

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсмена»

Направление 49.03.01 Физическая культура

Профиль Спортивная тренировка

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки - 2022

Утверждена в составе ОПОП.

**Составитель: доцент кафедры теоретических и медико-биологических
основ физической культуры и спортивных игр, к.б.н. Кочиева Э.Р.**

Владикавказ 2022

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетные единицы
(72 академических часа)

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	4	5
Семестр	7	9
Лекции	18	6
Практические (семинарские) занятия	18	6
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий	36	12
Самостоятельная работа	36	60
(в том числе курсовая работа)		
Форма контроля		
Экзамен		
Зачет	+	+
Общее количество часов	72	72

2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсмена» являются:

- обеспечить будущих специалистов по физической культуре и спорту знаниями в области питания спортсменов, призванного восполнять энергетические затраты, имеющие место в процессах жизнедеятельности и специфической спортивной работы, реализовывать пластическое обеспечение функций организма и поступление веществ, выступающих в роли регуляторов метаболических процессов;
- выявить основные принципы, на которых должно строиться базовое питание спортсменов, и возможности направленного воздействия пищевых продуктов на показатели физической работоспособности и сохранение здоровья спортсменов;
- создать условия для приобретения обучающимися необходимого для осуществления профессиональной деятельности уровня знаний, умений, навыков, опыта профессиональной деятельности, развития у студентов личностных качеств и формирование профессиональных компетенций, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка» и профессиональными стандартами, утвержденными приказами Минтруда и социальной защиты РФ:
- Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 г. № 544н.
- Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года №191н.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Б1.В.ДВ.03.01 Блок 1. Вариативная часть. Дисциплина по выбору.

Дисциплина «Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсмена» является логическим дополнением к биологическим дисциплинам в специализации «Физическая

культура». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе (7 семестре) по очной форме обучения и на 5 курсе (9 семестре) по заочной форме обучения. Формой итоговой аттестации является зачет.

Основными частями структуры данной дисциплины для студента являются содержательно-операциональный, практико-деятельностный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты.

Знания, приобретенные в результате освоения дисциплины «Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсмена» могут найти применение и реализоваться в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Полученные знания также необходимы для успешного освоения таких дисциплин как «Спортивная медицина», «Технология восстановления и повышения работоспособности в спорте»

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Физиология спорта», «Биохимия спорта». Набор входящих знаний и умений, состоящий в понимании особенностей обмена веществ и его регуляции, энергетического обмена обеспечивает требуемый знаниевый фундамент для изучения настоящей дисциплины.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по таким дисциплинам, как: «Физиология человека», «Физиология спорта», «Биохимия спорта», «Анатомия человека», «Гигиена спортивной деятельности», «Лечебная физическая культура и массаж».

Предварительные компетенции:

- анатомия человека- ОПК-1(функциональная и динамическая анатомия систем исполнения, обеспечения, регуляции; анатомо-антропологические механизмы адаптации к различным физическим нагрузкам);
- физиология человека- ОПК-1 (физиологические системы человека и их регуляция в покое и при физической нагрузке; работоспособность и утомление; физиологические критерии спортивного отбора и ориентации; физиологическое обоснование особенностей занимающихся физической культурой и спортом с лицами разного пола, возраста и функционального состояния);
- биохимия спорта-ОПК-1(биохимические процессы при мышечной деятельности; биохимический контроль за функциональным состоянием организма);
- гигиена физической культуры и спорта -ОПК-6 (понятия об утомлении и работоспособности);

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен

- **Знать:**
- анатомию тела человека с учетом возрастно-половых особенностей, уровни структурной организации;
- строение, топографию и функции органов и функциональных систем, основы проекционной анатомии;
- -: физиологические системы человека и их регуляцию в покое и при физической нагрузке
- **Уметь:**
- проводить экспресс-диагностику функционального состояния организма
- **Владеть:**
- медицинской терминологией, понятиями и навыками их практического применения в различных областях.

4.Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01-Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка», с учетом следующих ОТФ/ТФ - А/01.6; А/02.6; А/03.6; В/03.6; D/01.6; D/02.6; D/03.6; D/04 и профессиональных стандартов -01.001,05.003, к выполнению которых готовится обучающийся:

Профессиональные компетенции ПК:

- способен осуществлять тренировочный процесс занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) с использованием базовых знаний в области смежных дисциплин **ПК-3.**

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников ПК-3.1.;
- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса ПК-3.1;
- методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах ПК-3.1;
- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности ПК-3.1;
- понятие «пищевой статус» ПК-3.1;

Уметь:

- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре с учетом особенностей профессиональной деятельности- ПК-3.2;
- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях ПК-3.2;
- устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий ПК-3.2;
- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания ПК-3.2;
- использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента ПК-3.2;

Владеть:

- опытом использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности ПК-3.3;
- навыками использования простейших функциональных тестов для оценки работоспособности занимающихся ПК-3.3;
- владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки ПК-3.3;
- опытом выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы ПК-3.3.

