

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «ПИТАНИЕ В СПОРТЕ» для обучающихся 4 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура по профилю очной формы обучения 2017 г.н.**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: общепрофессиональных и специальных дисциплин.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Ведущий преподаватель Гаськова Наталья Павловна e-mail [gaskova@mail.ru](mailto:gaskova@mail.ru)

Форма промежуточной аттестации: зачет с оценкой.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Выполнение практических заданий по теме «Значение питания для здоровья занимающихся физкультурой и спортом»	14
2	Выполнение практических заданий по теме «Современные требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов»	16
3	Выполнение практических заданий по теме «Основы правильного питания в медико-биологическом и антидопинговом обеспечении спортивной подготовки»	16
4	Подготовка выступлений на занятиях семинарского типа по «Значение правильного питания в многолетнем тренировочном процессе спортсменов»	10
9	Посещение занятий	24
	<b>Экзамен</b>	<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Подготовка презентации «Значение питания для здоровья занимающихся физкультурой и спортом».	10
2	Подготовка презентации «Современные требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов»	10
3	Подготовка реферата «Питание спортсмена в индивидуальном виде спорта»»	10
	Выполнение практических заданий по теме «Значение правильного питания в многолетнем тренировочном процессе спортсменов»	10
4	Выполнение практических заданий по теме «Основы правильного питания в медико-биологическом и антидопинговом обеспечении спортивной подготовки»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной

образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)»).

- Для набора необходимого количества баллов обучающимися, пропустившими занятия, выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### ***Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту***

1. 1 Основные принципы питания спортсмена.
2. Гигиенические требования к организации рационального питания.
3. Значение правильного питания для достижения высоких результатов в спорте.
4. Особенности использования питания в различных видах спорта для более быстрого восстановления и поддержания высокой работоспособности.
5. Минеральные вещества, их значение для спортсмена.
6. Белки, их значение для спортсмена, продукты – источники белков.
7. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
8. Жиры, их функция, значение для спортсмена, продукты – основные источники жиров.
9. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жира .
10. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.
11. Загрузка углеводного окна, углеводные добавки к питанию спортсменов.
12. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.
13. Значение витаминов для спортсменов, их классификация.
14. Водорастворимые витамины и их участие в биохимических процессах в организме.
15. Жирорастворимые витамины и витаминоподобные вещества.
16. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ
17. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
18. Пищевые отравления и их профилактика.
19. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
20. Спортивное питание и его разновидности.
21. Современные требования к питанию спортсменов во время регуляции и сгонки веса в различных климатических условиях.

22. Принципы питания спортсмена на тренировочных сборах и во время соревнований.

23. Использование аминокислотных добавок к питанию спортсмена, научное обоснование.

24. Основные принципы снижения веса спортсмена, их научная обоснованность.

25. Биологически активные добавки (БАД), научные подходы к их использованию в спорте.

26. Продукты повышенной биологической ценности как необходимый компонент питания спортсмена высокого класса.

8. Использование рационов питания для восстановления организма в процессе многолетней систематической подготовки спортсмена.

9. Организация участия занимающихся в мероприятиях медико-биологического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

### **Основная литература:**

1. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.

### **Дополнительная литература:**

1. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена: уч-к./С.А.Полиевский, А.Н.Шафранская.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.

2. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания[Электронный ресурс] : науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / В.И. Олейников, Н.И. Волков .— М. : Советский спорт, 2012 .— 100 с. - Режим доступа: <http://www.rucont.ru/read/829551?file=225197&f=829551>.— ЭБС «Рукоонт», по паролю.

3. Зайцева, И. П. Питание и контроль массы тела при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Буриков, Яросл. гос. ун-т, И. П. Зайцева .— Ярославль : ЯрГУ, 2006 .— 130 с.- Режим доступа: <http://www.rucont.ru/efd/206894>. .— ЭБС «Рукоонт», по паролю.

4. Малютина, М. В. Основы рационального питания как компонент здорового образа жизни студентов в вузе [Электронный ресурс]: метод. указания / Л. А. Волобаева, С. Р. Гилазиева, М. В. Малютина .— Оренбург : ОГУ, 2014 .— 62 с. - Режим доступа: <http://www.rucont.ru/read/878547?file=233774&f=878547>. .— ЭБС «Рукоонт», по паролю.

Пашинцев, В.Г. Питание в системе подготовки высококвалифицированных дзюдоистов [Электронный ресурс] : [монография] / В.Г. Пашинцев .— М. : Советский спорт, 2013 .— 208 с. - Режим доступа: <http://www.rucont.ru/read/read/1015017?file=279349&f=1015017>.— ЭБС «Рукоонт», по паролю.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» –

федеральный портал.

2. . Библиотека международной спортивной информации. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d>

3. 2. Журнал «Гигиена и санитария». - Режим доступа: <http://www.medlit.ru/journalsview/gigsan>

4. 3. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

5. 4. Перспективы науки и образования. Режим доступа: [http://psyjournals.ru/science\\_and\\_education/index.shtml](http://psyjournals.ru/science_and_education/index.shtml)

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A