

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОСТОЧНАЯ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКАЯ  
ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ» (Академия ВЭГУ)**

**ОДОБРЕНА**

Ученым советом Академии ВЭГУ  
(протокол от 28 июня 2021 г. , № 4)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ректора Академии ВЭГУ  
от 31.08. 2021 № 71/а

**Рабочая программа дисциплины  
Основы рационального и спортивного питания**

**Кафедра:** Педагогики и психологии

**Основная образовательная программа:** 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) Физическая реабилитация.

**1. Общая характеристика**

**1.1 Наименование**

Данная учебная дисциплина называется «Основы рационального и спортивного питания», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация» по заочной формам обучения, в т.ч. с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

**1.2 Цели реализации**

1.2.1. В результате освоения данной дисциплины обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирования следующих компетенций:

Профессиональные компетенции, соответствующие направленности ООП (разработаны Академией ВЭГУ):

- способность формировать комплекс восстановительных мероприятий, используя знания в области рационального питания, осуществлять контроль по определению эффективности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека (ПК-2).

1.2.2 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен знать:

- технологии адаптивной физической культуры;
- понятийно-терминологическим аппаратом в области биохимии и обмена веществ человека.

1.2.3 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен уметь:

- определить цели и задачи восстановительных мероприятий для гармоничного развития личности, укрепления здоровья;

- осуществлять контроль по определению эффективности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека.

1.2.4 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен владеть:

- методами и способами оценки состояния занимающихся;
- методами профилактики нарушений обмена веществ.

### **1.3 Место в структуре ООП**

1.3.1 Данная дисциплина относится к блоку «Б1.В.ДВ.07.02» и изучается по заочной форме обучения в том числе с ЭО и ДОТ – в 4 семестре на II курсе обучения в объеме 4 зачетных единиц или 144 академических часа (форма аттестации – зачет).

1.3.2 Логически и содержательно-методически данная дисциплина связана с такими автономными дидактическими компонентами данной ООП, для изучения которой необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

1. Введение в профессию.
  2. Философия.
  3. Психология болезни и инвалидности.
  4. Теория и организация адаптивной физической культуры.
  5. Основы медицинских знаний.
  6. Теоретико-методологические основы междисциплинарных знаний в области физической реабилитации.
  7. Частные методики адаптивной физической культуры.
  8. Физическая реабилитация.
  9. Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях.
  10. Организация медико-социальной и трудовой реабилитации инвалидов.
  11. Физиология человека.
  12. Массаж.
  13. Анатомия человека.
  14. Адаптивная двигательная рекреация.
  15. Антропометрия.
  16. Нетрадиционные методы оздоровления.
  17. Лечебная физическая культура.
  18. Общая и частная патология.
  19. Мануальная терапия.
- 1.3.3 Изучению данной дисциплины должно предшествовать освоение обучающимся программ:
1. Введение в профессию.
  2. Основы медицинских знаний.
  3. Физиология человека.
  4. Анатомия человека.
  5. Антропометрия.

6. Общая и специальная гигиена.

7. Основы медицинских знаний.

1.3.4 Освоение данной дисциплины необходимо для изучения последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Теоретико-методологические основы междисциплинарных знаний в области физической реабилитации.

2. Частные методики адаптивной физической культуры.

3. Нетрадиционные методы оздоровления.

4. Организация медико-социальной и трудовой реабилитации инвалидов.

5. Лечебная физическая культура.

6. Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях.

7. Общая и частная патология.

8. Теория и организация адаптивной физической культуры.

9. Мануальная терапия

## 1.4 Объем

1.4.1 Общий объем данной дисциплины 4 зачетные единицы или 144 академических часа вне зависимости от формы обучения, применяемых образовательных технологий, реализации с использованием сетевой формы, реализации по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении.

1.4.2 Объемы учебной нагрузки обучающегося при освоении программы дисциплины по видам учебной деятельности составляют:

Виды учебной деятельности	Объем, в академических часах
	по заочной форме с применением ЭО и ДОТ
Занятия лекционного типа	4
Занятия семинарского типа	-
Проектирование	-
Групповые консультации	-
Индивидуальная работа с обучающимся	6
Самостоятельная работа обучающегося	118
Аттестация	16 зачет
Всего	144

## 2. Структура и содержание

### 2.1 Содержание разделов и тем

Разделы и темы		Содержание (дидактические единицы)	Учебные занятия
№ п/п	наименование		Заочная форма с применением ЭО и ДОТ

			виды	Объем, академических часов
1	2	3	4	5
1	Теоретические основы рационального питания	<p>Определение основных понятий: пища, рациональное питание, пищеварение. Изменение характера питания человека на протяжении исторического развития. Типы пищеварения. Физико-химические процессы, происходящие с пищей в желудочно-кишечном тракте.</p> <p>Основные положения теории сбалансированного питания. Идеальная пища. Парентеральное питание. Взаимоотношения организма человека и микрофлоры кишечника. Значение балластных веществ в питании человека.</p> <p>Классификация пищевых веществ. Зерновые продукты, молочные продукты, мясные и рыбные продукты, овощи и плоды, пищевые концентраты, яйца и яичные продукты, пищевые жиры, кондитерские изделия. Добавки к пищевым продуктам, их назначение и безопасность.</p> <p>Естественное (натуральное) питание, сыроедение, вегетарианство, питание по группам крови, раздельное питание, с учётом гликемического индекса продуктов. Сравнительный анализ систем питания. Голодание.</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимся	0,5
			Самостоятельная работа обучающегося	17

