

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности


Е.В. Суханова
« 29 » ноября 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Питание при оздоровительных занятиях»

Направление подготовки:

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):

«Спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация выпускника:

Бакалавр

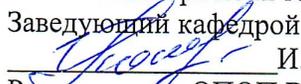
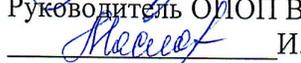
Форма обучения:

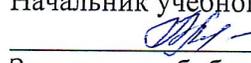
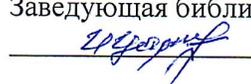
Очная 4 курс 8 семестр

Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:

«Кафедра медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании кафедры «Медико-
биологических, естественнонаучных и
математических дисциплин»
протокол № 1
от «1» сентября 2022 г.
Заведующий кафедрой
 И.Е. Попова
Руководитель ОЛОП ВО
 И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО
на заседании учебно-методического совета
протокол № 1
от «20» октября 2022 г.
Начальник учебного отдела
 В.Б. Маркина
Заведующая библиотекой
 И.А. Цареградская

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Питание при оздоровительных занятиях» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Авторы:

Черных Анна Витальевна – к.м.н., доцент кафедры «Медико-биологических, естественнонаучных и математических дисциплин»

Рецензенты:

Седоченко Светлана Владимировна – к.п.н., доцент кафедры «Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии».

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
4. Содержание дисциплины	6
5. Фонд оценочных средств	9
6. Перечень основной и дополнительной литературы	19
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	19
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).	20
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	20

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ПК-3.

Общепрофессиональные компетенции:

ПК-1. Способен разрабатывать и реализовывать образовательно-оздоровительные программы.

ПК-3. Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, двигательную рекреацию, правильное питание.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания:	
– профорientационные возможности занятий избранным видом деятельности, основные подходы и направления работы, поддержки и сопровождения	ПК-1
– основы здорового образа жизни и его организации; – общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом оздоровительной направленности	ПК-3
Умения:	
– определять цели и задачи планирования занятий и (или) циклов занятий, направленных на освоение избранного вида деятельности, разработки планов (сценариев) досуговых мероприятий; – планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	ПК-1
– составлять программы и планы мероприятий по поддержанию здоровья, определять их цели и задачи – выявлять необходимость проведения корректировки методик по сопровождению мероприятий по поддержанию здоровья	ПК-3
Навык и\или опыт деятельности:	
– планирования и проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы	ПК-1
– проведения общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья	ПК-3

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Питание при оздоровительных занятиях» (Б1.В.ДВ.02.01) относится к дисциплинам по выбору 2 Блока 1 «Дисциплины (модули)», часть, формируемая участниками образовательных отношений. В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Очное обучение	
	Семестры	
	7	8
Контактная работа преподавателя с обучающимися:	30	
В том числе:		
Лекции (Л)	10	
Лабораторные занятия (ЛЗ)		
Практические занятия (ПЗ)	20	
Вид промежуточной аттестации	зачет	
Самостоятельная работа студента (СРС)	38	
Контроль (К)	4	
Всего часов (семестр)	72	
Зачетные единицы (семестр)	2	
Общая трудоемкость дисциплины:	Всего часов:	72
	Всего зачетных единиц:	2

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (дневное обучение)

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Конт-роль
1.	Общие вопросы питания и пищеварения.	2		2	38	4
2.	Баланс жидкости в организме	2		2		
3.	Роль макро- и микронутриентов, витаминов в питании человека	2		4		
4.	Питание разных возрастных групп населения			4		
5.	Основы лечебно-профилактического и лечебного питания	2		4		
6.	Питание и восстановление. Пути повышения работоспособности с помощью факторов питания	2		4		
Всего часов по видам занятий		10		20	38	4
ИТОГО часов		72				

