

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Кафедра адаптивной физической культуры

**УТВЕРЖДАЮ:**

проректор по научно-методической  
и учебной работе

Е.И. Скафа

2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТЕ»**

|                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| Направление подготовки:    | 49.04.03 Спорт                 |
| Магистерская программа:    | Система подготовки спортсменов |
| Образовательная программа: | академическая магистратура     |
| Квалификация:              | магистр                        |
| Форма обучения:            | очная, заочная                 |

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Института физической культуры и спорта

В.В. Сидорова

2020 г.



Программа учебной дисциплины «Рациональное питание в физической культуре и спорте» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) – магистратуры по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года, № 947; Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 1171 от 10 ноября 2017 г.; учебного плана и основной образовательной программы «Система подготовки спортсменов» направления подготовки 49.04.03 Спорт, разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчик:

доцент кафедры

адаптивной физической культуры

 И.В. Капланец

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № 9 от "17" апреля 2020 г.

Зав. кафедрой

 Ю.А. Гришун

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института физической культуры и спорта

Протокол № 8 от "20" апреля 2020 г.

Председатель учебно-методической

комиссии Института физической культуры и спорта

 И.В. Капланец

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.

Дисциплина «Рациональное питание в физической культуре и спорте» входит в основную образовательную программу высшего профессионального образования подготовки магистров, относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана направления подготовки 49.04.03 Спорт (Магистерской программы: Система подготовки спортсменов).

Дисциплина реализуется в Институте физической культуры и спорта на кафедре адаптивной физической культуры.

Предшествующими курсами дисциплины «Рациональное питание в физической культуре и спорте» являются «Гигиена с основами экологии», «Физиология и физиология ФКС».

## 2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Характеристика учебной дисциплины</i>                         |   |                        |
|--|---|------------------------|
| Направление подготовки   | 49.04.03 Спорт                          |                        |
| Магистерская программа   | Система подготовки спортсменов          |                        |
| Образовательная программа  | академическая магистратура              |                        |
| Квалификация   | магистр                                 |                        |
| Количество содержательных модулей                                | 1                                       |                        |
| Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы | Дисциплина по выбору вариативной части, |                        |
| Формы контроля   | 1 модульный контроль, зачет             |                        |
| Показатели   | очная форма обучения                    | заочная форма обучения |
| Количество зачетных единиц (кредитов)                            | 3                                       | 2                      |
| Год подготовки   | 1                                       | 1                      |
| Семестр  | 1                                       | 2                      |
| Количество часов   | 108                                     | 108                    |
| - лекционных   | 16                                      | 2                      |
| - практических, семинарских                                      | 16                                      | 4                      |
| - лабораторных   | -                                       | -                      |
| - самостоятельной работы   | 76                                      | 102                    |
| В т.ч. индивидуальное задание                                    | -                                       | -                      |
| Недельное количество часов                                       | 6,75                                    |                        |
| т.ч. аудиторных  | 2                                       |                        |

## 3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели и задачи

**Целью изучения учебной дисциплины** «Рациональное питание в физической культуре и спорте» является вооружение студентов теоретическими знаниями и практическими навыками применения основных принципов рационального сбалансированного питания спортсменов и их реализации на практике.

**Основными задачами изучения дисциплины являются:**

- разработка режима питания для спортсменов или лиц, занимающихся спортом, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания юных спортсменов;
- выявление основных принципов, на которых должно строиться базовое питание спортсменов, и возможности направленного воздействия пищевых продуктов на показатели

физической работоспособности и сохранение здоровья спортсменов.

### **Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения учебной дисциплины «Рациональное питание в физической культуре и спорте» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО РФ по направлению подготовки 49.04.03 Спорт и основной образовательной программы «Система подготовки спортсменов» направления подготовки 49.04.03 Спорт.

#### **а) универсальных компетенций:**

-способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий (УК-1);

#### **б) общепрофессиональных компетенций:**

-способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу (ОПК-5);

#### **в) профессиональных компетенций:**

- способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач (ПК-5).