2	Общие принципы рационального питания. Формула сбалансированного питания. Задачи спортивного питания.	<p>Питание как путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами – регуляторами. Принципы адекватности, полноценности, сбалансированности, насыщенности и индивидуализации в потреблении пищевых продуктов. Особенности базового питания спортсменов, его отличия от питания лиц умственного и физического труда.</p> <p>Особенности спортивного питания юных спортсменов. Питание пожилых людей, занимающихся физической нагрузкой. Рациональное питание человека, занимающегося физкультурой.</p> <p>Понятие о нутриентах. Базовые нутриенты спортивного питания и эффективность их применения.</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимся	0,5
			Самостоятельная работа обучающегося	17
3	<p>Пищевые компоненты их биологическая роль. Белки и белковые продукты.</p> <p>Липиды, их биологическая роль. Источники липидов.</p> <p>Углеводы и понятие гликемического индекса.</p>	<p>Белки и аминокислоты. Содержание белков и аминокислот в пищевом рационе спортсменов. Суточное потребление белков. Роль белков и аминокислот при физических нагрузках. Понятие о полноценных и неполноценных белках. Факторы, влияющие на степень усвоения белков пищи. Биологические эффекты сочетаний аминокислот в натуральных продуктах и пищевых добавках.</p> <p>Липиды. Роль жиров и липоидов в жизнедеятельности человека. Содержание жиров и липоидов в пищевом рационе спортсменов. Суточное потребление липидов. Значение полиненасыщенных жирных кислот и липотропных веществ в питании спортсменов. Эргогенный эффект употребления жиров.</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимся	0,5
			Самостоятельная работа обучающегося	12

		Углеводы. Роль углеводов в жизнедеятельности человека. Содержание углеводов в пищевом рационе спортсменов. Суточное потребление углеводов и его распределение в течение суток. Соотношение углеводов различных классов в питании в зависимости от параметров физической нагрузки. Гликемический индекс пищевых продуктов. Биохимические причины «углеводной ориентации» питания спортсменов.		
4	Биологические активные вещества – витамины и минеральные вещества. Вода. Питьевой режим спортсмена	Витамины и коферменты. Понятие о витаминах как биологически активных веществах, не синтезируемых в организме человека. Пищевые источники различных водорастворимых и жирорастворимых витаминов. Биохимические пути воздействия витаминов на метаболические процессы. Факторы, определяющие потребность в витаминах у спортсменов. Зависимость потребности в витаминах от времени года и режима питания. Эргогенная эффективность витаминов и коферментов в период подготовки к выполнению мышечной работы различного характера. Минеральные вещества. Роль минеральных веществ в жизнедеятельности человека: участие в образовании клеточных структур и поддержании пространственной структуры биополимеров, регуляции ферментативной активности, образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма. Особенности обмена минеральных веществ при физических нагрузках.	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимся	0,5
			Самостоятельная работа обучающегося	12

5	Энергетический обмен спортсмена. Режимы и рационы питания в разных видах спорта и в разных периодах тренировочного и соревновательного циклов.	Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов. Использование факторов питания для направленного воздействия на ключевые реакции обмена веществ в организме с целью улучшения физической работоспособности человека. Биохимическая характеристика питания спортсменов в дни тренировок и соревнований. Биохимическое обоснование питания на дистанции. Особенности питания при сгонке веса.	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимся	0,5
			Самостоятельная работа обучающегося	12
6	Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности. Продукты повышенной биологической ценности.	Значение фармакологической поддержки спортсмена. Проблема допинга в спорте. Препараты, запрещённые к применению. Последствия использования запрещённых фармакологических препаратов. Анаболизаторы, их роль в стимуляции активности генов в наследственном аппарате клеток и усилении синтеза белков, а также других полимерных молекул и молекулярных комплексов. Виды анаболизаторов: анаболизаторы эндогенные и экзогенные. Роль анаболизаторов в организме во время физических нагрузок и в период отдыха после них. Адаптогены – вещества, ускоряющие адаптацию организма к физическим нагрузкам и неблагоприятным факторам среды обитания человека. Эргогенный эффект адаптогенов во время физической нагрузки. Антиоксиданты — вещества, тормозящие чрезмерно активированные свободнорадикальные реакции и процессы перекисного окисления липидов. Роль антиоксидантов в метаболических процессах в состоянии покоя и во время	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимся	0,5
			Самостоятельная работа обучающегося	12