4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1	Общие вопросы питания и пищеварения	Понятие о достаточном, сбалансированном и здоровом питании. Принципы рационального питания. Физиология питания. История изучения, современное состояние вопроса. Механизм пищеварения. Внутриклеточный метаболизм: микросомальное окисление, антиоксидантная система, энергетический метаболизм. Принципы построения сбалансированного питания. Пирамида питания	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат.
2.	Баланс жидкости в организме	Вода и жажда. Соблюдение питьевого режима. Рекомендации по поддержанию баланса воды и солей в организме при различных видах деятельности у разных групп населения. Вопросы гидратации, дегидротации и регилротации.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Разбор и анализ практического занятия. 5. Выполнение конкретных заданий.
3.	Роль макро- и микронутриентов, витаминов в питании человека	Биологическое значение белков, жиров, углеводов в питании человека. Незаменимые факторы пищи. Оценка макро- и микроэлементного состава рациона питания. Витамины: классификация, механизмы действия, их роль в метаболизме и патологии. Причины и последствия гипервитаминоза и витаминной недостаточности. Нормы и источники витаминов.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Разбор и анализ практического занятия.
4.	Питание разных возрастных групп населения	Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения российской федерации. Особенности рационального питания детей и подростков. Нормы потребления белков, жиров и углеводов в зависимости от возраста. Особенности питания людей зрелого и пожилого возраста.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Разбор и анализ практического занятия. 5. Выполнение конкретных заданий
5.	Основы лечебно-профилактического и лечебного питания	Основные требования к режиму и рациону питания при различных патологических процессах. Характеристика диет общего	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат.

		назначения и лечебно-профилактических. Лечебное голодание. Питание и профилактика хронических неинфекционных заболеваний. Алиментарная профилактика «болезней цивилизации».	4. Разбор и анализ практического занятия. 5. Выполнение конкретных заданий.
6	Питание и восстановление. Пути повышения работоспособности с помощью факторов питания	Пути повышения работоспособности с помощью факторов питания: соотношение основных элементов питания. Индивидуальная пирамида здорового питания. Основы составления индивидуального питания. Пищевые добавки и продукты повышенной биологической ценности.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Тестирование. 4. Реферат. 5. Разбор и анализ практического занятия. 6. Выполнение конкретных заданий

4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

В процессе обучения студент должен усвоить материал, освещающий основные принципы рационального и сбалансированного питания, особенности пищевых рационов при занятиях различными видами деятельности (профессий) и разных возрастных групп населения, получить достаточную информацию о способах оценки пищевого рациона и методах коррекции пищевого статуса.

Основное внимание следует уделить изучению особенностей пищевых рационов, в зависимости от поставленных задач и состояния здоровья, а также различных форм питания, применяемых для повышения работоспособности.

Учебная работа проводится в форме лекций и практических занятий, самостоятельной работы.

На лекциях студентам освещаются основные вопросы программы и сообщаются современные данные, отсутствующие в учебнике. Посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала является обязательным условием. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение конкретной темы.

При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. В случае пропуска лекции изучение материала по теме лекции проводить по рекомендованной литературе с составлением конспекта изучаемого материала, но при этом значительно увеличивается время самоподготовки.

При изучении каждого раздела рекомендуется выделять ключевые положения, запоминать основные определения, сопоставлять общие положения курса с тем, что уже известно из других дисциплин.

Выполнение практикума по дисциплине дает студенту правильное понимание взаимосвязи между теорией и практическим использованием различных пищевых компонентов, закрепляет теоретические знания и прививает практические навыки в составлении рационов питания.

Перед каждым практическим занятием следует изучить относящийся к ним теоретический материал, тогда занятия будут полезными и продуктивными. Результаты работ следует аккуратно оформлять в рабочей тетради в соответствии с рекомендуемой схемой.

В рамках занятия составляется конспект к разделам изучаемой дисциплины, в котором фиксируются особенности пищевых рационов, решаемые задачи и предполагаемые результаты, данные оформляются в виде вывода или таблицы; фиксируются письменные ответы на вопросы, предлагаемые для самостоятельной работы.

Активному изучению теоретического материала способствуют практические занятия, предполагающие выработать у студентов определенные навыки практического применения правильного питания, осмысление соответствующих разделов теоретического материала.

Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания.

Работа студентов над освоением курса, помимо обязательных занятий (под контролем преподавателя), предполагает самостоятельное изучение всего программного материала, рекомендованной основной и дополнительной учебной литературы, и других литературных источников, овладение необходимыми умениями и навыками.

