, как традиционных, так и инновационных методов ведения нутрициологических программ в сфере физической культуры и спорта
	знает традиционные и инновационные методы научного исследования в нутрициологии по составлению рациональных диет для всех видов спорта
УК-3.6. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды	применяет систематику знаний и методов для анализа эффективности нутрициологии в процессе спортивной подготовки
	владеет навыками критической оценки эффективности применения различных спортивных диет с научных и профессиональных позиций
УК-3.7 Оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели	использует традиционные и инновационные методы ведения нутрициологических программ в профессиональном пространстве;

## 2. Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы (72 академических часа).

### Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине

являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения

### Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося	Формы текущего контроля успеваемости и

			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР	Контроль	промежуточной аттестации
1	Введение в нутрициологию		4						Опрос Реферат Тестирование Доклад с презентацией Зачет
2	Классификация пищевых веществ. Макронутриенты		4						
3	Значение пищевых жиров в спортивном питании		4						
4	Классификация и свойства белков и углеводов в спортивном питании		4						
5	Физиологическое значение микронутриентов в спорте		2						
6	Нормативные документы по основным направлениям спортивного питания. Исторические аспекты науки о питании, роль отечественных и зарубежных учёных в развитии спортивного питания. Научная база «пирамиды» спортивного питания				4				
7	Нутрициология и её значение в формировании нормативной базы спортивного питания. Современный подход к спортивным диетам на различных этапах подготовки				4				
8	Значение применения макронутриентов в тренировочном и соревновательном периодах				4				
9	Значение использования микронутриентов в процессах окостенения, при высоких мышечных нагрузках и в реабилитационно-восстановительном периоде				4				
10	Минорные вещества, их значение в борьбе с допинговыми аспектами				2				
	Итого:		18		18		36		

### **III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

#### **Тема 1. Введение в нутрициологию (4 часа)**

История науки о спортивном питании и диетологии. Основные направления нутрициологии. Цели и задачи спортивного питания. Значение питания в спорте. Понятия «макронутриенты» и «микронутриенты». Общие принципы питания и минорные вещества. Участие в питании новых природных растительных и животных источников пищи. Пирамида спортивного питания.

#### **Тема 2. Классификация пищевых веществ. Макронутриенты (4 часа, из них 2 часа с использованием МАО – дискуссия)**

Нормативная потребность в белковом рационе спортсмена. Основы метаболизма аминокислот и обновление белка. Пищевая ценность белков. Понятие о незаменимых и заменимых аминокислотах. Потребность и основные источники белка для спортивного питания.

#### **Тема 3. Значение пищевых жиров в спортивном питании (4 часа, из них 2 часа с использованием МАО – дискуссия)**

Липиды и их значение в спортивном питании. Жиры как концентрированные источники энергии в спорте. Количество и вид потребляемых жиров в спортивном питании.

#### **Тема 4. Классификация и свойства белков и углеводов в спортивном питании (4 часа)**

Классификация углеводов. Нормативы употребления углеводов в спортивном питании. Значение углеводов и пищевых волокон в спортивном питании. Продукты растительного и животного происхождения как основные источники углеводов. Физиологический эффект пищевых волокон в

спортивном питании. Общая характеристика физиологической роли белков. Функция белков и их нормативное значение в спортивном питании.

**Тема 5. Физиологическое значение микронутриентов в спорте (2 часа, из них 2 часа с использованием МАО – дискуссия)**

Физиологические функции и значение применения минеральных веществ для организма представителей различных видов спорта в тренировочный, соревновательный и восстановительный периоды.

**IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Практические занятия (18 часов)**

Аудиторные практические занятия по дисциплине «Спортивное питание и диетология» проводятся преимущественно в форме интерактивных семинаров и позволяют студентам закрепить знания, полученные на лекциях. Подготовку к практическим занятиям студенты осуществляют в рамках самостоятельной работы

**Занятие 1. Нормативные документы по основным направлениям спортивного питания. Исторические аспекты науки о питании, роль отечественных и зарубежных учёных в развитии спортивного питания.**

**Научная база «пирамиды» спортивного питания (4 часа)**

1. Значение спортивного питания в вопросах спортивного совершенствования
2. Приоритетная цель политики государства в области спортивного питания
3. Роль факторов питания в возникновении различных заболеваний
4. Роль учёных в истории науки о питании (Аристотель, С. Бертолет, Л. Либих, Рубнер, К. Бернар, Л. Плейфейр, Е. Смит, Н.И. Лунин, В.В. Пашутин, Ф.Ф. Эрисман, М.Н. Шатерников, Б.И. Збарский, С.Е. Северин, А.А. Покровский, А.Н. Мартынчик, А.А. Ковалёв, В.И. Дубровский)
5. Современные направления нутрициологии в рациональном питании спортсменов с использованием «пирамиды» спортивного питания

6. Анализ нормативов макро- и микронутриентов в спортивном питании
7. Минорные вещества – вовлечение в спортивное питание новых природных растительных и животных источников пищи

**Занятие 2. Нутрициология и её значение в формировании нормативной базы спортивного питания. Современный подход к спортивным диетам на различных этапах подготовки (4 часа, из них 2 часа с использованием МАО – собеседование)**

1. Нутрициология как наука о питании
2. Характеристика двух направлений науки о спортивном питании
3. Характеристика макронутриентов и микронутриентов в спортивном питании
4. Характеристика минорных веществ, их значение в понятии о допинге
5. Значение эссенциальных пищевых веществ в спортивном питании
6. Энергетическая ценность пищи и её соответствие потребностям организма
7. Характеристика особенностей диеты в тренировочный и соревновательный периоды

**Занятие 3. Значение применения макронутриентов в тренировочном и соревновательном периодах (4 часа, из них 2 часа с использованием МАО – круглый стол)**

Составление схемы примерной спортивной диеты с учётом нормативов макронутриентов:

- в игровых видах спорта;
- в циклических видах спорта;
- при занятиях единоборствами;
- при занятиях аэробикой и фитнесом.

**Занятие 4. Значение использования микронутриентов в процессах окостенения, при высоких мышечных нагрузках и в реабилитационно-**



**восстановительном периоде (4 часа, из них 2 часа с использованием  
МАО – диспут)**

Составление схемы примерной спортивной диеты с учётом нормативов микронутриентов:

- в циклических видах спорта;
- в единоборствах;
- в игровых видах спорта;
- в процессе окостенения скелета;
- при проведении профилактических тренировочных и предсоревновательных противотравматических мероприятий.

**Занятие 5. Минорные вещества, их значение в борьбе с допинговыми аспектами (2 часа)**

Составные части минорных веществ, рекомендуемых к применению:

- при физическом переутомлении;
- при чрезмерных мышечных нагрузках;
- при спортивных травмах опорно-двигательного аппарата;
- для профилактики снижения иммунитета;
- для повышения выносливости и мышечной активности.

**V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Спортивное питание и диетология» включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов.

В условиях самостоятельной работы над данным курсом необходимо использовать современную периодическую литературу, профессиональные журналы по спортивному питанию. Кроме того, необходимо изучать специальную печатную продукцию и интернет ресурсы, соприкасающиеся со спортивной индустрией.

Студент должен самостоятельно отслеживать реальные проблемы в сфере спортивного питания и уметь их систематизировать по выбранному им критерию.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;
- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации

учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных профессиональных задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых и дипломных работ.

Результаты изучения специальной литературы и Интернет-ресурсов необходимо фиксировать, создав соответствующую базу данных для дальнейшего использования в научно-практической деятельности.

К зачету допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачетов, предусмотренных учебным планом. Текущий учет представляет собой систематическую проверку практических и самостоятельных работ, рефератов. Преподаватель может проставить зачет по рейтинговой системе, без опроса или собеседования.

