Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Адаптивной физической культуры и спортивной медицины

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основы современной диетологии**

**Б1.В.ДВ.08.01**

**Направление подготовки**: Физическая культура)

**Наименование ОПОП «Естественно-научные проблемы физической культуры»**

**Квалификация выпускника: магистр**

**Форма**

**обучения**

**очная/заочная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Декан факультета магистерской подготовки, к.фарм.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Вощинина  «20» августа 2020 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №15,  «8 » апреля 2020 г)  Заведующий кафедрой,  к.б.н.,доцент И.В. Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2020**

Рабочая программа разработана в соответствии с \_\_\_ (указать соответствующий образовательный стандарт) по направлению подготовки (указать направление подготовки и шифр специальности) утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (указать № приказа и дату утверждения)

**Составители рабочей программы:**

Слепенчук И.Е., к.п.н., доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины

**Рецензенты:**

Мартынихин В.С. , к.м.н., доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины

Стрельникова И.В., к.б.н., доцент, зав.кафедрой физиологии и биохимии

1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций: *,ПК-3,ПК-5*

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| Знает: | | |
| - основные принципы и особенности организации питания различных групп населения | **ППО: G/01.7, H/04.7**  Т: **Н/02.7, Н/04.7**  **Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |
| - основные тенденции развития методов оценки пищевых рационов; | **ППО: G/01.7, H/04.7**  Т: **Н/02.7, Н/04.7**  **Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |
| - биоэнергетические характеристики физических способностей и двигательных умений занимающихся | **ППО: G/01.7, H/04.7**  Т: **Н/02.7, Н/04.7**  **Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |
| Умеет: | | |
| - выявлять современные практические и научные проблемы в сфере составления и анализа пищевых рационов | **ППО: G/01.7, H/04.7**  Т: **Н/02.7, Н/04.7**  **Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |
| выявлять современные практические и научные проблемы в области контроля питания спортсменов различных возрастов | **ППО: G/01.7, H/04.7**  Т: **Н/02.7, Н/04.7**  **Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |
| - получать данные для выявления особенностей питания с учетом пола и возраста | **ППО: G/01.7, H/04.7**  Т: **Н/02.7, Н/04.7**  **Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |
| - применять знания по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта | **ППО: G/01.7, H/04.7**  Т: **Н/02.7, Н/04.7**  **Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |
| Имеет опыт: | | |
| - применения знаний по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта | **ППО: G/01.7, H/04.7**  Т: **Н/02.7, Н/04.7**  **Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |
| -применения современных подходов в сфере контроля пищевых рационов спортсменов | **ППО: G/01.7, H/04.7**  Т: **Н/02.7, Н/04.7**  **Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |
| - совершенствования физических способностей и двигательных умений занимающихся на основе знаний о биоэнергетических процессах в организме | **ППО: G/01.7, H/04.7**  Т: **Н/02.7, Н/04.7**  **Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |

1. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина «Основы современной диетологии» в структуре образовательной программы относится *к части формируемой участниками образовательных отношений*.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4 семестре в очной форме обучения и 4 семестре заочной формы обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет

1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **16** |  |  |  | **16** |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |
| Лекции | | 4 |  |  |  | 4 |
| Практические занятия(Семинары ) | | 12 |  |  |  | 12 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | зачет |  |  |  | зачет |
| **Самостоятельная работа студента** | | **56** |  |  |  | **56** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** |  |  |  | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** |  |  |  | **2** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **10** |  |  |  | **10** |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |
| Лекции | | 2 |  |  |  | 2 |
| Практические занятия(Семинары ) | | 8 |  |  |  | 8 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | зачет |  |  |  | зачет |
| **Самостоятельная работа студента** | | **62** |  |  |  | **62** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** |  |  |  | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** |  |  |  | **2** |

1. Содержание дисциплины:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
| 1 | **Пищевые вещества и их роль в организме.** | *Энергетический обмен в организме человека. Механизмы пищеварения. Белки и белковые продукты. Роль в организме. Жиры и источники жиров. Роль в организме. Углеводы и понятие гликемического индекса. Пищевые волокна. Витамины. Минеральные вещества — макро- и микроэлементы. Вода. Усвояемость и кулинарная обработка пищи..* | 14 |
| 2. | ***Концепции питания современного человека*** | *Вегетарианство. Концепция раздельного питания. Концепция Поля Брега. Очковая система питания.* | 26 |
| 3 | ***Особенности питания спортсменов*** | *Режимы питания и режимы тренировок в разных видах спорта. Основные требования к режиму и рациону питания в дни соревнований.* | 24 |
| 4 | ***Особенности питания детей и подростков*** | *Роль факторов питания в укреплении и сохранении здоровья детей и подростков. Основные положения организации питания юных спортсменов. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные вещества в питании юных спортсменов.* | 8 |

