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  канд.биол.наук., доцент И.В. Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «19» мая 2025 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  канд.пед.наук.,доцент А.П.Морозов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «19» мая 2025 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основы современной диетологии**

**Б1.В.ДЭ.08.01**

**Направление подготовки**: 49.04.01Физическая культура

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

**Квалификация выпускника: магистр**

**Форма**

**обучения**

**очная/заочная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Декан факультета магистерской подготовки, канд.фарм.наук., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Вощинина  «19» мая 2025 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №11,  «28» апреля 2025г.)  Заведующий кафедрой,  канд. биол. наук., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Осадченко  «28» апреля 2025 |

**Малаховка 2025**

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., канд.пед.наук., доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины

**Рецензенты:**

Мартынихин В.С. , канд.мед.наук., доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины

Стрельникова И.В., канд.биол.наук., доцент, зав.кафедрой физиологии и биохимии

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.04.01):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Минтруда России** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 652 н | **Т** |
| 05.008 | ["Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта"](http://internet.garant.ru/document/redirect/71249184/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 363 н | **Р** |

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 | **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; | **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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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)

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>

2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>

3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>

5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>

6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>

7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>

8. Федеральный портал «Российское образование» [http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/)

9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) [http://lib.mgafk.ru](http://lib.mgafk.ru/)

10. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>

11. Электронно-библиотечная система Elibrary [https://elibrary.ru](https://elibrary.ru/)

12. Электронно-библиотечная система IPRbooks [http://www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru/)

13. Электронно-библиотечная система РУКОНТ [https://lib.rucont.ru](https://lib.rucont.ru/)

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 № 12/24 от «19» мая 2025г.

Председатель УМК,

Проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Морозов

«19» мая 2025 г.

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**Основы современной диетологии**

**Б1.В. ДЭ.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 № 11 от «28» апреля 2025 г.)

Зав. кафедрой, канд.биол.наук, доцент

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Осадченко

«28» апреля 2025 г.

Малаховка, 2025 год

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции | ЗУНы | Индикаторы достижения  ***(проверяемые действия)*** |
| **ПК-3** -Способен собирать, обрабатывать, анализировать и обобщать данные о лицах, занимающихся физической культурой и спортом, для решения педагогических, тренерских, рекреационных, организационно-управленческих задач в области физической культуры и спорта | **Т 05.003**  **Н/02.7**  Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды  **Н/04.7**  Координация и контроль работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов сборной команды | **Знает:**  - основные принципы и особенности организации питания различных групп населения  **Умеет:**  - получать данные для выявления особенностей питания с учетом пола и возраста  - применять знания по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта  **Имеет опыт:**  - применения знаний по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта | Способен применять полученные знания по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта |
| Р **05.008**  **Е/01.7**  Текущее планирование спортивной подготовки  **Е/04.7**  Руководство тренировочной, образовательной и методической деятельностью при осуществлении спортивной подготовки |
| **ПК- 5 -Способен выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности** | **ППО 01.004.**  **G/01.7**  Разработка научно-методических и учебно-методических материалов, обеспечивающих реализацию программ профессионального обучения, СПО и(или) ДПП  **H/04.7**  Разработка под руководством специалиста более высокой квалификации учебно-методического обеспечения реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий программ бакалавриата и(или) ДПП | **Знает:**  - основные принципы и особенности организации питания различных групп населения  **Умеет:**  - получать данные для выявления особенностей питания с учетом пола и возраста  - применять знания по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта  **Имеет опыт:**  - применения знаний по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта | Способен применять полученные знания по диетологии при решении научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта |
| **Т05.003**  **Н/02.7**  Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды  **Н/04.7**  Координация и контроль работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов сборной команды |
| **Р 05.008**  **Е/01.7**  Текущее планирование спортивной подготовки  **Е/04.7**  Руководство тренировочной, образовательной и методической деятельностью при осуществлении спортивной подготовки |

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

**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.

* 1. **Темы докладов-презентаций**

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

**Семинар (2 часа)**

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.