#### **План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерные нормы времени на выполнение, час</b>	<b>Форма контроля</b>
------------------	----------------------------------	---	---	-----------------------

1	1,2 неделя	Подготовка к практическому занятию	4	Устный ответ на практическом занятии с предоставлением конспекта
2	3,4 неделя	Подготовка к практическому занятию	3	Устный ответ на практическом занятии
3	5,6 неделя	Подготовка к собеседованию	5	Участие в собеседовании
4	7,8 неделя	Подготовка к практическому занятию	2	Работа на практическом занятии
5	9,10 неделя	Подготовка к практическому занятию	3	Устный ответ на практическом занятии
6	11,12 неделя	Подготовка к практическому занятию	5	Устный ответ на практическом занятии
7	13,14 неделя	Посещение практического занятия	5	Предоставление доклада с презентацией
8	15,16 неделя	Подготовка реферата	7	Защита реферата

9	17,18 неделя	Итоговое собеседование	8	Круглый стол, консультации с преподавателем
---	--------------	---------------------------	---	---

### **Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению**

Самостоятельная работа студентов состоит из подготовки к практическим занятиям, подготовки презентаций, докладов, рефератов, выполнение заданий к практическим занятиям.

Самостоятельная работа по подготовке к практической работе считается зачетной в случае ее выполнения и получения оценок более 6 баллов в 10-балльной системе.

Виды заданий для самостоятельного выполнения:

1. Проведение анализа передового опыта профессиональной деятельности в области нутрициологии
2. Подготовка презентаций и докладов по заданию преподавателя с использованием мультимедийного оборудования.
3. Подготовка реферата.
4. Теоретические вопросы для самостоятельного изучения.

#### **Работа с литературными источниками**

В процессе подготовки к практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), написанию реферата, сдаче зачета или консультации с преподавателем, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого

материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

### **Тематика докладов и рефератов**

1. Нутрициология как наука о питании
2. Характеристика двух основных направлений науки о спортивном питании
3. Характеристика макронутриентов и микронутриентов в спортивном питании
4. Характеристика минорных веществ, их значение в понятии о допинге
5. Значение эссенциальных пищевых веществ в спортивном питании
6. Энергетическая ценность пищи и её соответствие потребностям организма
7. Характеристика особенностей тренировочной и соревновательной диеты

### **Методические рекомендации для подготовки доклада**

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт;
- 3-3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются).

Доклад длится не более 5 мин.

### **Методические указания к выполнению реферата**

#### **Цели и задачи реферата**

Реферат (от лат. refero — докладываю, сообщаю) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная

студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

*Целями* написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного мира;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

*Задачами* написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;
- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

### **Основные требования к содержанию реферата**

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только

если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выведением выводов по теме.

По своей *структуре* реферат состоит из:

1. Титульного листа;
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но не следует "перегружать" ими текст.
4. Заключение, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.
5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц рукописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, поля: левое — 3см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5см. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

### ***Методические рекомендации для подготовки презентаций***

Общие требования к презентации:

- для доклада могут использоваться презентации, подготовленные в Microsoft Power Point или в других программных оболочках
- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;



- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации;
- желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.
- при подготовке докладов следует выписывать полные ссылки из тех источников, которыми воспользовались. Это позволит преподавателю проверить качество выполненной работы.

### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы.**

Оценивается умение использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы; соблюдение требований оформления и сроков представления результатов самостоятельной работы. Самостоятельная работа заключается в подготовке к практическим занятиям, (которая считается выполненной, если практические занятия набрали балл выше 6,0), а также в подготовке и защите презентаций (оценка более 6 баллов в 10-балльной системе).

При подготовке к зачету обучающийся в короткий срок прорабатывает содержание изученного материала по своему конспекту и, при необходимости, по рекомендованным учебникам. На каждый вопрос обучающийся должен написать план ответа, кратко перечислить и запомнить основные факты и положения. На этапе подготовки к зачету обучающийся систематизирует и интегрирует информацию, относящуюся к разным разделам изученного материала, лучше понимает взаимосвязь различных фактов и положений дисциплины, восполняет пробелы в своих знаниях.

## **Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);
- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;
- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;
- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом, с учётом дополнительных требований преподавателя, и представляется в указанный срок.

### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы**

70-89% от максимального количества баллов («Отлично») студент получает, если:

- неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50-69 % от максимального количества баллов («Хорошо») студент получает, если:

- неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении допущена 1 существенная ошибка;
- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировки понятий;
- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;
- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49 % и менее от максимального количества баллов («Удовлетворительно») студент получает, если:

- неполно (менее 50 % от полного) изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки.