1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ:

очная форма обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | СЗ | СРС |
| 1. | **Пищевые вещества и их роль в организме.** | 2 | 2 | 10 | 14 |
| 2. | ***Концепции питания современного человека*** | 2 | 4 | 20 | 26 |
| 3. | ***Особенности питания спортсменов*** |  | 4 | 20 | 24 |
| 4. | ***Особенности питания детей и подростков*** |  | 2 | 6 | 8 |

заочная форма обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | СЗ | СРС |
| 1. | **Пищевые вещества и их роль в организме.** | 2 | 2 | 10 | 14 |
| 2. | ***Концепции питания современного человека*** |  | 2 | 24 | 26 |
| 3. | ***Особенности питания спортсменов*** |  | 2 | 22 | 24 |
| 4. | ***Особенности питания детей и подростков*** |  | 2 | 6 | 8 |

1. Перечень основной и дополнительной литературы, **6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| **Библиотека** | **Кафедра** |
| 1. | Лаптев, А. П.Лекции по общей и спортивной гигиене / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский, О. В. Григорьева ; РГУФК. - 2-е изд. - Москва : Физическая культура, 2009. - 383 с. | 87 | 1 |
| 2. | Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / С. А. Полиевский. - Москва : Академия, 2014. - 270 с. | 48 | 1 |
| 3. | Гигиена физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2010. - 190 с. | 105 | **-** |
| 4 | Полиевский, С. А.  Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 122 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12804-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448336> (дата обращения: 28.12.2020). | 1 | **-** |
| 5 | Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания : научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н. И. Волков, В. И. Олейников. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 100 c. — ISBN 978-5-9907240-9-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/55572.html](http://www.iprbookshop.ru/55572.html%20) (дата обращения: 28.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | **-** |
| 6 | Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. — Москва : Прометей, 2016. — 168 c. — ISBN 978-5-9907123-8-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58168.html> (дата обращения: 28.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | **-** |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| **Библиотека** | **Кафедра** |
| 1. | Королев, А. А. Гигиена питания : учебник / А. А. Королев. - 3-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2008. - 527 с. | 10 | 1 |
| 2. | СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. - Ростов на Дону : Феникс, 2013. - 62 с. | 1 | 1 |
| 3. | Шмонина, О. Н.  Избранные лекции по гигиене : учебное пособие / О. Н. Шмонина ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2009. - 100 с. | 1 | **-** |
| 5. | Гольберг, Н. Д. Питание юных спортсменов / Н. Д. Гольберг, Р. Р. Дондуковская. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 278 с. | 2 | 1 |
| 6. | Школа лечебного питания. - Москва : ИнтелТек Мультимедиа, 2005. - 1 СД диск. | 1 | **-** |
| 7 | Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451495> (дата обращения: 28.12.2020). | 1 | **-** |

1. 7.Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)
2. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
3. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Lanbook.com>
5. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
6. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
7. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
8. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
9. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
10. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
11. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
12. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
13. Медицинская библиотека BooksMed <http://www.booksmed.com>
14. Медицинская информационная сеть <http://www.medicinform.net>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPLLibreOffice или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1.Учебно-методические пособия для лабораторных занятий, лекции в электронном виде, мультимедийные лекции по основным темам.

*.*

*Приложение к рабочей программы дисциплины*

*«****Основы современной диетологии»***

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра Адаптивной физической культуры и спортивной медицины**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол №7 от «20» августа 2020 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**Основы современной диетологии**

**Б1.В. ДВ.08.01**

**Направление подготовки 49.04.01** : Физическая культура

**ОПОП «Естественнонаучные проблемы физической культуры»**

***программа магистратуры***

**Форма обучения**

**Очная, заочная**

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 15 от «8 » апреля 2020 г.)

