

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bff679172803da5b76559fca8e7

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(МГОУ)

Факультет физической культуры  
Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации  
и контроля качества образовательной  
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 4

Председатель

/Л.Е. Суслин/



Рабочая программа дисциплины  
Спортивная диетология

Направление подготовки  
49.03.01 Физическая культура

Профиль:  
Спортивная тренировка

Квалификация  
Бакалавр

Формы обучения  
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической культуры:  
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 8  
Председатель УМКом /Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой  
оздоровительной и адаптивной  
физической культуры:  
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11  
И.о. зав. кафедрой /И.В. Кулишенко/

Мытищи  
2020

Автор-составитель:

Бруй К.Е. доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры;  
Попова И.А. ассистент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Рабочая программа дисциплины «Спортивная диетология» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы                                 | 5  |
| 3. Объем и содержание дисциплины                                                          | 5  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся                     | 6  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине | 9  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.                                | 29 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины                                           | 30 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине    | 30 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины                                         | 32 |

## **1. Планируемые результаты обучения**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

Цель учебной дисциплины: обеспечить высокую профессиональную готовность выпускника к самореализации в его будущей профессиональной деятельности, в том числе - направленной на максимально возможное повышение функциональной готовности, сохранение и повышение здоровья спортсменов в процессе спортивной деятельности.

#### **Задачи учебной дисциплины:**

- сформировать у студентов системные представления о научно-методических основах организации питания спортсменов;
- обучить студентов технологии организации питания спортсмена в процессе тренировочного занятия;
- сформировать у студентов навыки разработки и применения технологий питания спортсмена на разных этапах годичного цикла подготовки;
- сформировать у студентов достаточные системные знания о наиболее распространенных «спортивных» нутриентах;
- сформировать у студентов навыки оценки эффективности применения технологий организации питания спортсмена.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ДПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

ДПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

ДПК-4 Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

## **2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина "Спортивная диетология" относится к вариативному компоненту блока дисциплин УП, шифр Б.1.В.ДВ.06.01.

Учебные дисциплины, необходимые для успешного освоения этой учебной дисциплины, как предшествующие: «Динамическая анатомия», «Биохимия человека», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивная медицина».

## **3. Объем и содержание учебной дисциплины**

### **3.1. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины      | Форма обучения |         |
|-----------------------------------|----------------|---------|
|                                   | очная          | Заочная |
| Объем дисциплины, зачетных единиц | 2              |         |
| Объем дисциплины, час             | 72             |         |
| Контактная работа                 | 56,2           | 14,2    |
| Лекции, час                       | 16             | 2       |
| Практические занятия              | 30             | 6       |
| Лабораторные работы               | 10             | 6       |
| Самостоятельная работа, час       | 8              | 50      |
| Контроль                          | 7,8            |         |

Форма контроля и промежуточной аттестации: очное отделение зачет в 8 семестре. Заочное отделение зачет в 9 семестре.