В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполнение студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работу.

## VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Нутрициология, её значение в формировании нормативной базы спортивного питания. Современный подход к спортивным диетам на различных этапах подготовки. Значение применения макронутриентов в тренировочный и	УК-1.1	Знает исторический и передовой современный опыт и предлагаемые инновации в нутрициологии, умеет осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых	Собеседование Дискуссия	Вопросы к зачету № 1, 2, 3, 7, 14, 16, 23, 24

	соревновательный периоды		Умеет определять правильную дозировку макро- и микронутриентов при составлении программ питания для спортсменов различной квалификации в тренировочном и соревновательном периодах, владеет методиками определения и контроля калорийности спортивных диет при составлении тренировочных и соревновательных программ для спортсменов различной квалификации	Собеседование Дискуссия Тестирование	Вопросы к зачету № 3,8,9,10,11,20,26,29
2	Значение использования микронутриентов в тренировочный и соревновательный периоды. Минорные вещества их значение в борьбе с допинговыми аспектами.	УК-2.1	Знает, как рассчитывать нормативы употребления пищевых продуктов при составлении диет на различных этапах подготовки в различных	Реферат Собеседование Дискуссия	Вопросы к зачету № 4,13,19,20,24,25,28

Функциональное значение микронутриентов в спорте		видах спорта, владеет навыками использования инновационных средств нутрициологии для восстановления и повышения работоспособности организма спортсменов		
	УК-2.2	Знает методы технического отбора минорных веществ, соответствующих их критериям МОК, ВАДА и РУСАДА, владеет технологией отбора пищевых продуктов и оценкой количественного содержания в них микронутриентов, необходимых для повышения эффективности спортивной подготовки.	Реферат Собеседование Дискуссия Круглый стол	Вопросы к зачету № 4,5,6,7,8,13,14,18,19,20,24,25,27,28,30

## VII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

1. Волков Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей: учебно-методическое пособие. — М.: Советский спорт, 2015. — 100 с.

[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=11813](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=11813)

2. Кардвелл Г. Питание для чемпионов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 252 с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783647&theme=FEFU>
3. Полиевский С.А. Спортивная диетология: учебник. – М.: Академия, 2015. – 202 с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:790352&theme=FEFU>

### Дополнительная литература

1. Грищенко Т.Н., Денисов В.Я., Нянина К.А. Углеводы: учебное пособие. — Кемерово: Издательство КемГУ, 2009. — 118 с.  
[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=30111](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=30111)
2. Разговоров П.Б., Макаров С.В. Биохимические процессы. Белки, ферменты: учебное пособие. — Иваново: ИГХТУ, 2009. — 71 с.  
[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=4482](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4482)

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

#### «Интернет»

1. EvidenceBasedMedicine <https://ebm.bmj.com>
2. Ежегодный справочник «Доказательная медицина»  
<http://www.mediasphera.ru/books/>
3. Кунсткамера <http://www.biometrica.tomsk.ru/kk.htm>
4. Международный журнал медицинской практики  
<http://www.biometrica.tomsk.ru/gitiki.htm>
5. Патентная деятельность ФИБС <http://www.fips.ru/ruptor>
6. Медлайн <http://www.pubmed.com>

## VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

*Общие рекомендации:* изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и

разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

#### *Работа с конспектом лекций*

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Важно проводить дополнительную работу с текстом конспекта:

- внимательно прочитать его; дополнить записи материалами из других источников, рекомендованных преподавателем;
- выделить все незнакомые понятия и термины и в дальнейшем поместить их в словарь.

Наличие словаря определяет степень готовности студента к зачету и работает как допуск к заключительному этапу аттестации. Необходимо систематически готовиться лекциям-дискуссиям, изучать рекомендованные к прочтению статьи и другие материалы.