#### **В результате изучения учебной дисциплины студент должен:**

##### **Знать:**

- основные принципы рационального сбалансированного питания спортсменов;
- роль и место рационального питания в системе подготовки спортсменов;
- особенности рационального питания при занятиях различными видами спорта, на различных этапах подготовки к соревнованиям, особенности питания спортсменов во время соревнований и в восстановительный период;
- биологическую ценность пищевых компонентов и суточную потребность в них;
- организацию рационального питания в детско-юношеском спорте;

##### **уметь:**

- определять суточные энерготраты и суточную калорийность питания;
- рассчитать физиологическую потребность организма спортсмена в пищевых веществах;
- оценить режим питания, обосновать энергетическую ценность и нутриентный состав рациона питания, составить суточное меню спортсмена и скорректировать его в зависимости от разных этапов подготовки и вида спорта;
- определить соответствие пищевого рациона спортсмена основным принципам теории рационального сбалансированного питания;
- с помощью рационального питания корректировать некоторые патологические состояния в спорте – переутомление, травмы и т.п.;
- с помощью рационального питания корректировать массу тела.

##### **владеть:**

- определением энерготрат, расчетом потребности организма спортсмена в пищевых веществах;
- обоснованием энергетической ценности и нутриентного состава рациона питания;
- составлением суточного рациона спортсмена и его корректировкой в зависимости от разных этапов подготовки и вида спорта.

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

| Порядковый номер темы                                  | Краткое содержание темы  |
|--|--|
| <b>Содержательный модуль 1</b>                         |  |
| Тема 1. Основные принципы базового питания спортсменов | Понятие о базовом питании спортсменов. Основные принципы питания спортсменов в периоды интенсивных |

|  |  |
|--|--|
|  | нагрузок, подготовки к соревнованиям и в восстановительный период. Режим питания, пищевой рацион.  |
| Тема 2. Физиолого-гигиеническая роль основных пищевых веществ                                | Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Потребность организма в указанных веществах. Биологически активные вещества и специализированные продукты питания для спортсменов. Продукты повышенной биологической ценности.  |
| Тема 3. Особенности питания в различные периоды спортивной деятельности и в сложных условиях | Особенности организации питания спортсменов в предсоревновательный период, на учебно-тренировочных сборах, в дни соревнований, в период восстановления после физической нагрузки, при тренировках в жарком климате, в условиях низких температур и среднегорья.  |
| Тема 4. Особенности питания представителей игровых видов спорта                              | Энерготраты, потребность представителей игровых видов спорта в энергии и пищевых веществах, основные требования к рациону и режиму питания во время тренировок и выезду на соревнования, к питьевому режиму.   |
| Тема 5. Особенности питания представителей скоростно-силовых видов спорта                    | Энерготраты, потребность представителей скоростно-силовых видов спорта в энергии и пищевых веществах, основные требования к их рациону в различные периоды тренировочно-соревновательной деятельности.   |
| Тема 6. Питание представителей сложно-координационных видов спорта                           | Энерготраты, потребность представителей сложно-координационных видов спорта в пищевых веществах, основные требования к рациону в различные периоды тренировочно-соревновательной деятельности.   |
| Тема 7. Питание представителей циклических видов спорта                                      | Энерготраты представителей циклических видов спорта, основные требования к рациону при занятиях легкой атлетикой, плаванием, велосипедным спортом в различные периоды тренировочно-соревновательной деятельности и в восстановительном периоде.  |
| Тема 8. Особенности питания представителей единоборств                                       | Потребность представителей единоборств в энергии и пищевых веществах, основные требования к рациону и режиму питания во время тренировок, выезда на соревнования, при наборе и сгонке веса. Пищевой рацион. Водно-солевой режим.   |
| Тема 9. Особенности питания юных спортсменов   | Особенности организации питания юных спортсменов. Сбалансированность потребления белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ в соответствии с возрастом, полом, общим состоянием здоровья ребенка, его физической и иной активностью, режимом дня, видом спорта, периодом тренировочного процесса. Режим питания. Рацион питания. |