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1	Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Основные принципы питания спортсменов	2	2	Ускорение восстановления и адаптации спортсменов с использованием бадов и фармакологических средств	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии ; зачет	0	4	[1-5]
2	Характеристика основных групп классификации спортивного питания	4	4	Физическая работоспособность, как контролируемый параметр в системе подготовки спортсменов	6	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии зачет	0	6	[1-5]
3	Принципы и практика специализированного питания спортсменов. Базовые сведения о питании спортсменов.	2	2	Организация диагностических и мониторинговых процедур в системе подготовки спортсменов разной квалификации	6	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии зачет	0	6	[1-5]

4	Организация индивидуального и группового питания.	2	2	Понятие об эргогенетике как о новой технологии в подготовке спортсменов	6	Конспект Обсужден ие в ходе устного опроса на практическ ом занятии зачет	0	6	[1-5]
5	Особенности питания в видах спорта.	4	4	Восстановительные процедуры как дополнительные методы повышения физической работоспособности	4	Конспект Обсужден ие в ходе устного опроса на практическ ом занятии Выполнен ие тестовых заданий; зачет	0	6	[1-5]
6	Биологически активные добавки (БАД) используемые в питании спортсменов. Продукты повышенной биологической ценности.	2	2	Медико-биологические средства повышения физической работоспособности	6	Конспект Обсужден ие в ходе устного опроса на практическ ом занятии Выполнен ие тестовых заданий;	0	6	[1-5]

						зачет			
7	Ускорение восстановления и адаптации спортсменов с использованием бадов и фармакологических средств.	2	2	Обеспечение устойчивости к физической и умственной нагрузке	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий; зачет	0	6	[1-5]
	Текущая работа студентов						0	40	
	Рубежная контрольная						0	30	
	Зачет						0	30	
	ИТОГО	18	18		36		0	100	

Примечания

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

5.2.Содержание и учебно-методическая карта дисциплины заочной формы обучения

Таблица 5.2

№ не де- ли	Наименование тем (вопросов) изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная Работа		Форма контроля
		лек	лаб	Содержание	Часы	
1	Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности.	2	2	1.Физическая работоспособность, как контролируемый параметр в системе подготовки спортсменов. 2. Организация диагностических и мониторинговых процедур в системе подготовки спортсменов разной квалификации	30	Конспект, реферат, доклад, контрольная работа, зачет
	Характеристика основных групп классификации спортивного питания					
	Принципы и практика специализированного питания спортсменов. Базовые сведения о питании спортсменов					
2	Организация индивидуального и группового питания.	4	4	1.Понятие об эргогенетике как о новой технологии в подготовке спортсменов. 2.Восстановительны е процедуры как дополнительные методы повышения физической работоспособности	30	Конспект, реферат, доклад, контрольная работа, зачет
	Особенности питания в видах спорта.					
	Биологически активные добавки (БАД) используемые в питании спортсменов. Продукты повышенной биологической ценности.					
ИТОГО:		6	6		60	

Примечания

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с

использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

6.Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

Технологии проведения лекционных занятий:

- традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
- лекция с проблемным изложением (изложение материала в форме пояснительного рассказа с использованием мультимедийных средств, таблиц, схем, макетов);
- лекция-дискуссия (столкновение противоположных точек зрения по информационному типу и выявление сути спорного вопроса);
- пресс-конференция (ответы преподавателем на подготовленные вопросы студентов по заданной теме);
- консультация (студенты самостоятельно знакомятся с заданной темой, после чего получают разъяснения по непонятым вопросам).

Технологии проведения практических занятий:

- презентация с обсуждением (студенты защищают доклад с применением самостоятельно подготовленных наглядных пособий, или с использованием мультимедийного оборудования);
- семинар в диалоговом режиме (обмен высказываниями по типу обсуждения);
- исследовательская работа в малых группах (наблюдения и вытекающие из них выводы);
- диспут (столкновение разных точек зрения на заданную тему).
- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype, Webex и др.);
- доклад (реферат) – студент готовит краткое сообщение по вопросу темы, оформляет работу в соответствии с требованиями и сдает ее преподавателю;
- видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.
- технология электронного обучения - реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т. д.