		физических нагрузок. Антигипоксанты – молекулы, улучшающие утилизацию кислорода в организме и повышающие устойчивость организма к кислородной недостаточности. Роль антигипоксантов при напряжённой мышечной деятельности.		
7	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения	Нутриенты метаболического действия. Метаболиты, направленные на стимуляцию процессов анаэробного обмена: простые углеводы и продукты их анаэробного распада, витамины PP и B15, ионы K, Mg, Ca, Na, Mn; вещества, образующие щелочной буферный резерв, природные адаптогены. Метаболиты, стимулирующие аэробный обмен: простые и полимерные формы углеводов; коферменты: кокарбоксилаза, липоевая кислота, кофермент Q10 (убихинон); витамины: PP, B2, B4, B5, B9, C, A; стимуляторы кислородного обмена: карнитин, фосфолипиды, метионин, ионы K, Mg, Ca, Fe, Cr, субстраты цикла трикарбоновых кислот, дикарбоновые аминокислоты, полилактат, адаптогены. Влияние нутриентов метаболического действия на организм спортсмена в состоянии покоя и во время физических нагрузок. Нутриенты анаболического действия: нуклеотиды, оротовая кислота и её калиевая соль, инозин, метилурацил, креатин; аминокислоты и пептиды; витамины B15, K, U, PP, карнитин, ионы хрома и ванадия, адаптогены. Воздействие нутриентов анаболического характера на организм человека. Дозировки при физической нагрузке. Нутриенты, способствующие	Занятия лекционного типа	0,25
			Индивидуальная работа с обучающимся	1
			Самостоятельная работа обучающегося	12



		<p>сохранению биохимического гомеостаза организма: субстраты цикла трикарбоновых кислот; сывороточные белки и гидролизаты белков; аминокислоты и аминокислотные смеси; карнозин, креатин, минеральные соли. Роль нутриентов в поддержании постоянства внутренней среды организма до и после физической нагрузки. Нутриенты, ускоряющие процессы восстановления организма после физических нагрузок. Роль нутриентов в срочном и отставленном восстановлении.</p> <p>Гетерохронность нормализации биохимических процессов после физических нагрузок. Восстановление водно-солевого баланса. Восстановление баланса микроэлементов и витаминов. Возобновление энергетических ресурсов. Восстановление функции иммунной системы. Восстановление целостности структур мышечной ткани. Восстановление активности нервной системы. Нутриенты, оказывающие антиоксидантный эффект: витамины Е, С, А, РР; <math>\beta</math>-каротин, полифенолы, <math>\beta</math>-гидроксibuтират натрия, селен, убихинон, янтарная кислота. Способы применения. Нутриенты, оказывающие антигипоксический эффект: компоненты окислительно-восстановительных ферментов, дикарбоновые аминокислоты, фосфорные эфиры фруктозы, полифенолы. Роль антигипоксантов в организме спортсмена в покое, во время физической нагрузки и в период отдыха после работы. Способы применения.</p>		
--	--	--	--	--

8	Биологические активные добавки для питания спортсменов. Рекомендации по применению биологически активных пищевых добавок для решения задач спортивной подготовки	<p>Пищевые добавки фирмы «HORIZON LABORATORIES», США, их состав, воздействие на метаболические процессы, показания к применению, способ применения, дозы, противопоказания: “Формула для увеличения мышечной энергии”, “КреАмин”, “АМИНО+». Пищевые добавки фирмы «САНТЭФАРМ», РФ, их состав, воздействие на метаболические процессы, показания к применению, способ применения, дозы, противопоказания: “Биостимул”. «Оксидрайв». Изотоник “Сантевит ФОРТЕ”. “L-карнитин+”. “Сантевит С+К”. “Формула выносливости”. “Энергетик Сантэфарм”. “Остеогард”. “Инозин – 500”. «Биоспорт». Пищевые добавки фирмы «КОРОЛЁВФАРМ», РФ, их состав, воздействие на метаболические процессы, показания к применению, способ применения, дозы, противопоказания: “Биоспорт: Анаэробный комплекс”. “Биоспорт: Амино-комплекс”. “Биоспорт: Аэробный комплекс”. “Биоспорт: Восстановительный комплекс”. “Биоспорт: Буферный комплекс”. “Биоспорт: Био-комплекс”.</p> <p>Методика применения пищевых добавок для повышения работоспособности в дни подготовки и участия в ответственных соревнованиях. Способы использования пищевых добавок для ускорения восстановления после напряжённых тренировок и соревнований. Применение пищевых добавок для ускорения восстановления после перенесённых травм опорно-двигательного аппарата. Методика применения пищевых</p>	Занятия лекционного типа	0,25
			Индивидуальная работа с обучающимся	1
			Самостоятельная работа обучающегося	12

		добавок для повышения эффективности нагрузок скоростно-силового характера.		
9	Пищевые отравления и их профилактика.	Пищевые токсикоинфекции. Пищевые бактериальные токсикозы. Микотоксикозы. Другие пищевые отравления. Профилактика отравлений.	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимся	1
			Самостоятельная работа обучающегося	12

## 2.2 Перечень обеспечения СРС

Студенту предлагается выполнить следующие виды самостоятельной работы:

- проработка конспекта лекции;
- анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц);
- подготовка к практическому занятию;
- проведение научных исследований;
- выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций;
- подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.;
- подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.).