Зав. кафедрой к.б.н., доцент,И.В. Осадченко/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Малаховка, 2020 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Вопросы к зачету**

по дисциплине

**Основы современной диетологии**

**Направление подготовки:**

49.04.01 Физическая культура

**Форма обучения**

очная , заочная

1. Энергетический обмен при физической работе.
2. Механизмы пищеварения.
3. Белки и белковые продукты. Роль в организме.
4. Жиры и источники жиров. Роль в организме.
5. Углеводы и понятие гликемического индекса.
6. Пищевые волокна.
7. Витамины.
8. Минеральные вещества — макро- и микроэлементы.
9. Вода.
10. Усвояемость и кулинарная обработка пищи.
11. Пищевые продукты и показатели их качества.
12. Режимы питания и режимы тренировок в разных видах спорта.
13. Гигиенические требования к пище.
14. Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде на соревнования и сборы.
15. Организация лечебного и лечебно-профилактического питания.
16. Основные требования к режиму и рациону питания в дни соревнований.
17. Особенности питания спортсменов игровиков.
18. Особенности питания представителей силовых видов спорта.
19. Питание представителей циклических видов спорта.
20. Питание представителей художественных видов спорта.
21. Питание спортсменов в связи с регулированием массы тела.
22. Особенности учебно-тренировочного процесса при сгонке веса.
23. Лечебно-профилактическое питание спортсменов с учетом функционального состояния пищеварительной системы (по А.А. Покровскому).
24. Питание и ожирение.
25. Расстройство питания -анорексия и булимия.
26. Теория питания и спортивная диетология.
27. Роль факторов питания в укреплении и сохранении здоровья юных спортсменов.
28. Основные положения организации питания юных спортсменов.
29. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные вещества в питании юных спортсменов.
30. Методика карбогидратной разгрузки-нагрузки.
31. Нормализация микрофлоры кишечника
32. Организация питания юных спортсменов в условиях спортивных школ-интернатов и училищ олимпийского резерва.
33. Вегетарианство.
34. Концепция раздельного питания.
35. Концепция Поля Брега.
36. Очковая система питания.
37. Организация питания в дошкольных учреждениях.
38. Организация питания в школе.

**Критерии оценки:**

Оценка «зачтено» выставляется, если вопросы раскрыты в полном объеме, изложены логично, без существенных ошибок. Ответ не требует дополнительных вопросов, сделаны выводы, речь хорошая. Если в ответе допущены незначительные ошибки, изложение вопроса недостаточно систематизированное и последовательное, в выводах имеются неточности.

Оценка «не зачтено» ставится, если главное содержание вопросов не раскрыто.

Составитель:

Слепенчук И.Е. – к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Вопросы для собеседования**

**по дисциплине «Основы современной диетологии»**

**Раздел 1.** Пищевые вещества и их роль в организме

1. Энергетический обмен при физической работе.

2. Механизмы пищеварения.

3. Белки и белковые продукты. Роль в организме.

4. Жиры и источники жиров. Роль в организме.

5. Углеводы и понятие гликемического индекса.

6. Пищевые волокна.

7. Витамины.

8. Минеральные вещества — макро- и микроэлементы.

9. Вода.

10. Усвояемость и кулинарная обработка пищи.

**Раздел 2. Концепции питания современного человека**

1. Лечебно-профилактическое питание спортсменов с учетом функционального состояния пищеварительной системы (по А.А. Покровскому).

2. Питание и ожирение.

3. Расстройство питания -анорексия и булимия.

4. Теория питания и спортивная диетология.

**Раздел 3. Особенности питания спортсменов**

1.Сущность теории сбалансированного питания. Значение в питании спортсмена.

2.Энергетическая сбалансированность пищевых рационов. Классификация видов спорта по энерготратам.

3.Химическая сбалансированность пищевых рационов. Основные и биологически активные пищевые вещества. Сбалансированность I порядка для спортсменов.

4.Химическая сбалансированность пищевых рационов. Заменимые и эссенциальные пищевые вещества. Сбалансированность II порядка.

5.Поняттие о рациональном режиме питания. Три компонента режима питания. Особенности режима питания для спортсмена.

6.Концепция комплексного питания. Классификация пищевых продуктов. Биологическая ценность каждой группы и отдельных представлений пищевых продуктов.

7.Факторы, способствующие повышению усвоения пищи. Гигиеническое значение.

8. Основные требования к режиму и рациону питания в дни соревнований.

**Раздел 4. Особенности питания детей и подростков.**

1. Роль факторов питания в укреплении и сохранении здоровья детей и подростков.

2. Роль пищевых веществ в питании детей.

3. Основные положения организации питания юных спортсменов.

4. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные вещества в питании юных спортсменов.

5. Организация питания в дошкольных учреждениях.

**Критерии оценки**

ОЦЕНКА «5»(отлично) ставится, если вопрос раскрыт в полном объеме, изложены логично, без существенных ошибок. Ответ не требует дополнительных вопросов, сделаны выводы, речь хорошая.

ОЦЕНКА «4»(хорошо) ставится, если в ответе допущены незначительные ошибки, изложение вопроса недостаточно систематизированное и последовательное, в выводах имеются неточности.