Примечание:

Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

7. Методические указания по дисциплине «Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсмена»

7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является важнейшей составной частью учебного процесса. Самостоятельная работа представляет собой осознанную познавательную деятельность обучающихся, направленную на решение задач, определенных преподавателем. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на протяжении изучения всей дисциплины в соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью (для очной формы обучения 36 часов, для заочной формы обучения 60 часов) и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- самостоятельной работы по изучению отдельных тем и разделов учебной дисциплины (*дистанционная площадка системы «MOODLE»*);
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического, правового и статистического материала для подготовки к семинарским занятиям;
- подготовка к экзамену.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоемкость содержится в разделе 5, табл.5.1 и 5.2.

Примерные темы для самостоятельной работы (подготовка домашних заданий)

1. Назовите функции, выполняемые питанием в организме человека.
2. Чем отличается питание спортсменов от питания людей, не занимающихся спортом?
3. Каковы методы исследования, применяемые в диетологии?
4. В чем заключаются современные проблемы диетологии?
5. Каковы перспективы совершенствования спортивного питания?

Тема. Принципы и формы спортивного питания.

1. Назовите основные принципы и особенности базового питания спортсменов.
2. В чем заключается принцип адекватности питания спортсменов?
3. В чем заключается принцип полноценности базового питания?
4. В чем заключается принцип сбалансированности в базовом питании спортсменов?
5. Что такое принцип “Доза-эффект” в базовом питании спортсменов?
6. В чем заключается принцип насыщенности в базовом питании спортсменов?

Тема. Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов.

1. Что называют эргогенной диететикой?
2. Какие факторы питания повышают эффективность энергетического обмена в организме?
3. С помощью каких факторов питания можно ускорить накопление в организме структурных белков и белков-ферментов?

4. Чем отличается организация питания спортсменов в различные периоды подготовки к соревнованиям и во время участия в соревнованиях?

5. Каковы особенности питания при сгонке веса?

6. Назовите эргогенические средства и методы, направленные на повышение спортивной работоспособности и потенцирование тренировочного эффекта физических нагрузок.

Тема. Базовые нутриенты спортивного питания и их эффективность.

1. Какова роль углеводов в жизнедеятельности человека?

2. Каково содержание углеводов в пищевом рационе спортсменов?

3. Какова роль липидов различных классов в жизнедеятельности организма человека?

4. Какой эргогенный эффект от употребления в пищу жиров?

5. Какую роль играют белки в жизнедеятельности человека?

6. Назовите содержание белков и аминокислот в пищевом рационе спортсмена.

7. Что такое витамины и коферменты?

8. Какую роль играют витамины в жизнедеятельности человека?

9. Какова роль минеральных веществ в жизнедеятельности человека и особенности их использования при физических нагрузках?

10. Какие вещества носят название анаболизаторов?

11. Что такое адаптогены?

Тема. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения.

1. Что такое нутриенты метаболического действия?

2. Какова роль нутриентов метаболического действия на организм спортсмена в состоянии покоя и во время физических нагрузок?

3. Что такое нутриенты анаболического действия?

4. Какова роль нутриентов для поддержания внутренней среды организма до нагрузки и после нее?

5. Какие нутриенты ускоряют процессы восстановления организма после физических нагрузок?

6. Какие нутриенты оказывают антиоксидантный и антигипоксический эффекты?

Тема. Биологические активные добавки для питания спортсменов.

1. Назовите биологические активные добавки, увеличивающие мышечную массу.

2. Назовите биологические активные добавки стимулирующие рост и укрепление костей.

3. Назовите биологические активные добавки, способствующие снижению веса.

4. Назовите биологические активные добавки, увеличивающие выносливость.

5. Назовите биологические активные добавки, улучшающие состояние организма в восстановительном периоде.

Тема. Рекомендации по применению биологически активных пищевых добавок для решения задач спортивной подготовки.

1. Как можно использовать БАПД для повышения работоспособности в дни подготовки и участия в ответственных соревнованиях.

2. Как используются БАПД для ускорения восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

3. Какие БАПД применяются для ускорения восстановления после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата.

4. В чём заключаются особенности использования БАПД для повышения эффективности нагрузок скоростно-силового характера.

5. Каковы биохимические пути воздействия БАПД на эффективность нагрузок анаэробного характера.

6. Какие БАПД могут быть применены для повышения эффективности нагрузок аэробного характера.