Самоподготовка может осуществляться в форме выполнения домашних заданий, составления конспектов, написания реферативных работ, проведения учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы, анализа составленных меню-раскладок и решения ситуационных задач.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
ПК-1	01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	Знает: - профориентационные возможности занятий избранным видом деятельности, основные подходы и направления работы, поддержки и сопровождения Умеет: - определять цели и задачи планирования занятий и (или) циклов занятий, направленных на освоение избранного вида деятельности, разработки планов (сценариев) досуговых мероприятий; - планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия Имеет опыт: - планирования и проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы
ПК-3	01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном	Знает: основы здорового образа жизни и его организации; общие и специальные санитарно-гигиенические

	<p>общем, среднем общем образовании)</p> <p>01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых</p>	<p>требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом оздоровительной направленности.</p> <p>Умеет: составлять программы и планы мероприятий по поддержанию здоровья, определять их цели и задачи выявлять необходимость проведения корректировки методик по сопровождению мероприятий по поддержанию здоровья.</p> <p>Имеет опыт: проведения общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья.</p>
--	---	--

5.2. Типовые задания для текущего контроля

Темы практических работ

1. Тема: Общие вопросы питания и пищеварения.
Составить рабочую таблицу для определения суточного расхода энергии спортсмена. Вычислить расход энергии при выполнении определенного вида деятельности. Вычислить суточный расход энергии спортсмена. Решение ситуационных задач.
2. Тема: Роль макро- и микронутриентов, витаминов в питании человека.
Интерактивное занятие (Case-study — анализ конкретных практических ситуаций).
Разбор ситуационных задач.
3. Тема: Питание разных возрастных групп населения.
Интерактивное занятие (Case-study — анализ конкретных практических ситуаций).
Рацион человека в зависимости от возраста и уровня активности. Разбор ситуационных задач.
4. Тема: Питание и восстановление. Пути повышения работоспособности с помощью факторов питания.
Комплексный алгоритм оценки и основы коррекции пищевого рациона. Составление индивидуальной пирамиды питания. Качественный анализ индивидуальной пирамиды питания. Коррекция выявленных нарушений базовых принципов здорового питания. Решение ситуационных задач.

Примерные варианты ситуационных задач

Ситуационная задача

Ребенок, 8 лет, (рост - ..., вес - ...), обучается в МОУ, 3 класс, 3 раза в неделю посещает занятия лечебного плавания в бассейне (в вечернее время – с 19:15 до 21:00). Оцените рацион питания, при необходимости внесите коррективы. Рассчитайте примерную калорийность меню необходимого для ребенка.

Завтрак: Каша рисовая, кофе с молоком, хлеб с маслом

2 завтрак: Чай, булочка с творогом, яблоко

Обед: Салат из свёклы, суп, крестьянский, котлета мясная с картофельным пюре, компот витаминный, хлеб ржаной

Ужин: Морковно-яблочная запеканка, молоко, хлеб пшеничный

Ситуационная задача

Юноша, 19 лет, (рост - ..., вес - ...), обучается техникуме, 3 курс. Диагноз – гиперацидный гастрит, период ремиссии. Оцените рацион питания, при необходимости внесите коррективы. Рассчитайте примерную калорийность меню.

Завтрак: Рыба жареная с тушеной капустой, чай с сахаром, хлеб.

Обед: Борщ со сметаной, котлета говяжья с макаронами, кефир с сахаром, хлеб

Полдник: Творог, фрукты (апельсин, банан и виноград)

Ужин: Рагу овощное с яйцом, молоко, хлеб

Перед сном: Кефир

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который: оформил работу в полном объеме, правильно без замечаний; знает цель и задачи проводимой работы; знает теоретический материал и способен реализовать практические навыки, дает правильные ответы на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

«4» балла – выставляется студенту, который оформил работу с незначительными ошибками и замечаниями; знает цель и задачи проводимой работы; знает теоретический материал и способен частично реализовать практические навыки, допускает неточности и ошибки при ответе на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

«3» балла - выставляется студенту, который оформил работу с ошибками и замечаниями, которые устраняет после указаний преподавателя; имеет представление о цели и задачах проводимой работы; частично владеет теоретическим материалом; способен реализовать ограниченный набор практических навыков, допускает неточности и ошибки при ответе на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

«2» балла - выставляется студенту, который не оформил работу; допускает грубые ошибки при ответе и после дополнительной подготовки не может их исправить или не явился на занятие (без основательных причин).