**Тематический план**

| <b>Содержательный модуль 1</b>   |                             |         |              |              |                        |                       |                               |         |              |                        |                       |
|--|-----------------------------|---------|--------------|--------------|------------------------|-----------------------|-------------------------------|---------|--------------|------------------------|-----------------------|
| <b>Названия<br/>содержательных<br/>модулей и тем</b>   | <b>Количество часов</b>     |         |              |              |                        |                       |                               |         |              |                        |                       |
|  | <b>Очная форма обучения</b> |         |              |              |                        |                       | <b>Заочная форма обучения</b> |         |              |                        |                       |
|  | всего                       | в т. ч. |              |              |                        |                       | всего                         | в т. ч. |              |                        |                       |
|  |                             | лекции  | практические | лабораторные | самостоятельная работа | индивидуальная работа |                               | лекции  | практические | самостоятельная работа | индивидуальная работа |
| Тема 1. Основные принципы базового питания спортсменов                                       | 12                          | 1       | 1            | -            | 10                     | -                     | 13                            | 1       |              | 12                     | -                     |
| Тема 2. Физиолого-гигиеническая роль основных пищевых веществ                                | 12                          | 1       | 1            | -            | 10                     | -                     | 12                            |         |              | 12                     | -                     |
| Тема 3. Особенности питания в различные периоды спортивной деятельности и в сложных условиях | 12                          | 2       | 2            | -            | 8                      | -                     | 12                            |         |              | 12                     | -                     |
| Тема 4. Особенности питания представителей игровых видов спорта                              | 12                          | 2       | 2            | -            | 8                      | -                     | 13                            |         | 1            | 12                     | -                     |
| Тема 5. Особенности питания представителей - скоростно-силовых видов спорта                  | 12                          | 2       | 2            | -            | 8                      | -                     | 13                            |         | 1            | 12                     | -                     |
| Тема 6. Питание представителей сложно-координационных видов спорта                           | 12                          | 2       | 2            | -            | 8                      | -                     | 13                            |         | 1            | 12                     | -                     |
| Тема 7. Питание представителей циклических видов спорта                                      | 12                          | 2       | 2            | -            | 8                      | -                     | 13                            |         | 1            | 12                     | -                     |
| Тема 8. Особенности питания представителей единоборств                                       | 12                          | 2       | 2            | -            | 8                      | -                     | 12                            |         |              | 12                     | -                     |
| Тема 9. Особенности питания юных спортсменов   | 12                          | 2       | 2            | -            | 8                      | -                     | 13                            | 1       |              | 12                     | -                     |
| <b>Итого по<br/>содержательному модулю 1</b>   | 108                         | 16      | 16           | -            | 76                     | -                     | 108                           | 2       | 4            | 102                    | -                     |

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

### ТЕМЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

| № п/п | Название темы  | Кол-во часов |     |
|-------|--|--------------|-----|
|       |  | ОФО          | ЗФО |
| 1.    | Основные принципы базового питания спортсменов                                       | 1            | 1   |
| 2.    | Физиолого-гигиеническая роль основных пищевых веществ                                | 1            |     |
| 3.    | Особенности питания в различные периоды спортивной деятельности и в сложных условиях | 2            |     |
| 4.    | Особенности питания представителей игровых видов спорта                              | 2            |     |
| 5.    | Особенности питания представителей скоростно-силовых видов спорта                    | 2            |     |
| 6.    | Питание представителей сложно-координационных видов спорта                           | 2            |     |
| 7.    | Питание представителей циклических видов спорта                                      | 2            |     |
| 8.    | Особенности питания представителей единоборств                                       | 2            |     |
| 9.    | Особенности питания юных спортсменов   | 2            | 1   |
|       | Всего  | 16           | 2   |

### ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

| № п/п | Название темы  | Кол-во часов |     |
|-------|--|--------------|-----|
|       |  | ОФО          | ЗФО |
| 1     | Основные принципы базового питания спортсменов                                       | 1            |     |
| 2     | Физиолого-гигиеническая роль основных пищевых веществ                                | 1            |     |
| 3     | Особенности питания в различные периоды спортивной деятельности и в сложных условиях | 2            |     |
| 4     | Особенности питания представителей игровых видов спорта                              | 2            | 1   |
| 5     | Особенности питания представителей скоростно-силовых видов спорта                    | 2            | 1   |
| 6     | Питание представителей сложно-координационных видов спорта                           | 2            | 1   |
| 7     | Питание представителей циклических видов спорта                                      | 2            | 1   |
| 8     | Особенности питания представителей единоборств                                       | 2            |     |
| 9     | Особенности питания юных спортсменов   | 2            |     |
|       | <b>Всего</b>   | 16           | 4   |

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Виды самостоятельной работы студентов: проработка лекционного материала, выполнение заданий для СРС, текущее тестирование, подготовка к практическим занятиям,

подготовку к тематическому тестированию, подготовка к модульному контролю.