ОЦЕНКА «3»(удовлетворительно) ставится, если в ответе имеются существенные ошибки, в том числе в выводах, аргументация слабая, изложение вопроса недостаточно самостоятельное, речь бедная.

ОЦЕНКА «2»(неудовлетворительно) ставится, если главное содержание вопроса не раскрыто.

Составитель:

Слепенчук И.Е. – к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Задания для практических занятий**

**по дисциплине «Основы современной диетологии»**

**Раздел 1. Пищевые вещества и их роль в организме**

**Практическое занятие ( 2 часа)**

**Тема: Расчет суточных энерготрат человека.**

**Цель:** научиться определять суточные энерготраты человека в зависимости от вида деятельности расчетным методом.

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Определить энерготраты на основной обмен.
2. Определить энерготраты на специфически динамическое действие пищи.
3. Определить энерготраты на различные виды деятельности.
4. Определить суточные энерготраты.

**Раздел 2. Концепции питания современного человека .**

**Семинар (2 часа)**

**Темы докладов-презентаций**

1. Лечебно-профилактическое питание с учетом функционального состояния пищеварительной системы (по А.А. Покровскому).

2. Питание и ожирение.

3. Расстройство питания -анорексия и булимия.

4. Вегетарианство.

5. Концепция раздельного питания.

6. Концепция Поля Брега.

7. Очковая система питания.

**Межгрупповой диалог(2 часа)**

**Темы для межгруппового диалога**

1. Понятие о диетическом питании

2. Особенности питания при заболеваниях органов пищеварения.

3. Особенности питания при заболеваниях органов дыхания.

4. Особенности питания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

**Раздел 3. Особенности питания спортсменов**

**Практическое занятие (2часа)**

**Тема: «Определение суточного набора пищевых продуктов в избранном виде спорта»**

**Цель занятия.** Научиться составлять необходимое количество продуктов на день для обеспечения спортсмена основными пищевыми веществами.

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Зная норму белков, жиров и углеводов на 1 кг веса при больших и предельных нагрузках в ИВС определить суточную потребность в них на свой вес.
2. Выбрать из каждой группы пищевых продуктов те, которые наиболее целесообразны в суточном рационе в период больших нагрузок в ИВС.
3. Пользуясь таблицей химического состава пищевых продуктов , рассчитать их суточную норму в граммах для данной модели рациона.

**Коллоквиум (2 часа)**

**Вопросы к коллоквиуму**

1. Режимы питания и режимы тренировок в разных видах спорта.

2. Гигиенические требования к пище спортсменов

3. Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде на соревнования и сборы.

4. Организация питания спортсменов.

5. Основные требования к режиму и рациону питания в дни соревнований.

6. Особенности питания спортсменов игровиков.

7. Особенности питания представителей силовых видов спорта.

8. Питание представителей циклических видов спорта.

9. Питание представителей художественных видов спорта.

10. Питание спортсменов в связи с регулированием массы тела.

11. Особенности учебно-тренировочного процесса при сгонке веса.

12. Лечебно-профилактическое питание спортсменов с учетом функционального состояния пищеварительной системы

**Раздел 4. Особенности питания детей и подростков**

**Семинар (2 часа)**

**Темы докладов-презентаций**

1. Роль пищевых веществ в питании детей.

2. Особенности питания юных спортсменов.

3. Основные положения организации питания юных спортсменов.

4. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные вещества в питании юных спортсменов.

5. Организация питания в дошкольных учреждениях

***Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.***

**Критерии оценки докладов-презентаций**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если полностью раскрыл тему;

- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если раскрыл тему на 75%;

- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если раскрыл тему на 50%;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если тему не раскрыл

**Критерии оценки практических работ**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если полностью выполнил задания;

- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если задание выполнил на 75%;

- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если задание выполнил на 50%;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если задание не выполнил.

**Критерии оценки ответов на коллоквиумах**

Критерии оценки

Зачет выставляется, если студент правильно отвечает на коллоквиуме. Речь хорошая, излагает логично, ответы полные, достаточно раскрыты.

Незачет ставится, если студент не отвечает на коллоквиуме, содержание темы не раскрыто.

**Критерии оценки ответов на зачете**

ОЦЕНКА «Зачтено » ставится, если вопросы раскрыты в полном объеме, изложены логично, без существенных ошибок. Ответ не требует дополнительных вопросов, сделаны выводы, речь хорошая.

ОЦЕНКА «Не зачтено» ставится, если главное содержание вопросов билета не раскрыто.