7.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в

нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к лабораторным занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины. Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой. При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала. Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия. Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими. Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам. Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам. Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения: 1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна. 2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: -медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; – выделить ключевые слова в тексте; – постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора. 3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов. К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования. Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

-Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

-Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

-Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их.

-В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

- Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

-В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

7.4. Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

Композиционное оформление доклада – это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

Заключение – это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную

тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотношение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение

подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

7.5. Методические рекомендации по написанию рефератов

1. Тема реферата выбирается из списка, предложенного преподавателем, в соответствии с темами рабочей программы по курсу «Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсмена». Допускается выбор свободной темы, но по согласованию с преподавателем и в рамках тем учебного плана по данной дисциплине.
2. Для написания реферата студенту необходимо ознакомиться, изучить и проанализировать по выбранной теме литературу, включая периодические публикации в журналах и газетах, сборники статей, монографии, учебники.
3. Реферат должен содержать план работы, включающий введение, логически связанный перечень вопросов позволяющих раскрыть выбранную тему и сформулировать полученные выводы, заключение, библиографический список.
4. Объем реферата должен составлять от 18 до 30 страниц машинописного текста. Работа должна быть выполнена на белой бумаге стандартного листа А4. Текст должен быть отпечатан на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word и отвечать следующим требованиям: параметры полей страниц должны быть в пределах: верхнее и нижнее – по 20 мм, правое – 10 мм, левое – 30 мм, шрифт – Times New Roman Cyr, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный. Лента принтера – только чёрного цвета. Нумерация страниц в реферате должна быть сквозной, начиная со второй страницы. Номер проставляется арабскими цифрами посередине сверху каждой страницы.
5. Каждый пункт плана должен начинаться с новой страницы. Это же правило относится к другим основным структурным частям работы: введению, заключению, библиографическому списку. Текстовая часть работы начинается с введения, которое не считается самостоятельным разделом, поэтому не имеет порядкового номера. Введение есть структурная часть работы, в которой

аргументируется выбор конкретной темы, обозначается её актуальность, ставятся цели и задачи, которые предполагается решить. Введение по объёму может быть от одной до двух страниц. Текстовая часть работы завершается заключением, которое, как и введение не рассматривается в качестве самостоятельного раздела и тоже не имеет порядкового номера. Заключение может быть выполнено в объёме от одной до двух страниц и содержит основные выводы, к которым пришёл студент при выполнении реферата.

6. Библиографический список составляется на основе источников, которые были просмотрены и изучены студентом при написании реферата. Данный список отражает самостоятельную творческую работу студента, что позволяет судить о степени его подготовки и углублении в выбранную тематику. Чтобы избежать ошибок при описании какого-либо источника, необходимо тщательно сверить его со сведениями, которые содержатся в соответствующих выписках из каталогов и библиографических указателях. Вся использованная литература размещается в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.

7.6. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсмена» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсмена» либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, сжато и вместе с тем ёмко раскрывается определенная проблема, их необходимо изучить.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

Темы для подготовки докладов, рефератов, сообщений

1. Культура питания спортсменов.
2. Вкусное и полезное в спорте.
3. Классификация пищевых веществ
4. Понятие правильного питания.
5. Незаменимые компоненты пищи.
6. Калорийность пищи и нормы питания
7. Принцип сбалансированного питания.
8. Системы питания (сыроедение, натуральное питание, вегетарианство, раздельное питание, питание по группам крови)
9. Системность питания спортсменов.
10. Избыточное питание. Способы коррекции избыточного веса
11. Медико-биологические требования, предъявляемые к питанию спортсменов.
12. Режимы питания в разных видах спорта
13. Питание спортсмена-любителя (физкультурника)
14. Режим питания в дни соревнований
15. Способы оценки калорийности рациона
16. Тип конституции.
17. Диетическая формула для базового рациона.

18. Дегидратация.
19. Гликемический индекс и гликемический груз
20. Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности
21. Проблема допинга в спорте

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Общим средством контроля является введенная в университете балльно-рейтинговая система оценки успеваемости студентов бакалавриата.