При выполнении самостоятельной работы, обучающемуся предоставляется следующее учебно-методическое обеспечение:

- информационные ресурсы, перечисленные в разделе 4: Информационные ресурсы данной программы;
- материалы, размещенные в разделах Диск, Задачи, Обсуждение, Сообщение, Wiki, ПГ «Основы рационального и спортивного питания» Кампуса ВЭГУ 24;
- электронные курсы, размещенные в вертикальном меню Кампуса ВЭГУ;
- материалы лекционных и практических занятий по дисциплинам бакалавриата 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация».

## 3. Фонд оценочных средств

### 3.1 Этапы формирования компетенций

Компетенция		знания	умения	навыки
код	содержание			
1	2	3	4	5

ПК-2	<p>способность формировать комплекс восстановительных мероприятий, используя знания в области рационального питания, осуществлять контроль по определению эффективности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека</p>	<p>- технологии адаптивной физической культуры;</p> <p>- понятийно-терминологическим аппаратом в области биохимии и обмена веществ человека.</p>	<p>- определить цели и задачи восстановительных мероприятий для гармоничного развития личности, укрепления здоровья,</p> <p>- осуществлять контроль по определению эффективности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека.</p>	<p>- методами и способами оценки состояния занимающихся;</p> <p>- методами профилактики нарушений обмена веществ.</p>
Типовые контрольные задания	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Потребность организма в энергетических и строительных веществах.</li> <li>– Изменение потребности организма в основных пищевых компонентах при физической нагрузке различной направленности.</li> <li>– Возможные нарушения в обмене веществ, связанные с дефицитом пищевых белков при физической нагрузке.</li> <li>– Незаменимые вещества. Биологическая роль незаменимых аминокислот и ненасыщенных жирных кислот, их содержание в продуктах питания. Суточная потребность в незаменимых веществах при занятиях спортом.</li> <li>– Жирорастворимые витамины. Биологическая роль, суточная потребность. Изменение потребности в жирорастворимых витаминах при спортивной нагрузке определенной направленности.</li> <li>– Водорастворимые витамины. Биологическая роль, суточная потребность. Изменение потребности в водорастворимых витаминах при спортивной нагрузке определенной направленности. Обезвоживание и его последствия.</li> <li>– Минеральные вещества. Суточная потребность в основных макро- и микроэлементах при физической нагрузке определенной направленности.</li> <li>– Витаминно-минеральные комплексы при занятиях спортом в зависимости от характера нагрузки.</li> <li>– Антиоксиданты. Биологическая роль. Содержание в пищевых продуктах. Применение антиоксидантов в спортивной практике.</li> <li>– Методы питания, приводящие к быстрому восстановлению.</li> <li>– Применение в спортивной практике продуктов повышенной биологической ценности в зависимости от характера физической нагрузки.</li> <li>– Питание при различных патологических состояниях в спорте (переутомление, травмы).</li> <li>– Коррекция массы тела с помощью питания.</li> <li>– Особенности спортивного питания юных спортсменов.</li> <li>– Питание пожилых людей, занимающихся физической нагрузкой.</li> <li>– Рациональное питание человека, занимающегося физкультурой.</li> </ul>			

### 3.2 Показатели, критерии и шкала оценивания

3.2.1 Для оценивания компетенций обучающегося на этапе их формирования по результатам освоения программы данной дисциплины применяется «двухбалльная» шкала оценивания (для двухбалльной шкалы «зачтено» или «не зачтено»).

3.2.2 При применении технологий, использующих иные шкалы измерения (тестирование, балльно-рейтинговой, рейтинговой и т.д.), они для окончательного оформления переводятся:

а) «в двухбалльную шкалу по следующим параметрам: 50 и более процентов максимально-возможной суммы – «зачтено», менее 50 % - «не зачтено»»;

3.2.3 При формировании оценки обучающегося используются следующие показатели и критерии оценивания результатов освоения программы данной дисциплины и соответствующего этапа формирования компетенций обучающегося:

а) для двухбалльной шкалы:

Оценка	Критерий	Индикатор (показатель)
«зачтено»	как минимум, твердое владение материалом в рамках программы	при изложении правильного в основном ответа обучающимся допускаются лишь отдельные неточности, нарушение последовательности, отсутствие некоторых существенных деталей, имеются отдельные затруднения в выполнении практических заданий
«не зачтено»	невладение значительной (и значимой) частью материала программы	при изложении ответа обучающимся допускаются принципиальные ошибки, с большими затруднениями выполняются практические задания, ответ свидетельствует об отсутствии знаний по предмету

3.2.4 Аттестация по данной дисциплине может осуществляться по балльно-рейтинговой системе (далее - БРС), которая представляет собой строго последовательное прохождение обучающимся контрольных (реперных, рубежных) точек (далее – КТ-1, КТ-2 и т.д.) с получением оценки за качество показанных результатов в виде определенной конечной суммы баллов. При этом используются следующие индикаторы начисления баллов.