### 3.2. Содержание учебной дисциплины

#### Очное и заочное

| Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Объем, час |                      |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Лекции     | Лабораторные занятия | Практические занятия |
| Раздел 1. Режим суточного питания спортсмена»: Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.                                                                                                                                                                                                                                                      | 4/2        | 2/2                  | 10/2                 |
| Раздел 2. Режимы и рационы питания спортсмена в годичном цикле подготовки: Рацион спортсмена в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном и восстановительных периодах годичного цикла: Применение технологии питания «тайпер». Рацион спортсмена питания в подготовительном периоде, в предсоревновательном периоде, в восстановительном периоде. | 4/0        | 2/2                  | 10/2                 |
| Раздел 2. Питьевой режим в разных видах спорта: Регуляция водно-минерального обмена у спортсменов в процессе тренировочного занятия и в дни соревнований.                                                                                                                                                                                                        |            |                      |                      |
| Раздел 4. Коррекция массы тела спортсмена в процессе питания: Основные принципы и технологии питания, направленного на коррекцию компонентов массы тела спортсмена.                                                                                                                                                                                              | 4/0        | 2/2                  | 0                    |
| Раздел 5. БАДы и технологии их употребления в разных видах спорта: Адаптогены, биогенные стимуляторы, ноотропные препараты, антигипоксанта, препараты пластического действия, специальные пищевые добавки. Технологии их употребления в разных видах спорта.                                                                                                     | 4/0        |                      |                      |
| Раздел 6. Питание юного спортсмена: Основные принципы питания юных спортсменов. Режим питания юного спортсмена.                                                                                                                                                                                                                                                  | 0/0        | 4/0                  | 10/2                 |
| Раздел 7. Питание спортсмена-любителя: Основные нарушения принципов диетологии в питании спортсмена-любителя. Нормативы питания спортсмена-любителя.                                                                                                                                                                                                             | 0          |                      |                      |

|       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| ВСЕГО | 16/2 | 10/6 | 30/6 |
|-------|------|------|------|

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Организация самостоятельной работы студентов очной формы

| название темы                                  | Вопросы для самостоятельной работы студентов                                                                                                                                           | Виды работ                                                                                                                                                                                                                           | Количество часов | Методическое обеспечение | Форма отчетности                                       |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------|
| Режимы и рационы питания в разных видах спорта | Режим суточного питания спортсмена.<br>Режим суточного питания спортсмена при разных графиках тренировочного процесса.<br>Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта. | Подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы.<br>Выполнение домашних заданий:<br>подбор и изучение литературных источников;<br>разработка и составление различных схем, презентаций;<br>выполнение графических работ. | 12               | Рекомендуемая литература | Реферат,<br>Доклад<br>Устный опрос<br>Письменный опрос |
| Режимы и рационы питания в дни соревнований    | Рацион и режим питания в дни соревнований.                                                                                                                                             | Подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы.<br>Выполнение домашних заданий:<br>подбор и изучение литературных источников;<br>разработка и составление различных схем, презентаций;<br>выполнение графических работ. | 12               | Рекомендуемая литература | Реферат<br>Доклад<br>Устный опрос<br>Письменный опрос  |

|                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                             |                                                           |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|
| питьевой режим в<br>азных видах<br>порта                        | Технологии<br>поддержания<br>баланса воды и<br>солей в организме<br>до начала и во<br>время<br>соревнований.       | работ.<br>Подготовка и<br>написание<br>рефератов,<br>докладов на<br>заданные темы.<br>Выполнение<br>домашних<br>заданий:<br>подбор и<br>изучение<br>литературных<br>источников;<br>разработка и<br>составление<br>различных<br>схем,<br>презентаций;<br>выполнение<br>графических<br>работ.                                                 | 12 | Рекомендуемая<br>литература | Реферат,<br>доклад<br>Устный опрос<br>Письменный<br>опрос |
| корректировка<br>массы тела<br>спортсмена<br>в процессе питания | Основные<br>принципы и<br>технологии<br>питания,<br>направленного на<br>корректировку<br>массы тела<br>спортсмена. | Изучение<br>учебной, и<br>научной и<br>методической<br>литературы,<br>материалов<br>периодических<br>изданий с<br>привлечением<br>электронных<br>средств<br>официальной,<br>статистической,<br>периодической<br>и научной<br>информации.<br>Участие в<br>работе<br>студенческих<br>конференций,<br>комплексных<br>научных<br>исследованиях. | 12 | Рекомендуемая<br>литература | Реферат<br>Доклад<br>Устный опрос<br>Письменный<br>опрос  |
| АДы<br>технологии их<br>потребления в<br>азных видах<br>порта   | Специальные<br>пищевые добавки<br>в питании<br>спортсмена и<br>технологии их<br>употребления в                     | Подготовка и<br>написание<br>рефератов,<br>докладов на<br>заданные темы.<br>Выполнение                                                                                                                                                                                                                                                      | 12 | Рекомендуемая<br>литература | Реферат<br>Доклад<br>Устный опрос<br>Письменный<br>опрос  |