Примерные темы устных, письменных опросов

1. Понятие рационального и сбалансированного питания.
2. Пищевые волокна.
3. Витамины, минеральные вещества.
4. Значение основных питательных веществ в рационе.
5. Рекомендации по поддержанию баланса воды и солей в организме.
6. Возмещение потерь электролитов при физической нагрузке.
7. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов.
8. Микронутриенты.
9. Физиология питания.
10. Механизм пищеварения.
11. Принципы построения сбалансированного питания.
12. Психофизиологические особенности питания при коррекции веса.
13. Рационы меню при различных методиках снижения веса
14. Энергетическая ценность, содержание основных нутриентов в зависимости от возраста.
15. Продукты повышенной биологической ценности или специальные пищевые добавки.
16. Пирамида питания, этажи и порции пирамиды питания.
17. Классификация и санитарно-гигиенические требования к БАД.
18. Виды БАД.

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

Примерные тестовые задания

Источником энергии и пищевых веществ является

1. вода
2. пищевые жиры и масла
3. пища

Пищевая ценность белка зависит от содержания

1. в нём заменимых аминокислот
2. в нём незаменимых аминокислот
3. и сбалансированности в нём незаменимых аминокислот
4. и сбалансированности в нём заменимых аминокислот

Какие жиры из перечисленных ниже имеют самую низкую усвояемость организмом человека?

1. свиной жир
2. говяжий жир
3. рыбий жир

Клетчатка в организме

1. стимулирует перистальтику кишок
2. растворяется в воде и полностью усваивается организмом
3. создаёт условия для подавления развития полезных бактерий

Фитонциды содержатся в

1. лимонах
2. хурме
3. помидорах

Найдите ошибку: С целью сохранения витамина С при кулинарной обработке овощи и плоды

1. следует варить в небольшом количестве воды или бульона
2. варить нужно при закрытой крышке, равномерном кипении, не допуская переваривания
3. следует чаще варить на пару

Магний влияет на нервную, мышечную, сердечную деятельность. Всего больше его содержится

1. в мясе
2. в рыбе

3. в хлебе

Функции ротовой полости в процессе пищеварения

1. расщепление белков, жиров, углеводов
2. механическая переработка и начальное расщепление крахмала
3. переваривание жиров

К десертным овощам относят

1. ревень, спаржу, артишоки
2. салат, шпинат, щавель
3. лук-порей, лук-шалот

Обмен веществ и энергии – это

1. процесс ассимиляции
2. процесс диссимиляции
3. процессы ассимиляции и диссимиляции, протекающие одновременно

Режим питания – это

1. распределение пищи по калорийности и объёму
2. распределение пищи по времени, калорийности и объёму
3. распределение пищи по времени и объёму

Найдите ошибку: Витамины

1. являются источниками энергии
2. поддерживают защитные свойства организма в борьбе с инфекциями
3. являются биологическими регуляторами всех жизненных процессов в организме человека

В каком порядке расположены органы пищеварения?

1. ротовая полость-пищевод-желудок-тонкая кишка-толстая кишка-прямая кишка
2. ротовая полость-пищевод-желудок- толстая кишка- тонкая кишка- прямая кишка
3. ротовая полость- желудок- пищевод- толстая кишка- тонкая кишка- прямая кишка

Пища называется усвоенной

1. если она была расщеплена в желудочно-кишечном тракте на простые компоненты
2. если она была расщеплена в желудочно-кишечном тракте на простые компоненты и всосалась в кровь
3. если она была расщеплена в желудочно-кишечном тракте на простые компоненты, всосалась в кровь и использована для физических функций и восстановления энергии

Обмен веществ и энергии – это процесс

1. поступления веществ в организм
2. удаления из организма непереваренных остатков
3. потребления, превращения, использования, накопления и потери веществ и энергии

Ассимиляция – это

1. процесс накопления питательных веществ и энергии в организме

2. процесс расхода питательных веществ организмом
3. процесс накопления и расхода питательных веществ организмом

Найдите ошибку: Обмен веществ и энергии повышается

1. при тяжёлой физической работе
2. после приёма пищи
3. во время сна

Рациональное сбалансированное питание – это

1. распределение пищи в течение дня по времени, калорийности и объёму
2. питание, назначаемое больному в целях лечения того или иного заболевания
3. питание, соответствующее физиологическим потребностям организма с учётом условий труда, климата, возраста, пола, массы тела, состояния здоровья.