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

**Семинар (2 часа)**

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

* 1. **Коллоквиум ( 2 часа)**

**Раздел 3. Особенности питания спортсменов**

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

**1.5. Практические занятия**

**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 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.
   1. **. 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.

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

Оценка качества освоения дисциплины «Основы современной диетологии» студентами включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

***Текущая аттестация*** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущей успеваемости по дисциплине «Профилактика спортивного травматизма» относятся:

***2.1.*** ***Коллоквиум*** (в переводе с латинского «беседа, разговор») – форма учебного занятия, понимаемая как беседа преподавателя с учащимися с целью активизации знаний. Коллоквиум проводится после изучения раздела, в форме опроса. Коллоквиум — форма проверки и оценивания уровня знаний учащихся.

***Критерии оценки коллоквиума***

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если демонстрируются: глубокое и прочное усвоение программного материала полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы, свободное владение материалом.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если демонстрируются: знание программного материала, грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос, правильное применение теоретических знаний.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются: усвоение основного материала, при ответе допускаются неточности, при ответе даются недостаточно правильные формулировки, нарушается последовательность в изложении программного материала.

Оценка «**неудовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются: незнание программного материала, при ответе возникают ошибки.

***2.2. Выступления с докладами-презентациями:***

***Доклад*** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде и представление в устной форме полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем доклада может достигать 5-10 стр.

***Презентация*** – представление студентом наработанной информации по теме доклада в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

**Требования к оформлению доклада:** объём 5-10 страниц машинописного текста. Структура: титульный лист (название образовательного учреждения, тема сообщения, по какой дисциплине сообщение, Ф.И.О., курс, группа автора), план, тест выступления, список литературы. Шрифт - Times New Roman, кегль шрифта - 14 пунктов, интервал – 1,5. Поля страниц: верхнее и нижнее поля – 20 мм, размер левого поля 30 мм, правого – 15 мм. Список литературы – не менее 5 (не менее 3-х источников за последние 5 лет).

**Требования к оформлению презентации:** слайдов – не менее 10. Размеры шрифтов: для заголовков — не менее 32 пунктов и не более 50, оптимально — 36 пункта; для основного текста — не менее 18 пунктов и не более 32, оптимально — 24 пункта. Титульный лист: первый слайд содержит название презентации, дисциплина и Ф.И.О. автора, группа. Каждый слайд имеет заголовок. Структура слайда должна быть одинаковой на всей презентации. Цветовая схема должна быть одинаковой на всех слайдах.

***Критерии оценки выступления с докладом-презентацией:***

- **оценка «отлично»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления докладов; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

- **оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении доклада; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в подаче есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и орфографические, пунктуационные, грамматические, в тексте;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся если в целом содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть ошибки в техническом оформлении; в подаче доклада есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, орфографические, пунктуационные, грамматические в тексте.

***2.3. Межгрупповой диалог***

**Критерии оценки межгруппового диалога**

Зачет выставляется, если студент активно участвует в диалоге. Речь хорошая, излагает логично, ответы полные, достаточно раскрыты.

Незачет ставится, если стуеднт не принимает участие в диалоге, содержание темы не раскрыто.

* 1. ***Виды и формы отработки пропущенных занятий***

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то: студент приходит в специально выделенное для этого время, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываться по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат –** продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:***

Реферат – Основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы

Презентация - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован.

***Промежуточная аттестация*** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Форма промежуточной аттестации - зачет.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации с целью подведения итогов освоения студентами всего объема дисциплины образовательной программы, оценки прочности теоретических знаний и практических навыков.

**Критерии оценивания ответа студента на зачете:**

**«Зачтено»** выставляется студенту, если демонстрируются: всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских занятиях, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материма, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично.

**«Не зачтено»** выставляется студенту, если обнаруживаются пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебного программного материала, не выполнившему самостоятельно предусмотренные программой основные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не отработавшему основные практические, семинарские занятия, допускающему существенные ошибки при ответе.