3.2.4.1 Общее количество баллов БРС распределяется следующим образом:

- за прохождение предварительного этапа – 20 баллов;
- за прохождение первой контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение второй контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение третьей контрольной точки – до 20 баллов.

3.2.4.2 Перевод набранной суммы по итогам всей БРС в двухбалльную или четырехбалльную шкалу оценивания осуществляется по следующим параметрам:

- 40 и более баллов – «зачтено», менее 40 - «не зачтено»;

- 72 и более баллов – «отлично», 56-71 баллов - «хорошо», 40-55 баллов - «удовлетворительно», менее 40 баллов - «неудовлетворительно».

3.2.4.3 За прохождение предварительного этапа начисляется до 20 баллов пропорционально изученным обучающимся разделам лекционного материала и набранным при тестировании в самом представленном для изучения ресурсе количеству баллов.

3.2.4.4 Начисление баллов по рубежной аттестации по первой контрольной точке осуществляется в зависимости от результативности участия на вебинаре.

3.2.4.4.1 При он-лайн участии на вебинаре баллы начисляются по следующим критериям:

1) 5 баллов, если участие ограничилось только присутствием или одним нерезультативным действием (вопрос или выступление не соответствовали теме);

2) 10 баллов, если были два и более нерезультативных действия;

3) 15 баллов, если среди двух или более произведенных обучающимся действий как минимум одно было результативным (правильное изложение материала, точно заданный вопрос, аргументированная и объективная рецензия);

4) 20 баллов, если все произведенные обучающимся два и более действий были результативными.

3.2.4.4.2 При просмотре вебинара в записи и предоставлении обучающимся письменного отзыва о нем, определяются следующие степени и суммы баллов:

1) 5 баллов, если отзыв написан формально, малосодержательно, но свидетельствует о просмотре всего вебинара;

2) 10 баллов, если в отзыве достаточно аргументировано выделены позитивная (что понравилась, было понятно, интересно) и (или) негативная (что не понравилась, было непонятным, неинтересным) стороны вебинара;

3) 15 баллов, если в отзыве есть обоснованное, логичное сопоставление позитивных и негативных итогов занятия;

4) 20 баллов, если отзыв в дополнение к третьему уровню содержит существенные предложения по улучшению организации вебинара или аргументировано описывает проблему, сформировавшуюся по итогам вебинара.

3.2.4.5 При тестировании по второй контрольной точке, если тестовые задания имеют разные степени сложности, каждые 5% максимально-возможной суммы правильных ответов приравнивается одному баллу БРС.

При равной сложности всех тестовых заданий каждый правильный ответ приносит 1 балл БРС.

3.2.4.6 Творческая аттестационная работа оценивается по двадцатибалльной шкале (0 баллов – отсутствует, 1 балл – имеется, но абсолютно не соответствует заданию и (или) дисциплине, 2 балла – в большей части не соответствует заданию (дисциплине), хотя есть определенное приближение к сути задания (дисциплины), 3 балла – суть

задания выявлена, но неполно, 4 балла – имеются только отдельные неточности, 5 – нет претензий к исполнению) по следующим направлениям:

- определение и фиксация проблемы;
- формулирование ответа (рабочей гипотезы);
- аргументы и иллюстрации в пользу ответа (рабочей гипотезы);
- использование концептуального и понятийного аппарата дисциплины.

Сумма набранных баллов за все 4 направления является количеством баллов БРС, начисляемых в общий рейтинг за третью контрольную точку.

### **3.3 Типовые контрольные задания**

3.3.1 При подготовке обучающегося к аттестации и при оценивании результатов освоения программы данной дисциплины (для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы) используются типовые контрольные задания по:

- истории развития инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях; объекту, предмету и методам (инструментам), применяемым в инклюзивном обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях; месту, значению данной дисциплины в деятельности человека и ее связям с другими дисциплинами; проблемам и задачам, решаемым в рамках организации инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях;

- существу теорий, концепций, систем описания и объяснения, гипотез, выдвигаемых в рамках организации инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях, а также категориям и понятиям (терминам), являющимся существенными для данной дисциплины;

- применению компетенций, сформированных в ходе освоения программы, для решения конкретной задачи, объяснения конкретного факта (явления), разрешения конкретной ситуации и т.д.

3.3.2 Данные типовые задания при проведении конкретных аттестационных испытаний переформатируются в вопросы аттестационных билетов или тестовые задания в соответствии с правилами, установленными для Фонда оценочных средств Академии ВЭГУ. По предметам вопросов типовых заданий могут быть сформулированы несколько различающихся по форме и аспекту рассмотрения вопросов аттестационных билетов, тестовых заданий или тем письменных работ. Комплекты вопросов для аттестационных билетов, тестовых заданий и тем в виде соответствующих баз хранятся в Центре аттестации Академии ВЭГУ в режиме конфиденциальности и предъявляются в виде набора аттестационных билетов, тестов или отдельной темы, формируемых по установленным в Академии ВЭГУ правилам, на каждую конкретную аттестацию.