Фитонциды

1. придают плодам вяжущий вкус
2. придают овощам и плодам острый горький вкус
3. обладают бактерицидными свойствами, губительно действующими на микроорганизмы

Квашение – это способ консервирования, основанный на образовании

1. молочной кислоты
2. уксусной кислоты
3. яблочной кислоты

Важнейшая составная часть мяса рыбы

1. вода
2. белки
3. углеводы

К основным пищевым веществам относят

1. белки, жиры, углеводы
2. белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду
3. минеральные вещества, витамины, воду

Источником полноценных (содержащих все незаменимые аминокислоты) белков являются

1. макаронные изделия
2. масло сливочное
3. молоко

Наибольшее количество фосфора содержится в

1. хлебе
2. сыре
3. икре

Суть пищеварения в организме заключается

1. в химическом расщеплении органических соединений на неорганические
2. в механическом раздроблении пищи на мелкие частички
3. в ферментном расщеплении крупных органических соединений на более мелкие

Указать ошибку: Усвояемости пищи способствует

1. кулинарная обработка пищи
2. внешний вид, вкус, запах
3. отсутствие режима питания

Основной обмен – это энергия, которая расходуется на

1. рост и дыхание
2. физическую работу
3. работу внутренних органов и теплообмен
4. работу внутренних органов, теплообмен и физическую работу.

Диссимиляция – это

1. процесс накопления питательных веществ и энергии в организме
2. процесс расхода питательных веществ организмом
3. процесс накопления и расхода питательных веществ организмом

Суточный расход энергии определяют

1. для обеспечения человека витаминами
2. для обеспечения человека пищей, соответствующей его энергетическим затратам и пластическим процессам
3. для научных целей

По сбалансированным нормам потребления пищевых веществ соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять

1. 1:1:4
2. 1:2:1
3. 1:1:1

Критерии оценки:

- «5» баллов – 27-30 правильных ответов
- «4» балла – 21-26 правильных ответов
- «3» балла – 15-20 правильных ответов и т.д.
- «2» балла – менее 15 правильных ответов.

Примерные темы рефератов

1. Физиологическая роль белков.
2. Физиологическая роль жиров.
3. Физиологическая роль углеводов.
4. Физиологическая роль витаминов.
5. Физиологическая роль минеральных веществ.
6. Особенности питания при занятиях физической культурой.
7. Особенности питания разных возрастных групп населения.
8. Классификация дополнительных норм питания.
9. Принципы лечебного питания. Лечебные столы.
10. Особенности питания при разных нозологических патологиях.
11. Баланс энергии и пищевых веществ
12. Планирование рациона
13. Частные вопросы нутрициологии.
14. Разгрузочно-загрузочные диеты.
15. Роль воды в пищевом рационе.
16. Низкоуглеводные диеты.

17. Лечебное голодание.
18. Вегетарианство.
19. Белковое питание.
20. Безжировые диеты.

Критерии оценки:

«5» **баллов** - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» **балла** - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» **балла** - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» **балла** - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

Требования к написанию рефератов:

План составления реферата: Структура должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы реферата. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием работы.

Список литературы. Реферат строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

Требования к оформлению.

Реферат должен иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей работы является титульный лист. Контрольная работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

Методические указания по написанию реферата

Тема реферата выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем, выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) реферата.

Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные литературные источники. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов

Титульный лист реферата должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статья, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Реферат защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если он удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке работа возвращается для устранения недостатков. Исправленный реферат предоставляется на повторную проверку и собеседования.

5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации (Зачет)

Перечень вопросов для промежуточной аттестации соответствует индикаторам достижения компетенций в форме знаний.