|                             |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |    |                          |                                                       |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------|-------------------------------------------------------|
|                             | разных видах спорта.                                                           | домашних заданий:<br>подбор и изучение литературных источников;<br>разработка и составление различных схем, презентаций;<br>выполнение графических работ.                                                                            |    |                          |                                                       |
| питание юного спортсмена    | Основные принципы питания юных спортсменов.<br>Режим питания юного спортсмена. | Подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы.<br>Выполнение домашних заданий:<br>подбор и изучение литературных источников;<br>разработка и составление различных схем, презентаций;<br>выполнение графических работ. | 12 | Рекомендуемая литература | Реферат<br>Доклад<br>Устный опрос<br>Письменный опрос |
| питание спортсмена-любителя | Нормативы питания спортсмена-любителя                                          | Подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы.<br>Выполнение домашних заданий:<br>подбор и изучение литературных источников;<br>разработка и составление различных схем, презентаций;                                  | 14 | Рекомендуемая литература | Реферат<br>Доклад<br>Устный опрос<br>Письменный опрос |

|  |  |                                     |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------|--|--|--|
|  |  | выполнение<br>графических<br>работ. |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------|--|--|--|

## **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

### **5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

| Код и наименование компетенции                                                                                                                               | Этапы формирования                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.              | 1.Работа на учебных занятиях.<br>2.Самостоятельная. |
| ДПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. | 1.Работа на учебных занятиях.<br>2.Самостоятельная. |
| ДПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.                                                                         | 1.Работа на учебных занятиях.<br>2.Самостоятельная. |
| ДПК-4 Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и                                        | 1.Работа на учебных занятиях.<br>2.Самостоятельная. |

|                                                                                                                                                                                              |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| заболеваний, организовывать<br>восстановительные мероприятия с<br>учетом специфики вида спорта,<br>возраста и пола обучающихся, в том<br>числе с применением методик<br>спортивного массажа. |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования,  
описание шкал оценивания**

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                 | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Критерии оценивания                                                                     | Шкала оценивания |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Ук 7                    | Пороговый                | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС.</li> <li>- содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать программы индивидуальной подготовки.</li> <li>- подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства</li> </ul> | <p>Текущий контроль:<br/>реферат, доклад</p> <p>Промежуточная аттестация:<br/>зачет</p> | 41-60            |

|       |             |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |        |
|-------|-------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------|
|       | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная | Знать:<br>- структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС.<br>- содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС.<br>Уметь:<br>- пользоваться современными средствами технико-тактической подготовки.<br>- выполнять технические приемы в ИВС.<br>- раскрыть основное содержание технико-тактической подготовки в ИВС.<br>Владеть:<br>- навыками коррекции тренировочных программ.                     | Текущий контроль:<br>реферат, доклад<br><br>Промежуточная аттестация:<br>зачет | 61-100 |
| дпк 1 | Пороговый   | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная | Знать:<br>- приемы разработки учебных планов и программ<br>- способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок<br>- все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий<br>- правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий<br>-причины возникновения травматизма.<br>-мероприятия направленные на профилактику | Текущий контроль:<br>реферат, доклад<br><br>Промежуточная аттестация:<br>зачет | 41-60  |