### **3.3.3 Типовые вопросы для промежуточной аттестации:**

- Общие принципы питания;
- Формула сбалансированного питания;
- Гигиенические требования к пище;
- Основные задачи спортивного питания;
- Белки, аминокислоты. Биологические функции белков. Незаменимые аминокислоты. Суточная потребность в белках; изменение потребности организма в белках в зависимости от физической нагрузки. Пищевые источники белков (растительные и животные);
- Липиды: жиры, фосфолипиды, стероиды. Биологическая ценность липидов. Пищевые источники растительных и животных липидов. Потребность в различных липидах при физической нагрузке различной направленности;
- Углеводы. Простые и сложные сахара и их функции. Запасы углеводов в организме. Суточная потребность в углеводах при спортивной нагрузке различной направленности. Пищевые источники углеводов. Понятие гликемического индекса продуктов;
- Понятие о биологически активных веществах. Витамины, минеральные вещества, их роль в обмене веществ;
- Группа водорастворимых витаминов. Их общая характеристика. Биологические функции витаминов: С, В1, В2, В3, В6, РР, В9, В12, суточная потребность организма в вышеперечисленных витаминах; изменение потребности организма в витаминах при физической нагрузке. Пищевые источники витаминов С и группы В. Симптомы гипо- и авитаминозов;
- Группа жирорастворимых витаминов, их общая характеристика. Биологические функции витаминов: А (β-каротина), Е, D, К и Q суточная потребность в данных витаминах. Изменение потребности организма в витаминах при физической нагрузке. Пищевые источники жирорастворимых витаминов. Витаминные препараты. Симптомы гипо-, гипер- и авитаминозов;
- Макроэлементы: Na, К, Р, Са, Cl, S. Их роль в обмене веществ. Пищевые источники. Суточная потребность в данных элементах, симптомы дефицита и передозировки макроэлементов. Изменение потребности в макроэлементах при занятиях спортом;
- Важнейшие микроэлементы: Fe, Mg, Cu, Zn, I, Se, Si и некоторые др. Их роль в обмене веществ. Пищевые источники. Суточная потребность в данных элементах, симптомы дефицита и передозировки микроэлементов. Изменение потребности в микроэлементах при занятиях спортом;
- Вода, ее биологическая роль. Водный обмен и его регуляция. Потребность организма в воде в зависимости от различных факторов: температурного режима, физической активности, питания.



- Обезвоживание и его последствия. Питьевой режим спортсменов различных видов спорта в соревновательный и тренировочный период;
- Пищевые волокна. Пробиотики. Биологическая ценность данной группы продуктов;
  - Антиоксиданты. Содержание в пищевых продуктах. Биологическая роль;
  - Из чего складываются суточные энергозатраты спортсмена? Основной обмен, его регуляция. Регулируемые затраты, их изменение в связи с нагрузкой различной направленности. Энергетические расходы на переваривание пищи;
  - Рацион питания тренировочного периода при аэробных нагрузках;
  - Основные требования к рациону питания спортсменов в зависимости от характера нагрузки, периода тренировочного цикла, от специфических задач, педагогических задач;
  - Рацион питания тренировочного периода при анаэробных (скоростно-силовых) нагрузках;
  - Основные требования к рациону питания спортсмена в соревновательный период;
  - Особенности питания юных спортсменов;
  - Продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), биохимическое обоснование целесообразности их применения при физических нагрузках различной направленности;
  - Питание и коррекция массы тела;
  - Особенности рациона питания физкультурника.
  - Особенности рациона питания лиц пожилого возраста, занимающихся физической нагрузкой;

### **3.3.4 Типовые (примерные) темы для письменных работ.**

- Потребность организма в энергетических и строительных веществах;
- Изменение потребности организма в основных пищевых компонентах при физической нагрузке различной направленности;
- Возможные нарушения в обмене веществ, связанные с дефицитом пищевых белков при физической нагрузке;
- Незаменимые вещества. Биологическая роль незаменимых аминокислот и ненасыщенных жирных кислот, их содержание в продуктах питания. Суточная потребность в незаменимых веществах при занятиях спортом;
- Жирорастворимые витамины. Биологическая роль, суточная потребность. Изменение потребности в жирорастворимых витаминах при спортивной нагрузке определенной направленности;
- Водорастворимые витамины. Биологическая роль, суточная потребность. Изменение потребности в водорастворимых витаминах при спортивной нагрузке определенной направленности. Обезвоживание и его последствия;

- Минеральные вещества. Суточная потребность в основных макро - и микроэлементах при физической нагрузке определенной направленности;
- Витаминно-минеральные комплексы при занятиях спортом в зависимости от характера нагрузки;
- Антиоксиданты. Биологическая роль. Содержание в пищевых продуктах. Применение антиоксидантов в спортивной практике;
- Методы питания, приводящие к быстрому восстановлению;
- Применение в спортивной практике продуктов повышенной биологической ценности в зависимости от характера физической нагрузки;
- Питание при различных патологических состояниях в спорте (переутомление, травмы);
- Коррекция массы тела с помощью питания;
- Особенности спортивного питания юных спортсменов;
- Питание пожилых людей, занимающихся физической нагрузкой;
- Рациональное питание человека, занимающегося физкультурой;

### **3.4 Методические материалы по процедурам оценивания**

3.4.1 Методика (в том числе технологические и организационные аспекты), определяющая процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, установлены положениями об организации образовательной деятельности по программам высшего образования, о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации, о балльно-рейтинговой системе аттестации, о фонде оценочных средств и изданными в соответствии с ними другими локальными нормативными актами, в т.ч. внутривузовскими стандартами, Академии ВЭГУ.