#### *Изучение и конспектирование научной литературы*

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению

изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствие с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,



- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке

выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

### **Методические указания по проведению практических занятий**

**Семинар-дискуссия.** Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

**Семинар-конференция.** Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

**Семинар-взаимообучение.** Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут

обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

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

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением. Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

### **Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Лекционные аудитории	Компьютеры типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPPjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ.	Лицензионные программы MicrosoftOffice 2010
Зал лечебной физической культуры	Спортивное оборудование	
Жилые корпуса ДВФУ	Wi-Fi	

## **X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **Шкала оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине «Спортивное питание и диетология»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	критерии	показатели	баллы	
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Знает (пороговый уровень)	- методы проведения научных исследований; - порядок и сущность формулировки объекта и предмета	Знание: - основных понятий, касающихся применения нутриентов у спортсменов; - передового опыта и предлагаемых	- способность дать определения основным понятий в области нутрициологии; - способность перечислить и раскрыть суть	45-64

		исследования, актуальности, теоретической и практической значимости исследования результатов применения нутриентов	инноваций в сфере составления программ рационального питания в различных видах спорта; - основных принципов составления спортивных диет в тренировочном и соревновательном периодах	методов научного исследования; - способность самостоятельно сформулировать объект и предмет научного исследования; - способность обосновать актуальность выполняемого исследования; - способность перечислить источники информации, необходимые для проведения исследований в области нутрициологии	
	Умеет (продвинутый уровень)	- проводить научное исследование в соответствии с поставленной целью и задачами; - проводить оценку эффективности спортивных диет на различных этапах подготовки; - проводить анализ эффективности	- умение работать с электронными базами данных и библиотечными каталогами; - умение использовать макро- и микронутриенты в различные периоды подготовки в спорте; - умение представлять результаты исследований по	- способность работать с данными каталогов для исследования; - способность обосновать необходимость применения спортсменами нутрицевтиков; - способность сформулировать объект и предмет исследования; - способность применять методы	65-84

		использования нутрицевтиков в процессе спортивной подготовки	использованию спортивных диет на различных этапах тренировочного и соревновательного процессов	научных исследований для нестандартного решения поставленных задач	
	Владеет (высокий уровень)	- практическим применением научных рекомендаций по оптимизации спортивных диет в тренировочном процессе; - стратегией и навыками самообучения; - навыками планирования и эффективной организации своей профессиональной деятельности	- владение методами разработки нутрициологических программ в профессиональном пространстве; - владение навыками оценки эффективности применения различных спортивных диет с научных и профессиональных позиций; - владение способностью разработать диетический комплекс для спортсменов; - владение требованиями, предъявляемыми к содержанию макро- и микронутриентов в рациональном спортивном питании в тренировочном и	- способность грамотно и обоснованно применять микронутриенты на различных этапах спортивной подготовки; - способность сформулировать задание по научному исследованию; - способность проводить самостоятельные исследования по разработке спортивных диет и представлять их результаты на обсуждение на круглых столах, семинарах и научных конференциях.	85-100

			соревновательном процессе.		
УК-2 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>- современные нормативные документы, касающиеся спортивного питания;</li> <li>- основные положения и концепции нутрициологии;</li> <li>- инновационные технологии рационального питания спортсменов;</li> <li>- тенденции развития информационных технологий, и их применения в нутрициологии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание определений основных понятий нутрициологии;</li> <li>- знание основных методов научных исследований в спортивной диетологии;</li> <li>- знание современных технологий рационального питания спортсменов при занятиях различными видами спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность раскрыть механизмы трансформации белков, углеводов и жиров в организме спортсмена;</li> <li>- способность самостоятельно составить диетический комплекс для улучшения спортивных результатов;</li> <li>- способность обосновать актуальность представленного комплекса для повышения спортивных результатов</li> </ul>	45-64
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>применять полученные знания в профессиональной и научной деятельности, в том числе, для анализа эффективности нутрициотерапии в спорте</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение представлять результаты научных исследований в области диетологии;</li> <li>- самостоятельно приобретать и новые знания, в том числе в смежных областях знаний;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность работать с электронными базами данных и библиотечными каталогами для научных исследований;</li> <li>- способность планировать и решать задачи по изучению</li> </ul>	65-84