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсмена»

№	Контролируемые темы (разделы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Основные принципы питания спортсменов	ПК-3	Письменные домашние задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет
2.	Тема 2. Характеристика основных групп классификации спортивного питания	ПК-3	Письменные домашние задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет
3.	Тема 3 Принципы и практика специализированного питания спортсменов. Базовые сведения о питании спортсменов	ПК-3	Письменные домашние задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет
4.	Тема 4. Организация индивидуального и группового питания.	ПК-3	Письменные домашние задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет
5.	Тема 5. Особенности питания в видах спорта	ПК-3	Письменные домашние задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет
6.	Тема 6. Биологически активные	ПК-3	Письменные домашние

	добавки (БАД) используемые в питании спортсменов. Продукты повышенной биологической ценности.		задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет
7.	Тема 7. Ускорение восстановления и адаптации спортсменов с использованием БАДов и фармакологических средств.	ПК-3	Письменные домашние задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет

Формы работы студентов

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: изучение и аргументированное изложение учебного материала, обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии, подготовка устных выступлений на изучаемые темы, выполнение тестовых заданий, написание конспектов, докладов, письменных домашних заданий.

При этом общие установочные вопросы вынесены в лекции, а углубление изучения этих вопросов предполагается на практических занятиях.

Значительная часть времени уделяется самостоятельной проработке студентами тем путем чтения учебников и дополнительной литературы, написания докладов, сообщений, подготовки к практическим занятиям.

Виды контроля

Рабочая программа предполагает текущий, промежуточный и итоговый виды контроля: опрос, домашние задания, доклады по темам, рубежное тестирование, зачет.

8.1. Методика формирования результирующей оценки

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция), утвержденное приказом ректора № 226 от 01.10.2021 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, рефераты, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На итоговые контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего, промежуточного и итогового контроля.

Примерный перечень оценочных средств

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Письменные домашние задания	Письменные домашние задания, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.	Комплект вопросов для письменных домашних заданий
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё.	Темы рефератов
Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской и научной темы.	Темы докладов, сообщений.
Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная база преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

8.2. Критерии формирования оценок на практических занятиях

Целью практической работы для студентов, приступающих к изучению курса, является:

1) знакомство с базовыми понятиями курса; 2) приобретение навыков выполнения доступных функциональных проб, используемых для оценки физической работоспособности; 3) выработка умения самостоятельно и критически подходить к изучаемому материалу; 4) формирование навыков устного выступления и участия в дискуссиях; 5) умение продуцировать тексты, которые по содержанию относятся к общекультурной либо профессиональной деятельности.

Критерии оценки:

3 балла – студент, хорошо разбирается в обсуждаемом материале, демонстрирует умение критически анализировать источники и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, приходит к самостоятельным аргументированным выводам и отстаивает свою точку зрения, соблюдает нормы литературной речи, активно участвует в работе группы на семинаре.

2 балла – студент, хорошо разбирается в обсуждаемом материале, демонстрирует умение критически анализировать источники и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, приходит к самостоятельным аргументированным выводам, не проявляет активность в работе группы на семинаре (готовится и отвечает только на один вопрос семинарского занятия).

1 балл – студент, неполно владеет материалом, при изложении фактического материала допуская

отдельные неточности, знает источниковый материал и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, но возникают трудности с их анализом, умеет излагать собственную позицию, но не все выводы носят доказательный характер.

Максимальное количество баллов за работу на одном практическом занятии – 3 балла.

8.3. Критерии формирования оценок за подготовку письменных домашних заданий, докладов, сообщений, рефератов

1. Доклад, сообщение, реферат соответствует предложенной теме, имеет вступление, основную часть и заключение – 1 б.
2. Тема раскрыта полностью, студент продемонстрировал способность анализировать разные точки зрения – 1 б.
3. Доклад, сообщение сделано по 3-м источникам, исключая интернет-ресурсы – 2 б.
4. Доклад, сообщение, реферат сделан с соблюдением норм современного русского литературного языка – 1 б.

Максимальное количество баллов – 5.

Оценочный лист защиты письменных домашних заданий

Наименование показателя	Выявленные недостатки и замечания	Отметка
I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ		
1. Соответствие содержания работы заданию		
2. Грамотность изложения и качество оформления работы		
3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы		
4. Обоснованность и доказательность выводов		
Общая оценка за выполнение ИР		
II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА		
1. Соответствие содержания доклада содержанию работы		
2. Выделение основной мысли работы		
3. Качество изложения материала		
Общая оценка за доклад		
III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ		
Вопрос 1		
Вопрос 2		
Вопрос 3		
Общая оценка за ответы на вопросы		
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ		

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Текущая оценка студента в течение 5-18недели состоит из: <i>Выполнения заданий на практических занятиях</i> <i>Выполнения домашних заданий</i> <i>Самостоятельных работ</i>	0	40 20 10 10
Рубежная контрольная работа	0	30
Зачет		30
Итого	0	100

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

Рубежная аттестация – максимально 30 баллов;

Текущая работа студента в течение рубежа – максимально 40 баллов.