| №п/п | Тема   | Кол-во часов |     |
|------|--|--------------|-----|
|      |  | ОФО          | ЗФО |
| 1.   | Основные принципы базового питания спортсменов                                       | 10           | 12  |
| 2.   | Физиолого-гигиеническая роль основных пищевых веществ                                | 10           | 12  |
| 3.   | Особенности питания в различные периоды спортивной деятельности и в сложных условиях | 8            | 12  |
| 4.   | Особенности питания представителей игровых видов спорта                              | 8            | 12  |
| 5.   | Особенности питания представителей скоростно-силовых видов спорта                    | 8            | 12  |
| 6.   | Питание представителей сложно-координационных видов спорта                           | 8            | 12  |
| 7.   | Питание представителей циклических видов спорта                                      | 8            | 12  |
| 8.   | Особенности питания представителей единоборств                                       | 8            | 12  |
| 9.   | Особенности питания юных спортсменов   | 8            | 12  |
| 10.  | Всего  | 76           | 102 |

### Вопросы для СРС

- Назовите функции, выполняемые питанием в организме человека.
- Чем отличается питание спортсменов от питания людей, не занимающихся спортом?
- В чем заключаются современные проблемы диетологии?
- Каковы перспективы совершенствования спортивного питания?
- Назовите основные принципы и особенности базового питания спортсменов.
- В чем заключается принцип адекватности питания спортсменов?
- В чем заключается принцип полноценности базового питания?
- В чем заключается принцип сбалансированности в базовом питании спортсменов?
- В чем заключается принцип насыщенности в базовом питании спортсменов?
- Чем отличается организация питания спортсменов в различные периоды подготовки к соревнованиям и во время участия в соревнованиях?
- Каковы особенности питания при сгонке веса?
- Назовите эргогенические средства и методы, направленные на повышение спортивной работоспособности.
- Какова роль углеводов в жизнедеятельности человека?
- Каково содержание углеводов в пищевом рационе спортсменов?
- Какова роль липидов различных классов в жизнедеятельности организма человека?
- Какой эргогенный эффект от употребления в пищу жиров?
- Какую роль играют белки в жизнедеятельности человека?
- Назовите содержание белков и аминокислот в пищевом рационе спортсмена.
- Что такое витамины и коферменты?
- Какую роль играют витамины в жизнедеятельности человека?
- Какова роль минеральных веществ в жизнедеятельности человека и особенности их использования при физических нагрузках?

### 7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

**Цель:** углубление практических навыков применения основных принципов рационального сбалансированного питания спортсменов.

#### Тематика рефератов

- Основные принципы базового питания спортсменов



- Физиолого-гигиеническая роль основных пищевых веществ
- Особенности питания в различные периоды спортивной деятельности и в сложных условиях
- Особенности питания представителей игровых видов спорта (по своему виду спорта)
- Особенности питания представителей скоростно-силовых видов спорта (по своему виду спорта)
- Питание представителей сложно-координационных видов спорта (по своему виду спорта)
- Питание представителей циклических видов спорта (по своему виду спорта)
- Особенности питания представителей единоборств (по своему виду спорта)
- Особенности питания юных спортсменов

## **8. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **Тема 1. Основные принципы базового питания спортсменов**

Какова цель базового питания спортсменов?

Каковы основные принципы питания спортсменов?

Задачи, решаемые средствами питания в спорте.

Отличия питания спортсменов от питания лиц, не занимающихся спортом.

В чем состоят принципы адекватности, полноценности, сбалансированности и насыщенности?

Из чего состоят энерготраты организма человека?

Какие энерготраты относятся к нерегулируемым и какие к регулируемым?

Что такое основной обмен и какие показатели организма учитываются при его определении?

Понятие о базовом питании спортсменов.

Основные принципы, реализуемые в базовом питании спортсменов.

### **Тема 2. Физиолого-гигиеническая роль основных пищевых веществ**

Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Потребность организма в указанных веществах в зависимости от занятия физическими упражнениями и спортом.

Биологически активные вещества и специализированные продукты питания для спортсменов.

Продукты повышенной биологической ценности.

Гигиеническая характеристика пищевых продуктов.

Характеристика компонентов питания, обеспечивающих выполнение его энергетической функции.

Характеристика компонентов питания, реализующих его влияние на пластические процессы.

Составные части пищи, обеспечивающие создание в организме веществ-регуляторов метаболических процессов.

Решение проблемы относительного пищевого дефицита в условиях напряженных тренировок.

Зависимость потребности спортсмена в основных нутриентах питания от массы тела, возраста, пола и физической активности спортсменов.

Роль жиров и липоидов в питании спортсменов.

Полноценные и неполноценные белки в питании спортсменов. Зависимость степени усвоения пищевых белков от способа их кулинарной обработки.

Понятие о заменимых и незаменимых аминокислотах в питании спортсменов.

Биологическая роль аминокислот в организме человека. Аминокислоты, оказывающие наибольшее влияние на спортивную работоспособность.