|  |             |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                   |        |
|--|-------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------|
|  |             |                                                   | <p>травматизма.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся</li> <li>- приемы разработки учебных планов и программ</li> <li>- Распознавать наличие и вид повреждения</li> <li>- методами отбора средств и методов для занятий избранным видом спорт;</li> <li>- определяет степень переносимости нагрузки в ходе занятий тем или иным видом спорта и учитывает это в процессе составления перспективных планов.</li> <li>- Способностью разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов</li> </ul> |                                                                   |        |
|  | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемы разработки учебных планов и программ</li> <li>- способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Текущий контроль:<br/>реферат, доклад</p> <p>Промежуточная</p> | 61-100 |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                              |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|
|  |  |  | <p>тренировки и виды нагрузок</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий</li> <li>- правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий</li> <li>-причины возникновения травматизма.</li> <li>-мероприятия направленные на профилактику травматизма.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;</li> <li>- осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена.</li> <li>- Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорта.</li> </ul> | <p>аттестация:<br/>зачет</p> |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|

|       |           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |       |
|-------|-----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
|       |           |                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов».</li> <li>- Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |       |
| ДПК 2 | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная | Знать:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Знания анатомии</li> <li>- Знания физиологии</li> <li>- Знания гигиены</li> <li>- Знания биохимии</li> <li>- Режимы тренировочной работы</li> </ul> Уметь:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>-Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида</li> <li>- Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора.</li> <li>- Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике.</li> <li>- Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена.</li> </ul> Владеть: | Текущий контроль:<br>реферат, доклад<br><br>Промежуточная аттестация:<br>зачет | 41-60 |

|             |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |  |
|-------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|
|             |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов;</li> <li>- Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорте.</li> <li>- методиками диагностики физического и психологического развития индивида</li> </ul> |        |  |
| Продвинутый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта</li> <li>- Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи</li> <li>-Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам</li> <li>-Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях</li> <li>- Методики контроля и оценки физической</li> </ul> | <p>Текущий контроль:<br/>реферат, доклад</p> <p>Промежуточная аттестация:<br/>зачет</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 61-100 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>подготовленности обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перечисляет основные признаки этапов</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводит комплексную диагностику.</li> <li>- оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной при составлении перспективных и оперативных планов.</li> <li>- основные термины спортивной тренировки.</li> <li>- использует методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта.</li> <li>- Определяет эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологические подходы к построению спортивной тренировки.- основные этапы спортивного отбора.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов».</li> <li>- средств и методов спортивной тренировки.</li> <li>- Опирирует методиками проведения спортивной</li> </ul> |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|       |             |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                         |        |
|-------|-------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|       |             |                                                              | <p>ориентации</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида.</li> <li>- Видеть ближайшие</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                         |        |
| Дпк 4 | Пороговый   | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- причины возникновения спортивного травматизма в ИВС</li> <li>- причины возникновения травматизма.</li> <li>- мероприятия направленные на профилактику травматизма.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию</li> <li>- Организует проведение восстановительных мероприятий</li> <li>- организовать проведение восстановительных мероприятий</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики спортивного массажа</li> </ul> | <p>Текущий контроль:<br/>реферат, доклад</p> <p>Промежуточная аттестация:<br/>зачет</p> | 41-60  |
|       | Продвинутый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная</p> | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выделяет основные и второстепенные причины</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Текущий контроль:<br/>реферат, доклад</p>                                            | 61-100 |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                            |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>возникновения травм в ИВС</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий.</li> <li>- Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий;</li> <li>- способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики спортивного массажа</li> <li>- владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена</li> </ul> | <p>Промежуточная аттестация:<br/>зачет</p> |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|

**5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**тематика докладов:**

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

**вопросы для письменного опроса:**

1. Рассчитать основной обмен у спортсменов 12-15 лет.
2. Рассчитать основной обмен у спортсменов 16-20 лет.
3. Рассчитать основной обмен у спортсменов 21-35 лет.
4. Рассчитать основной обмен у спортсменов 5-7 лет.
5. Рассчитать основной обмен у спортсменов 7-11 лет.
6. Рассчитать регулируемые затраты энергии спортсмена.
7. Построить рацион суточного питания спортсмена в легкой атлетике.
8. Построить рацион суточного питания спортсмена в гимнастике.
9. Построить рацион суточного питания спортсмена в тяжелой атлетике.
10. Построить рацион суточного питания спортсмена в игровых видах спорта.
11. Построить рацион суточного питания спортсмена в единоборствах.