Зачет — максимально 30 баллов.

Экзамен — максимально 30 баллов.

По набранной сумме баллов в течение семестра студент имеет право получить «автоматически» только оценку «удовлетворительно»/«зачет» либо «неудовлетворительно»/«незачет». Для получения более высокого балла («удовлетворительно», «хорошо» или «отлично») студент обязан явиться на экзамен и сдавать экзамен по шкале от 0-30 баллов в дополнение к накопленным за семестр баллам.

Если же студент на экзамене получил оценку «неудовлетворительно», то он обязан сдавать экзамен в период пересдач в соответствии со шкалой от 0 до 70 баллов.

Если студент пропустил более 4 недель теоретического обучения по уважительной причине, то ему может быть предоставлена возможность сдачи экзаменов и зачетов по 100-балльной системе оценивания (от 0-100 баллов). В этом случае по согласованию с деканом факультета обучающийся пишет заявление на имя начальника учебного отдела.

Пересчет полученной итоговой суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» – 86-100 баллов;
- «хорошо» – 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» – 50-70 баллов;
- «зачет» – 50-100 баллов.

Баллы по дисциплинам, форма контроля которых осуществляется один раз в течение двух семестров, рассчитываются путем деления на два общей суммы баллов, накопленных за весь период ведения дисциплины.

8.4. Оценочные средства для проведения рубежной аттестации

Критерии оценивания результатов рубежного тестирования

Рубежная аттестация проводится в форме компьютерного тестирования в системе Moodle. 30 баллов складываются из ответов на 30 вопросов.

Количество вопросов в одном задании – 30.

Баллы – ответ на 1 вопрос оценивается в 1 балл.

**Примерные тестовые вопросы для контроля знаний и подготовки к зачету по дисциплине
«Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсмена»**

Рацион питания спортсменов строится на основных принципах:

3
5
6

Принцип энергетической сбалансированности это:

- подсчет энергетических затрат спортсменов
- соответствие питания энергетическим потребностям спортсмена.
- употребление энергетиков

Принцип системности питания включает:

- питание по графику
- функционирование питательных веществ только во взаимодействии друг с другом
- прием питательных веществ в строго определенное время

Принцип адекватности означает:

- недостаток одного из питательного элемента ведет к неправильному функционированию других
- употребление адекватного количества пищи
- употребление экологически чистых продуктов питания

Принцип учета динамики образа жизни означает:

- подбор адекватных форм питания в зависимости от образа жизни, характере тренировок и места их проведения
- подбор индивидуальных форм питания
- учет всех пищевых продуктов во время соревнований

Разработка рациона питания спортсменов основывается:

- на изучении особенностей биохимических и физиологических процессов протекают в организме при физических нагрузках
- на изучении количества энергозатрат во время физических нагрузок
- на изучении количества пищи в кг во время физических нагрузок.

В тренировочный период следует усилить:

- белковую направленность рациона питания
- углеводную направленность рациона питания
- употребление жидкости

Белковую направленность рациона питания следует усилить при нагрузках:

- способствующие увеличению мышечной массы и развитию силы
- способствующие увеличению скорости качеств
- способствующие развитию выносливости

В зимний период подготовки следует включить в пищевой рацион:

- жиры
- белки
- высоко белковые продукты

При работе в анаэробном режиме необходимо сохранение в рационе:

- оптимального количества белка и увеличение количества углеводов
- оптимального количества жиров

необходимого количества витаминов группы В

Динамические мышечные нагрузки требуют:

- повышения содержания белка
- уменьшения потребления жиров
- уменьшения приема воды

Статистические мышечные нагрузки требуют:

- уменьшению приема витамина РР
- повышения содержания белка и витамина В6, В2, РР, Р1
- повышение содержания углеводов и витамина С

При работе в аэробном режиме необходимо:

- увеличение калорийности рациона
- уменьшение потребления жиров
- увеличение приема различных витаминов

Для развития выносливости существенным является:

- увеличение приема количества углеводов, полиненасыщенных жирных кислот, липидов, биотина
- увеличение приема количества белков и жиров, витаминов группы В
- уменьшение приема жиров и фолиевой кислоты

При работе в анаэробно- аэробном режиме соотношении белков, жиров и углеводов соответствуют:

- 1: 0,9: 4
- 2: 4: 3
- 1: 1: 2

Потребность в белках у спортсменов в среднем составляет:

- 2,0-2,1 г/кг массы тела в сутки
- 2,0-2,5 г/кг массы тела в сутки
- 2,5-3,4 г/кг массы тела в сутки