Влияние минеральных веществ (макро - и микроэлементов) на физическую работоспособность человека.

### **Тема 3. Особенности питания в различные периоды спортивной деятельности и в сложных условиях**

Общие требования к питанию спортсменов на тренировочных сборах.

Общие требования к питанию спортсменов в условиях повышенной или пониженной температуры окружающей среды

Общие требования к питанию спортсменов в условиях в условиях высокогорья.

Общие требования к питанию спортсменов во время соревнований, перед стартом, на дистанции, в восстановительном периоде.

### **Тема 4. Особенности питания представителей игровых видов спорта**

Энерготраты, потребность представителей игровых видов спорта в энергии и пищевых веществах.

Основные требования к рациону, режим питания во время тренировок и выезда на соревнования, питьевой режим.

### **Тема 5. Особенности питания представителей скоростно-силовых видов спорта**

Потребность в энергии и пищевых веществах, основные требования к рациону.

Особенности организации питания на этапе базовой подготовки, в предсоревновательный период, в дни соревнований, в период восстановления после физической нагрузки.

### **Тема 6. Питание представителей сложно-координационных видов спорта**

Энерготраты спортсменов, потребности представителей сложно-координационных видов спорта в энергии и пищевых веществах.

Основные требования к рациону и режиму питания во время тренировок, выезда на соревнования, при наборе и сгонке веса.

### **Тема 7. Питание представителей циклических видов спорта**

Энерготраты спортсменов, потребности представителей циклических видов спорта (легкая атлетика, плавание, велосипедный спорт) в энергии и пищевых веществах.

Основные требования к рациону при занятиях легкой атлетикой, плаванием, велосипедным спортом в различные периоды тренировочно-соревновательной деятельностью.

### **Тема 8. Особенности питания представителей единоборств**

Калорийность рациона борцов и боксеров в различные периоды тренировочно-соревновательной деятельности.

Потребность борцов и боксеров в белках, жирах и углеводах, витаминах и минеральных веществах.

Особенности питания во время соревнований, питание во время регулирования и «сгонки» массы тела. Водно-солевой режим.

### **Тема 9. Особенности питания юных спортсменов**

Какие возрастные особенности детей и подростков необходимо учитывать при занятиях спортом?

Основные показатели организма детей и подростков, свидетельствующие о недостаточном питании.

Режим питания юных спортсменов.

Рекомендуемые величины суточных потребностей в основных пищевых веществах, витаминах, минеральных веществах и энергии для юных спортсменов при занятиях различными видами спорта, основные требования к рациону и режиму питания во время тренировок, выезда на соревнования.

## 9. ОБРАЗЕЦ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

### ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки: 49.04.03 Спорт  
Магистерская программа: Система подготовки спортсменов  
Образовательная программа: академическая магистратура  
Семестр: 1  
Учебная дисциплина: Рациональное питание в ФКС

#### МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

##### Вариант №1

1. Задачи, решаемые средствами питания в спорте.
2. Режим питания юных спортсменов.
3. Понятие о заменимых и незаменимых аминокислотах в питании спортсменов.

Утверждено на заседании кафедры адаптивной физической культуры,  
протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

#### Критерии оценивания модульного контроля

| Номер задания | Количество баллов |
|---------------|-------------------|
| Задание 1     | 10                |
| Задание 2     | 10                |
| Задание 3     | 10                |
| <b>Всего</b>  | <b>30</b>         |

## 10. ОБРАЗЕЦ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО БИЛЕТА (экзамен не предусмотрен)

## 11. ОБРАЗЕЦ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ ПРИ НАЛИЧИИ

Пример тестового задания

### 1. Питание необходимо:

- А - для построения и обновления нервной ткани
- Б - для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, для восполнения энергетических затрат организма
- В - для построения и обновления мышечной системы

### 2. Сколько раз в день нужно принимать пищу в оптимальном варианте?

- А - 4-5 раз
- Б - 3-4 раза
- В - 1-2 раза
- Г - более 6 раз

## 12. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

По курсу предполагается проведение промежуточной аттестации в виде модульного контроля, тематического оценивания в форме устного ответа на практических занятиях (в общей сложности максимум 100 баллов).

Оценка за семестр вычисляется как максимальная из полученных за семестр баллов и выставляется согласно шкале, принятой в ДонНУ.

**Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины**

| Организационно-учебная работа студента | СРС                   |                    |                                  | Всего      |
|--|-----------------------|--------------------|----------------------------------|------------|
|  | Индивидуальная работа | Модульный контроль | Индивидуальная творческая работа |            |
| max 40 баллов                          | max 30 баллов         | max 30 баллов      | max ____ баллов                  | 100 баллов |

**Шкала соответствия баллов государственной шкале**

| Оценка по шкале ECTS | Оценка по 100-балльной шкале | Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)   | Оценка по государственной шкале (зачет) |
|----------------------|------------------------------|---|---|
| A                    | 90-100                       | 5 (отлично)   | зачтено                                 |
| B                    | 80-89                        | 4 (хорошо)  | зачтено                                 |
| C                    | 75-79                        | 4 (хорошо)  | зачтено                                 |
| D                    | 70-74                        | 3 (удовлетворительно)   | зачтено                                 |
| E                    | 60-69                        | 3 (удовлетворительно)   | зачтено                                 |
| FX                   | 35-59                        | 2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи  | не зачтено                              |
| F                    | 0-34                         | 2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов | не зачтено                              |

### 13. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Лекционные и практические занятия по дисциплине «Название дисциплины» проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации учебного корпуса института физической культуры и спорта, расположенного по адресу 83048, г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, оснащенных комплектом учебной мебели, комплектом рабочего места преподавателя, доской, мультимедийным комплектом (ноутбук, проектор) с выходом в сеть Интернет.

Самостоятельная работа студентов проходит в следующих помещениях:

– читальный зал № 2 гуманитарных наук, укомплектован учебной мебелью на 90 посадочных мест, оснащен компьютером в комплекте (2 шт.), расположен по адресу г. Донецк, ул. Университетская, 22, каб. 46;

– читальный зал № 4 периодической литературы, укомплектован учебной мебелью на 31 посадочное место, оснащен компьютером в комплекте (1 шт.), расположен по адресу г. Донецк, ул. Университетская, 24, каб. 19;

– читальный зал филиала №3 научной библиотеки ДонНУ, укомплектован учебной мебелью на 40 посадочных мест, расположен по адресу: 83048, г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, каб. 213;

– пункт обслуживания филиала №3 научной библиотеки ДонНУ, укомплектован учебной мебелью на 8 посадочных мест, оснащен компьютером с выходом в сеть Интернет, расположен по адресу: 83048, г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, каб. 020.

– методический кабинет института физической культуры и спорта на 24 посадочных места, оснащен компьютером в комплекте (3 шт.), с выходом в сеть Интернет, расположен по адресу: 83048, г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, ауд. 020.

Индивидуальные и групповые консультации студентам для проведения самостоятельной

работы предоставляются в кабинете кафедры адаптивной физической культуры, укомплектованном комплектом мебели на 30 посадочных мест, оснащенном компьютером в комплекте (2 шт.), принтером, сканером, расположенном по адресу 83048, г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, ауд. 106.

#### 14. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

| № п/п                                   | Наименование  | Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ | Наличие электронной версии в ЭБС |
|---|---|---------------------------------------|----------------------------------|
| <b><i>Основная литература</i></b>       |   |                                       |                                  |
| 1                                       | Розенблум К.А. Питание спортсменов / К.А. Розенблум. – К.: Олимпийская литература, 2006. – 535 с.   | 3                                     | +                                |
| 2                                       | Донец И.К. Расчетная работа по определению суточных энерготрат и составлению рациона питания/ И.К.Донец; ДИФКС. – Донецк, 2015 – 20 с.                                      |                                       | +                                |
| 3                                       | Донец И.К. Рациональное питание в физической культуре и спорте (Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов) / И.К. Донец; ДИФКС. – Донецк, 2015 – 71 с. |                                       | +                                |
| 4                                       | Донец И.К. Рациональное питание в физической культуре и спорте (Методические рекомендации к практическим занятиям) / И.К. Донец; ДИФКС. – Донецк, 2016 – 71с.               |                                       | +                                |
| <b><i>Дополнительная литература</i></b> |   |                                       |                                  |
| 1                                       | Смолляр В.И. Рациональное питание / В.И. Смолляр – К.: Здоров'я, 1991   | 3                                     | +                                |

#### 15. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Научная библиотека Донецкого национального университета - <http://library.donnu.ru>
2. ЭБС - [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. Электронная библиотека - [www.book.ru](http://www.book.ru)
4. Образовательные технологии. – <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1395271>

#### 16. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614).
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДОННУ лицензия № 46472919).
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы DreamSpark для высших учебных заведений).
4. Adobe AcrobatReader, xPDF, R Studio, Scilab (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).