1. Сущность теории сбалансированного питания.
2. Классификация профессий и видов спорта по энергозатратам.
3. Белки, их роль в организме человека.
4. Источники белков. Нормы. Значение в спортивных рационах.
5. Жиры, их роль в организме человека.
6. Источники жиров. Нормы. Значение в спортивных рационах.
7. Углеводы, роль простых и сложных углеводов для организма человека.
8. Источники углеводов. Нормы. Особенности использования для спортсменов.
9. Классификация витаминов. Водорастворимые витамины. Роль в организме человека.
10. Основные источники водорастворимых витаминов. Нормы. Их значение для спортсменов.
11. Жирорастворимые витамины. Их роль в организме человека.
12. Основные источники жирорастворимых витаминов. Нормы. Их значение в спортивной практике.
13. Минеральные элементы. Их роль в организме.
14. Основные источники минеральных веществ. Дозировка.
15. Роль минеральных элементов в питании спортсменов.
16. Вода в пищевом рационе человека.
17. Водно-солевой режим спортсмена.

18. Восстановление водно-солевого баланса организма при значительных нагрузках.
19. Физиология питания.
20. Механизм пищеварения.
21. Питание в соответствии с соматотипом.
22. Классификация дополнительных форм питания.
23. Баланс энергии и пищевых веществ.
24. Особенности питания при заболеваниях органов пищеварения.
25. Особенности питания при заболеваниях мочевыводящих путей.
26. Особенности питания при кардиологической патологии.
27. Особенности питания при сахарном диабете.
28. Особенности питания при ожирении.
29. Особенности питания при подагре.
30. Планирование рациона.
31. Индивидуальная пирамида здорового питания. Основы составления индивидуального питания.
32. Вегетарианство.
33. Голодание.
34. Безуглеводные диеты.
35. Лечебные диеты.
36. Медицинские диеты (столы).
37. Раздельное питание.
38. Расстройства питания – анорексия и булимия.
39. Использование биологически активных добавок при регуляции массы тела.
40. Роль пищевых добавок в диете.
41. Биологическая роль питания в процессах восстановления.
42. Основа принципов индивидуального питания.

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

Оценка	Критерии
«зачтено»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории,

	допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
«не зачтено»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по дисциплине «Питание при оздоровительных занятиях» формируется на основе оценки качества выполненных текущих заданий, наличие конспектов лекций, выполнение тестовых заданий.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература:

1. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко и др. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
2. Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учеб./ Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. – М.: Советский спорт, 2015. – 512 с.:ил.
3. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 304 с.

Дополнительная литература:

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2002. - 240 с.
2. Брэнд-Миллер Д. Глюкоза совершает новую революцию в диетологии /Дженни Брэнд-Миллер, Кей Фостер-Пауэл, Стивен Колагури; худож.-оформ. А.Киричек. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 416 с.
3. Диетология: Руководство. – 3-е изд. /под ред. А.Ю.Барановского. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

1. Министерство спорта Российской Федерации : Антидопинговое законодательство <https://minsport.gov.ru/sport/antidoping/dokumenty/30403>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
3. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
4. Интернет-ресурсы (сайт ВГАС) www.vgifk.ru
5. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

6. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link%20isexternal))
7. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link%20isexternal))
8. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>)
9. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
10. Научный портал <http://www.teoriya.ru>
11. Российская государственная библиотека <http://www.nlr.ru>

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта вуза, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения лекционных занятий по дисциплине «Питание при оздоровительных занятиях» необходима специализированная проветриваемая аудитория с качественной акустикой и подвижной мебелью (перемещение ее при необходимости), оснащённая мультимедийными средствами (мультимедиа - видеочамера, компьютер, проектор «ACER», CD и DVD – диски), стенды, плакаты, учебные фильмы, тематические презентации. Для освоения лабораторных и практических занятий требуется материально-техническое обеспечение на базе лаборатории (биоимпедансометрия и т.д.) и учебных аудиторий вуза.

Использование оборудования на практических занятиях проводится с учётом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- для **слабослышащих студентов** – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;
- для **слабовидящих студентов** – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);
- для **студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата** - используются все вышеуказанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены

видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