3.4.2 Обеспечение аттестации в Академии ВЭГУ должно удовлетворять, в первую очередь, требованиям нацеленности на результат обучения, системности, унификации и объективности, что на практике означает следующие:

- применение единых критериев оценивания по всем образовательным программам;
- сопряженность всех видов контрольно-измерительных материалов с конечными компетенциями и друг с другом (высокая степень валидности) и их репрезентативность с содержанием программы;
- выведение итоговых оценок по результатам проверки знаний, умений и навыков по всем дидактическим единицам оцениваемой программы;
- применение единых контрольно-измерительных материалов и процедур аттестации к обучающимся всех форм и технологий обучения;
- привлечение к осуществлению аттестации не задействованных в подпроцессе обучения обучающихся, в т.ч. практикующих специалистов необразовательных организаций;
- широкое применение инструментальной среды;

- обязательная экспертиза текстов письменных работ (и других видов оформления результатов проектирования) на авторство (отсутствие заимствований, плагиата, копирования);

- ежегодное обновление тем письменных работ.

Порядок разработки, использования и хранения контрольных измерительных материалов (включая требования к режиму их защиты, порядку и условиям размещения информации, содержащейся в контрольных измерительных материалах, в сети «Интернет») устанавливается в соответствии с федеральными требованиями Положением Академии ВЭГУ о фонде оценочных средств.

3.4.3 При организации аттестации обучающихся в Академии ВЭГУ обязательно исполнение следующих положений:

- аттестации подлежат только образовательные программы, назначенные для данного аттестуемого (правилами приема, учебными планами и другими соответствующими документами);

- аттестацию может проводить только тот обучающий (эксперт), который закреплен для данной процедуры по данной группе аттестуемых;

- аттестация проводится только с использованием утвержденных контрольно-измерительных материалов и по утвержденной форме и процедуре;

- аттестация проводится только для тех обучающихся, которые имеют соответствующий допуск;

- результаты аттестации должны быть зафиксированы в утвержденных для этого документах.

## **4. Информационные ресурсы**

### **4.1 Основная учебная литература**

<b>№ п/п</b>	<b>Выходные данные основной учебной литературы</b>	<b>Адрес доступа к полнотекстовому варианту в Электронно-библиотечной системе Академии ВЭГУ</b>
1	Омаров, Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 78 с.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=273466">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=273466</a>
2	Корнеева, Т.А. Основы рационального питания : учебное пособие: / Т.А. Корнеева, Е.Э. Седова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 72 с.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=574780">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=574780</a>
3	Электронный курс «Основы рационального и спортивного питания»	<a href="https://moodle.vegu.ru/course/view.php?id=1209">https://moodle.vegu.ru/course/view.php?id=1209</a>

### **4.2 Дополнительная учебная литература**

<b>№ п/п</b>	<b>Выходные данные дополнительной учебной литературы</b>	<b>Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в</b>
--------------	--	--

п		ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
1	Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н. И. Волков, В. И. Олейников. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 100 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55572.html">http://www.iprbookshop.ru/55572.html</a>
2	Чуприна Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие/ Чуприна Е.В., Закирова М.Н.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 216 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22619.html">http://www.iprbookshop.ru/22619.html</a>
3	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие : / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с.	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429363">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429363</a>

### 4.3 Ресурсы сети «Интернет»

№ п/п	Наименование ресурса	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
<b>Современные профессиональные базы</b>		
1	Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф">http://минобрнауки.рф</a>
2	Министерство здравоохранения РФ	<a href="https://www.rosminzdrav.ru/">https://www.rosminzdrav.ru/</a>
3	Министерство труда и социальной защиты РФ	<a href="https://rosmintrud.ru/">https://rosmintrud.ru/</a>
4	Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
5	Всероссийское общество инвалидов	<a href="http://www.voi.ru/">http://www.voi.ru/</a>
6	Союз инвалидов России	<a href="http://rosinvalid.ru/">http://rosinvalid.ru/</a>
7	Федеральная служба государственной статистики	<a href="http://www.gks.ru/">http://www.gks.ru/</a>
8	Институт проблем инклюзивного образования (МГППУ)	<a href="http://www.inclusive-edu.ru/">http://www.inclusive-edu.ru/</a>
<b>Информационные справочные системы</b>		
1	ИСС ГАРАНТ	<a href="http://ivo.garant.ru">http://ivo.garant.ru</a>
2	КонсультантПлюс	<a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a>
3	Официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>
<b>Иные ресурсы Интернет</b>		
1	Научная электронная библиотека	<a href="http://elibrary.ru/titles.asp">http://elibrary.ru/titles.asp</a>
2	Российская государственная библиотека	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a>
3	Библиотека МГУ им. М.В. Ломоносова	<a href="http://www.nbmgu.ru/">http://www.nbmgu.ru/</a>
4	Российская газета	<a href="http://www.rg.ru/">http://www.rg.ru/</a>