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать логические операции классификации и систематизации процессов, систем, явлений, объектов физической культуры и спорта, формулировать новые понятия и термины;</li> <li>- умение адаптироваться к изменению профиля профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>эффективности применения комплексов микронутриентов для повышения выносливости спортсменов в соревновательный период;</li> <li>- способность определять стратегию и тактику этапного применения нутрицевтиков для физического совершенствования спортсменов</li> </ul>	
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- теорией планирования, управления и контроля процессов исследования в профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками оценки эффективности применения спортивных диет при подготовке высококвалифицированных спортсменов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение навыками реализации инновационных методов нутрициотерапии;</li> <li>- владение методами оценки эффективности применения спортивных диет для восстановления и повышения работоспособности спортсмена</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать диетические комплексы в нестандартных ситуациях на соревнованиях;</li> <li>- способность давать оценку эффективности применения спортивных диет в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов;</li> <li>- способность проводить</li> </ul>	85-100

				самостоятельные исследования по диетологии и представлять результаты на обсуждение на собеседованиях, круглых столах и семинарах.	
--	--	--	--	---	--

**Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины**

**Промежуточная аттестация студентов.** Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Спортивное питание и диетология» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной. По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета**.

**Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Спортивное питание и диетология»**

1. Приоритеты государственной политики в области спортивного питания
2. Характеристика понятия «нутрициологии» и современные направления её развития
3. Характеристика макронутриентов, дозировка их основных питательных веществ
4. Характеристика микронутриентов, дозировка их основных питательных веществ
5. Современная классификация витаминов, и их значение в спортивном питании
6. Эссенциальные пищевые вещества, их значение в питании спортсмена
7. Вклад отечественных учёных в развитие науки о спортивном питании
8. Оценка качества и нормы потребления белков при занятиях спортом



9. Потребность спортсмена в белковой пище. Роль употребления мегадоз аминокислот при занятиях атлетическими видами спорта
10. Значение липидов в спортивном питании. Биологическая роль растительных и животных жиров
11. Классификация и свойства углеводов, их значение в спортивном питании
12. Основные источники углеводов, их нормативы в спортивном питании
13. Роль и эффективность пищевых волокон в питании спортсмена
14. Характеристика коэффициента энергетической ценности основных пищевых веществ
15. Принципы распределения баланса энергии при регуляции массы тела
16. Основные принципы адаптации спортсменов к уровню потребления энергии
17. Классификация витаминов, их значение в спортивном питании
18. Основные физиологические свойства и источники витаминов
19. Физиологические функции и источники минеральных веществ в питании спортсменов
20. Физиологическое значение кальция, цинка, фосфора, железа, магния и марганца в процессе окостенения
21. Функция воды в организме, правила потребления в тренировочном и соревновательном периоде
22. Основные параметры спортивного питания
23. Характеристика «пирамиды здорового питания» в спорте
24. Структура сбалансированного питания по А.А. Покровскому и его роль в спортивной диетологии
25. Методы предотвращения мышечного ацидоза при сверхмаксимальной физической нагрузке
26. Влияние приема алкоголя на результаты спортивных достижений
27. Минорные вещества и перспективы их использования в качестве недопинговых стимуляторов

28. Характеристика средней потребности спортсмена в пищевых веществах в тренировочный период

29. Характеристика средней потребности спортсмена в пищевых веществах в соревновательный период

30. Значение электролитов в спортивном питании

**Критерии выставления оценки студенту на зачете по дисциплине  
«Спортивное питание и диетология»**

<b>Оценка зачета</b>	<b>Требования к сформированным компетенциям</b>
<i>«зачтено»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
<i>«зачтено»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«зачтено»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«не зачтено»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

**Текущая аттестация студентов.** Текущая аттестация студентов по дисциплине «Спортивное питание и диетология» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Спортивное питание и диетология» проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, творческих заданий, результатов практических работ) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

### **Перечень и характеристика оценочных процедур**

(УО – 4) Семинар-конференция - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(УО – 4) Семинар-дискуссия - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(УО – 4) Проблемный семинар - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(УО – 4) Семинар-взаимообучение – трансляция, анализ, и оценивание учебной информации в группах