12. Построить рацион суточного питания спортсмена в плавании.
13. Общие требования к рациону и режиму питания спортсмена.
14. Построить рацион и режим питания спортсмена в дни соревнований.
15. Построить рацион и режим питания спортсмена в дни соревнований (в легкой атлетике).
16. Построить рацион суточного питания спортсмена в дни соревнований в гимнастике.
17. Построить рацион суточного питания спортсмена в дни соревнований в тяжелой атлетике.
18. Построить рацион суточного питания спортсмена в игровых видах спорта в дни соревнований.
19. Построить рацион суточного питания спортсмена в единоборствах в дни соревнований.
20. Построить рацион суточного питания спортсмена в плавании в дни соревнований.
21. Построить рацион и режим питания спортсмена на основе применения технологии питания «тайпер».
22. Построить рацион и режим питания спортсмена при перелете «Восток-Запад».

**темы устного опроса:**

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

## **тематика рефератов**

1. Особенности суточного питания спортсмена при переезде или перелете в другие часовые пояса.
2. Режим суточного питания спортсмена.
3. Режим суточного питания спортсмена при разных графиках тренировочного процесса.
4. Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.
5. Общие требования к рациону и режиму питания спортсмена в дни соревнований.
6. Рацион и режим питания в дни соревнований в разных видах спорта.
7. Применение технологии питания «тайпер».
8. Регуляция водно-минерального обмена у спортсменов в процессе тренировочного занятия и в дни соревнований.
9. Поддержание баланса воды и солей в организме до начала и во время соревнований.
10. Поддержание баланса воды и солей в организме до начала и во время соревнований в режиме «сгонки веса».
11. Регуляция обмена веществ при тренировке, направленной на развитие основных физических качеств.
12. Основные принципы и технологии питания, направленного на коррекцию массы тела спортсмена.
13. Адаптогены и технологии их употребления в разных видах спорта.
14. Биогенные стимуляторы и технологии их употребления в разных видах спорта.
15. Ноотропные препараты и технологии их употребления в разных видах спорта.

16. Антигипоксанты и технологии их употребления в разных видах спорта.
17. Препараты пластического действия и технологии их употребления в разных видах спорта.
18. Специальные пищевые добавки в питании спортсмена и технологии их употребления в разных видах спорта.
19. Основные принципы питания юных спортсменов.
20. Обеспечение устойчивости и интенсивности метаболических процессов у юных спортсменов.
21. Режим питания юного спортсмена.

#### **вопросы к зачету**

1. Основной обмен спортсменов.
2. Регулируемые затраты энергии в спорте.
3. Пищевой рацион спортсмена.
4. Особенности обменных процессов при различных тренировочных режимах и питание спортсменов.
5. Биоритмологические особенности суточного питания спортсмена.
6. Особенности суточного питания спортсмена при переезде или перелете в другие часовые пояса.
7. Режим суточного питания спортсмена.
8. Режим суточного питания спортсмена при разных графиках тренировочного процесса.
9. Примерные рационы питания спортсменов в разных видах спорта.
10. Общие требования к рациону и режиму питания в дни соревнований.
11. Рацион и режим питания в дни соревнований в разных видах спорта.