Доля животного белка в рационе питания спортсменов должна составлять:

- не менее 60%
- не более 40%
- в среднем 70%

Суточная потребность в жирах у спортсменов составляет:

- 1,3- 2,0 г/кг массы тела
- 1,5 -2,4 г/кг массы тела
- 2,8- 3,9 г/кг массы тела

Суточная потребность в углеводах у спортсменов составляет:

- 2-3 г/кг массы тела
- 5-6 г/кг массы тела
- 9-10 г/кг массы тела

8.5. Оценивание ответа студента на зачете

<i>Характеристика ответа</i>	<i>баллы</i>
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	25-30
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	25-30
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	20-25
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1–2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	20-25
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	20-25
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	10-15
Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.	5-10
Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	0

Вопросы к зачету по дисциплине «Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсмена»
Форма проведения зачета устная

1. Какие функции выполняет спорт в современном мире.
2. Что такое спорт массовый, любительский, профессиональный.
3. Какие нормативно-правовые акты регулируют спортивную деятельность.
4. Что такое допинг и в чем его отрицательное влияние на спорт.
Кратко опишите систему антидопингового контроля
5. Опишите строение и функции скелетной мускулатуры, ее связь с другими системами организма.
6. Назовите режимы энергообеспечения при мышечной деятельности.
7. Сколько АТФ получается на 1 молекулу субстрата при анаэробном гликолизе, аэробном гликолизе, липолизе.
8. Назовите известные вам классификации видов спорта по группам.
9. Чем питание спортсмена отличается от питания физкультурника или нормального здорового человека.
10. Каковы основные задачи спортивного питания.
11. Назовите 4 уровня спортивного питания.
12. Как рассчитываются суточные энергозатраты спортсмена.
13. Что такое основной обмен и метаболический эквивалент, как их определяют?
14. Каковы основные функции белков в организме.
15. Каковы основные функции липидов в организме.
16. Каковы основные функции углеводов в организме.
17. Охарактеризуйте водный обмен в организме спортсмена, его отличия от водного обмена в организме нормального человека.
18. Что такое «непищевые вещества» и какова их роль в питании.
19. Каковы потребности спортсменов циклических видов спорта в пищевых веществах.
20. Каковы потребности спортсменов скоростно-силовых видов спорта в пищевых веществах.
21. Каковы потребности спортсменов-единоборцев в пищевых веществах.
22. Каковы потребности спортсменов-игровиков в пищевых веществах.
23. Каковы потребности спортсменов технических видов спорта в пищевых веществах.
24. В чем состоят особенности питания спортсменов циклических видов спорта.
25. В чем состоят особенности питания спортсменов скоростно-силовых видов спорта.
26. В чем состоят особенности питания спортсменов-единоборцев.
27. В чем состоят особенности питания спортсменов-игровиков.
28. В чем состоят особенности питания спортсменов технических видов спорта.
29. Каковы особенности питания у юных спортсменов.
30. Как организуется групповое питание спортсменов (в спорт школах, клубах и др.).
31. Что такое «метод углеводного удара» (тайпер).
32. Опишите особенности построения рациона спортсмена в разные периоды тренировочно-соревновательной деятельности.
33. Какова роль водного обмена у спортсменов и физкультурников.
34. Как организовать питание спортсмена во время соревнований.
35. Как организовать питание спортсмена во время перелетов или переездов на большие расстояния.
36. Каковы различия в построении рациона спортсменов при различных климатических условиях.
37. Что такое БАД к пище и каковы цели их использования в спорте.
38. Назовите основные классы БАД, применяемых в спорте, с примерами.
39. Назовите формы выпуска БАД спортивной направленности, кратко охарактеризуйте их достоинства и недостатки.
40. Что такое функциональные продукты, их применение в спорте.

41. Чем отличается производство БАД спортивной направленности от производства других специализированных продуктов питания.
42. Какие технологические процессы применяются в производстве БАД спортивной направленности.
43. Назовите основные виды сырья, применяемого в производстве БАД спортивной направленности.
44. Какими нормативными актами регулируется производство БАД спортивной направленности.
45. Как проводятся испытания БАД спортивной направленности.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Литература

а) Основная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова. - СПб : СпецЛит, 2013. - 192 с. - ISBN 978-5-299-00439-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105752>
2. Макгрегор Рене Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировок/ Издательство: Альпина Паблишер, - 2017. - 304 с., ISBN 978-5-9614-6139-8, <https://clck.ru/32pPqK>