### **Перечень дискуссионных тем по дисциплине «Спортивное питание и диетология»**

1. Нутрициология как наука о питании
2. Характеристика двух основных направлений науки о спортивном питании
3. Характеристика макронутриентов и микронутриентов, и их роль в спортивном питании
4. Характеристика минорных веществ и перспективы их использования в качестве недопинговых средств
5. Значение эссенциальных пищевых веществ в спортивном питании
6. Энергетическая ценность пищи и её соответствие потребностям организма спортсмена
7. Характеристика особенностей спортивной диеты в тренировочном и соревновательном периодах
8. Составные части минорных веществ, рекомендуемые к применению:
  - при физическом переутомлении;
  - при чрезмерных мышечных нагрузках;
  - при спортивных травмах опорно-двигательного аппарата;
  - для профилактики снижения иммунитета.
9. Значение спортивного питания для спортивного совершенствования

10. Приоритетные цели государственной политики в области спортивного питания
11. Роль факторов питания в возникновении и развитии различных заболеваний
12. Историческая роль учёных в развитии науки о питании (Аристотель, С. Бертолет, Л. Либих, Рубнер, К. Бернар, Л. Плейфейр, Е. Смит, Н.И. Лунин, В.В. Пашутин, Ф.Ф. Эрисман, М.Н. Шатерников, Б.И. Збарский, С.Е. Северин, А.А. Покровский, А.Н. Мартынич, А.А. Ковалёв, В.И. Дубровский).
13. Современные направления нутрициологии с использованием «пирамиды» спортивного питания
14. Анализ нормативов макро- и микронутриентов в спортивном питании
15. Минорные вещества – вовлечение в спортивное питание новых растительных и животных источников пищи

### **Критерии оценки**

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет

85-76 - баллов - работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

75-61 балл – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и

теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы.

### Критерии оценки доклада

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	<b>Содержание критериев</b>			
Раскрытие Проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации

Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений
-------------------	------------------------	---------------------------------------	--	--

### **Порядок сдачи реферата и его оценка**

Реферат пишется студентами в течение семестра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

#### **Вопросы для собеседования по дисциплине «Спортивное питание и диетология»**

##### **Тема 1. Нутрициология и её значение в формировании нормативной базы спортивного питания. Современный подход спортсменов к спортивным диетам на этапах спортивной подготовки**

1. Нутрициология как наука о питании
2. Характеристика двух основных направлений науки о спортивном питании
3. Характеристика макронутриентов и микронутриентов и их роль в спортивном питании
4. Характеристика минорных веществ, их значение как недопинговых препаратов
5. Значение эссенциальных пищевых веществ в спортивном питании
6. Энергетическая ценность пищи и её соответствие потребности организма
7. Характеристика особенностей диеты в тренировочный и соревновательный периоды

##### **Тема 2. Использование макронутриентов в спортивном питании в тренировочном и соревновательном периодах**

Составить примерную схему диеты с учётом нормативов макронутриентов:

- в игровых видах спорта;
- в циклических видах спорта;
- в единоборствах;
- при занятиях аэробикой и фитнесом.

### **Тема 3. Значение приема микронутриентов в периоды завершения процессов окостенения, мышечных нагрузок и восстановления спортивной работоспособности**

Составить примерную схему диеты с учётом нормативов макронутриентов:

- в циклических видах спорта;
- в единоборствах;
- в игровых видах спорта;
- в период завершения процессов окостенения скелета;
- при проведении профилактических противотравматических мероприятий.

### **Тема 4. Минорные вещества, перспективы их использования в качестве недопинговых препаратов**

Рассмотреть основные составные части минорных веществ, рекомендуемых к применению:

- при физическом переутомлении;
- при чрезмерных мышечных нагрузках;
- при спортивных травмах опорно-двигательного аппарата;
- для профилактики снижения иммунитета;
- для повышения выносливости и мышечной активности.

Критерии оценки:

✓ 100-85 баллов выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; за умения объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью,



логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

✓ 85-76 баллов – ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

✓ 75-61 баллов – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

✓ 60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.