12. Применение технологии питания «тайпер».
13. Регуляция водно-минерального обмена у спортсменов в процессе тренировочного занятия и в дни соревнований.
14. Технологии поддержания баланса воды и солей в организме до начала и во время соревнований.
15. Технологии поддержания баланса воды и солей в организме до начала и во время соревнований в режиме «сгонки веса».
16. Регуляция обмена веществ при тренировке, направленной на развитие основных физических качеств.
17. Энергообеспечение тренировки, выполняемой в разных режимах энергообеспечения.
18. Основные принципы и технологии питания, направленного на корректировку массы тела спортсмена.
19. Адаптогены и технологии их употребления в разных видах спорта.
20. Биогенные стимуляторы и технологии их употребления в разных видах спорта.
21. Ноотропные препараты и технологии их употребления в разных видах спорта.
22. Антигипоксанты и технологии их употребления в разных видах спорта.
23. Препараты пластического действия и технологии их употребления в разных видах спорта.
24. Специальные пищевые добавки в питании спортсмена и технологии их употребления в разных видах спорта.
25. Особенности обмена веществ у юных спортсменов.
26. Энерготраты юных спортсменов.
27. Основные принципы питания юных спортсменов.

28. Обеспечение устойчивости и интенсивности метаболических процессов у юных спортсменов.
29. Режим питания юного спортсмена.
30. Основные типовые нарушения принципов диетологии в питании спортсмена-любителя.
31. Нормативы питания спортсмена-любителя.
32. Организация питания спортсмена-любителя.

**5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Распределение баллов по видам работ:

| Название компонента | Распределение баллов |
|---------------------|----------------------|
| Посещение занятий   | до 100               |
| Письменный опрос    | до 100               |
| Устный опрос        | до 100               |
| Реферат             | до 100               |
| Доклад              | до 100               |
| Зачет               | до 100               |

**Шкала оценки посещаемости:**

| <b>Посещение учебных занятий</b>                                               | <b>Количество баллов</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Регулярное посещение занятий                                                   | <b>80-100 баллов</b>     |
| Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине. | <b>40-70 баллов</b>      |
| Нерегулярное посещение занятий                                                 | <b>10-30 баллов</b>      |
| Регулярные пропуски                                                            | <b>0 баллов</b>          |

**Шкала оценки устного опроса студента:**

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Количество баллов</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения. | <b>80-100 баллов</b>     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения. | <b>60-80 баллов</b> |
| низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.                                                                                                                                                  | <b>30-50 баллов</b> |
| отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.                                                                                                                                                                                                 | <b>0-10 балла</b>   |

### Критерии оценивания письменных опросов

| <b>Критерии оценивания</b>                                                                                                                                                    | <b>Количество баллов</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно                                                         | <b>80-100 баллов</b>     |
| Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.            | <b>60-80 баллов</b>      |
| В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения. | <b>30-50 баллов</b>      |
| не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений                                                           | <b>0-10 балла</b>        |

### Шкала и критерии оценивания докладов

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Количество баллов</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p>Качество доклада:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;</li> <li>- четко выстроен;</li> </ul> <p>Использование демонстрационного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался</li> </ul> <p>Качество ответов на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отвечает на вопросы;</li> </ul> <p>Владение научным и специальным аппаратом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показано владение специальным аппаратом;</li> </ul> <p>Четкость выводов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полностью характеризуют работу;</li> </ul> | <b>80-100 баллов</b>     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <p>Качество доклада:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывается, но не объясняется суть работы;</li> </ul> <p>Качество ответов на вопросы: - не может ответить на большинство вопросов;</p> <p>Владение научным и специальным аппаратом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использованы общенаучные и специальные термины;</li> </ul> <p>Четкость выводов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нечетки;</li> </ul> <p>Использование демонстрационного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;</li> </ul>                                                            | <b>60-89 баллов</b> |
| <p>Качество доклада:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зачитывается.</li> </ul> <p>Качество ответов на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не может четко ответить на вопросы.</li> </ul> <p>Владение научным и специальным аппаратом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показано владение базовым аппаратом.</li> </ul> <p>Четкость выводов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеются, но не доказаны.</li> </ul> <p>Использование демонстрационного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.</li> </ul> | <b>30-59 баллов</b> |

### Шкала оценки написания реферата:

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Количество баллов</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.                                                                                                                                                                   | <b>8-100 баллов</b>      |
| Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения. | <b>60-80 баллов</b>      |
| Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.                                       | <b>30-50 баллов</b>      |

### **Требования к зачету**

Процедура оценивания знаний и умений для получения допуска к экзамену состоит из следующих составных элементов:

1. Учет посещаемости лекционных, практических занятий и лабораторных работ осуществляется по ведомости представленной ниже в форме таблицы.