б) дополнительная литература

3. Волков Н.И. Биоэнергетика спорта: Монография / Н.И.Волков, В.И.Олейников. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с. - ISBN 978-5-9718-0525-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210517>
4. Воронков Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте / Ю.И.Воронков, А.Я.Тизул. - М.:Советский спорт, 2011. - 228 с. - ISBN 978-5-9718-0521-2; То же [Электронный ресурс]. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210519>
5. Волков Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания / Н.И.Волков, В.И.Олейников - М.:Советский спорт, 2012. - 100 с. - ISBN 978-5-9718-0599-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210518>

Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры.
2. Физическая культура в школе.
3. Вестник спортивной науки.
4. Физиология человека

Компьютерные презентации:

- 1.Правильное количество калорий

Рекомендуемые интернет-адреса по курсу «Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсмена»

- 1.<http://www.pandia.ru/text/78/432/22650.php>
2. <http://fatalenergy.com.ru/power/1158369375-0.html>
- 3.<http://www.sgafkst.ru/files/izdat-1/konferenciya,noyabr.pdf>
- 4.<http://dopinga.net/nauchnye-publikacii/sposoby-optimizacii-fizicheskoy-rabotosposobnosti-sportsmenov/>
- 5.<http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=5265905>.
6. <http://www.anti-doping.ru/content/fairsportnew/books/book1/files/publication.pdf>
7. http://vitatest-nn.ru/kur_v_a_rol_bad.pdf

8. <http://www.coolreferat.com/%>
 9. http://def.kondopoga.ru/2006/12/17/produkty_povyshennoj_biologicheskoy_cennosti_ili_specialnye_pishhevye_dobavki_dlya_sportsmenov.html

Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	https://www.infosport.ru/
История Олимпийских игр	https://www.olympichistory.info/
Министерство спорта РФ	https://www.minsport.gov.ru/
Российская национальная библиотека	http://nlr.ru/
Национальная электронная библиотека	https://rusneb.ru/
Российская государственная библиотека	https://www.rsl.ru/
Единое окно доступа к информационным ресурсам	http://window.edu.ru
Каталог электронных библиотек	https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki
«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»	https://megabook.ru
Библиотека учебной и научной литературы	http://sbiblio.com/biblio/
Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации	https://edu.gov.ru/
Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам	http://eor-np.ru/
Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утвержденные в рамках реализации Федерального Закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации»)	http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/ .
Электронно-библиотечная система, база данных «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека». Предоставляет достоверную профессиональную информацию по широкому спектру врачебных специальностей в виде периодических изданий, книг, новостной информации и электронных обучающих модулей для непрерывного медицинского образования) (профессиональная база данных)	https://www.rosmedlib.ru/

Электронная база данных «Clinical Collection» (коллекция электронных книг ведущих медицинских издательств, издательств университетов и профессиональных сообществ) (профессиональная база данных)	https://www.ebsco.com/products/ebooks/clinicalcollection
Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) (профессиональная база данных)	http://www.femb.ru/feml/
Государственный реестр лекарственных средств	https://grls.rosminzdrav.ru/Default.aspx
Всемирная организация здравоохранения (профессиональная база данных)	http://www.who.int/ru/
«Врач»	http://www.rusvrach.ru/
«Лечащий врач»	http://www.lvrach.ru/
медицинская информационная система «Инфоклиника»	https://www.urok14vou.ru/infoklinika
Электронная библиотека учебных материалов по химии	http://www.chem.msu.su/rus/elibrary/
Химический портал Chemport.ru	http://www.chemport.ru
Научно-популярный журнал «Химия и жизнь»	https://www.hij.ru

в) программное обеспечение и интернет - ресурсы

Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)
2	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно)
3	«Галактика»	№31907480031 от 25.02.2018 г. (бессрочно)

Интернет-ресурсы:

электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

1. [Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ \(ЭБД РГБ\)](#)
2. [ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»](#)
3. [ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»](#)
4. [Универсальная база данных East View](#)
5. [Библиотека СОГУ им .К.Л. Хетагурова](#)
6. [ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом](#)
7. [ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям](#)
8. *Scopus* - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и лабораторного типа - Музей:

преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 36 посадочных места; интерактивная доска; ПК преподавателя; колонки; скелет человека; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся (№17) оснащена доступом к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

11. Лист обновления/актуализации**Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год**

Программа актуализирована и утверждена на заседании кафедры от 30 августа 2023 г., протокол № 1.

Программа актуализирована и утверждена на заседании совета факультета от 31 августа 2023 г., протокол № 1.