Таблица 1

| №<br>п/п | Фамилия<br>И.О. | Посещение занятий |   |   |   |  |  |    | Итого<br>% |
|----------|-----------------|-------------------|---|---|---|--|--|----|------------|
|          |                 | 1                 | 2 | 3 | 4 |  |  | 62 |            |
|          |                 |                   |   |   |   |  |  |    |            |
|          |                 |                   |   |   |   |  |  |    |            |
|          |                 |                   |   |   |   |  |  |    |            |

Допуск к зачету осуществляется в соответствии с предложенной ниже таблицей 3

Таблица 3

| №<br>п/п | Фамилия<br>И.О. | Сумма баллов, набранных в семестре |                 |                |                         |                           |                       | Отметка<br>о зачете | Подпись<br>преподав. |
|----------|-----------------|------------------------------------|-----------------|----------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|
|          |                 | Посещение                          | Устный<br>опрос | Реферат        | Практические<br>задания | Самостоятельная<br>работа | Контр.<br>мероприятия |                     |                      |
|          |                 | до 20<br>баллов                    | до 5<br>баллов  | до 5<br>баллов | до 5<br>баллов          | до 25<br>баллов           | до 10<br>баллов       | до 30<br>баллов     |                      |
| 1        | 2               | 4                                  | 5               | 6              | 7                       | 8                         |                       | 9                   | 10                   |
| 2        |                 |                                    |                 |                |                         |                           |                       |                     |                      |
| 3        |                 |                                    |                 |                |                         |                           |                       |                     |                      |

*Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему*

| 100-балльная система оценки | Традиционная четырех балльная система<br>оценки |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|
| 81 – 100 баллов             | отлично/зачтено                                 |
| 61 – 80 баллов              | хорошо/зачтено                                  |
| 41 – 60 баллов              | удовлетворительно/зачтено                       |
| 0- 40 баллов                | неудовлетворительно/не зачтено                  |

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература:**

1. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебник для вузов. - М. : Академия, 2014. - 272с.
2. Полиевский, С.А. Спортивная диетология [Текст]: учебник для вузов. - М. : Академия, 2015. - 208с.

### **Дополнительная литература:**

1. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания [Электронный ресурс] / Н.И. Волков, В.И. Олейников. - М. : Советский спорт, 2012. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210518>
2. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд. - СПб.: СпецЛит, 2013. - 256 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>
3. Гольберг, Н.Д. Питание юных спортсменов [Текст] / Н. Д. Гольберг, Р. Р. Дондуковская. - 2-е изд. - М. : Сов.спорт, 2012. - 280с.
4. Королев, А.А. Гигиена питания [Текст]: учебник для вузов. - 4-е изд. - М.: Академия, 2014. - 544с.
5. Рубина, Е.А. Физиология питания [Текст]: учебник для вузов. - М.: Академия, 2014. - 208с.

### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. [http://www.infosport.ru/press/\\_fkvot/](http://www.infosport.ru/press/_fkvot/)Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал РАО, РГАФК;
2. <http://tpfk.infosport.ru> //Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, РГАФК;
3. <http://kzg.narod.ru> /Журнал «Культура здоровой жизни»;
4. <http://lib.sportedu.ru>.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 1) Методические рекомендации по практическим занятиям. Авторы-составители Бруй К.Е., Попова И.А.
- 2) Методические рекомендации «самостоятельная работа студентов». Авторы-составители Бруй К.Е., Попова И.А.

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ**

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

#### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

#### **Профессиональные базы данных**

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.