5	Информационно-методический портал по инклюзивному и специальному образованию «Образование без границ»	<a href="http://edu-open.ru/">http://edu-open.ru/</a>
---	---	---

## 4.4 Информационные технологии

### 4.4.1 АСО Академии ВЭГУ

Образовательный процесс по данной дисциплине в Академии ВЭГУ ведется с широким использованием Автоматизированной системы обучения. В частности, применяются следующие составные части (модули) АСО:

№ п/п	Полное наименование	Область применения в образовательной деятельности
1.	«1С-Битрикс: внутренний портал учебного заведения»	<p>Платформа для интеграции всех сервисов и создания виртуальных рабочих кабинетов участников образовательного процесса.</p> <p>1. Создание ЭИОС для обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- редактирование индивидуального учебного плана, обучающегося;</li> <li>- изучение материалов по доступным дисциплинам (модулям) (электронный курс, материалы для самоконтроля и прохождения аттестации, расписание трансляций лекций, очных занятий и вебинаров, просмотр видео материалов);</li> <li>- средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебной и предметных группах);</li> <li>- просмотр электронной зачётной книжки;</li> <li>- получение информации о набранных кредитах (оценках);</li> <li>- автоматическое зачисление в предметные и учебные группы;</li> <li>- формирование портфолио обучающегося (данные по IMS ePortfolio Specification (<a href="http://www.imsglobal.org/ep/">http://www.imsglobal.org/ep/</a>));</li> <li>- биллинговая система (on-line оплата обучения, просмотр истории оплаты).</li> </ul> <p>2. Создание ЭИОС для обучающего:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получение информации по нагрузке;</li> <li>- планирование и проведение вебинаров;</li> <li>- разработка и экспертиза контрольно-измерительных материалов (КИМ);</li> <li>- проверка эссе обучающихся;</li> <li>- средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебных и предметных группах);</li> <li>- публикация мультимедийного обучающего контента;</li> <li>- формирование персонального портфолио.</li> </ul> <p>3. Для организаторов образовательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- система мониторинга (получение информации об</li> </ul>

		<p>активности пользователей; организация опросов пользователей);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в группах (учебных, предметных, общих);</li> <li>- поддержка основных элементов коммуникаций (форумы, комментарии);</li> <li>- оценивание и организация объектов социальной сети;</li> <li>- отслеживание рейтингов и достижений;</li> <li>- публичное портфолио пользователя;</li> <li>- работа с заявками (отправка, отслеживание выполнения).</li> </ul>
2.	«Компас-В» на платформе «1С: Предприятие 8.2»	<p>Автоматизирует работу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приёмной комиссии (ведение базы абитуриентов, зачисление на обучение, финансовые и маркетинговые отчёты),</li> <li>- деканата (документооборот приказов по движению обучающихся, репозиторий документов обучающихся, оповещение обучающихся по электронной почте, SMS),</li> <li>- учебно-методического управления (ведение базы преподавателей, формирование и учёт учебной нагрузки).</li> </ul>
3.	Программный комплекс «Автоматизированная среда аттестации АСА»	<p>Автоматизирует процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработки, экспертизы и публичной экспертизы контрольно-измерительных материалов;</li> <li>- формирования и использования фонда оценочных средств по конкретным программам, дисциплинам (модулям, предметам, видам учебной работы);</li> <li>- проведения обучения с использованием балльно - рейтинговой системы (БРС);</li> <li>- допуска, проведения приема экзаменов, зачетов, письменных аттестационных работ;</li> <li>- видеопотоколирования процесса аттестации;</li> <li>- оформления документации по процессам аттестации (аттестационных ведомостей, заявлений на оплату выполненной обучающимися работы, отчетов);</li> <li>- контроля успеваемости обучающихся;</li> <li>- мониторинга удовлетворенности обучающимися качеством контрольно-измерительных материалов и процедурами аттестации.</li> </ul>
4.	Система программных продуктов LMS Moodle	<p>Используется для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- публикации электронных курсов;</li> <li>- просмотра результата прохождения электронного курса и последующего его учёта в рамках БРС.</li> </ul>
5.	Система автоматизации библиотек ИРБИС64	<p>Используется для:</p> <p>организации доступа к электронной библиотеке для:</p>

		просмотра полнотекстовых вариантов основной и дополнительной литературы; просмотра учебно-методических комплексов дисциплин.
6.	Программный продукт Автоматизированная информационная система библиотеки «Электронная библиотека»	Используется для организации процесса разработки и обновления полнотекстовых электронных версий учебных материалов и рабочих программ дисциплин.
7.	Прикладное программное обеспечение "Мираполис"	On-line сервис интегрированный в АСО, используется для: - организации и проведения вебинаров, интерактивных занятий, on-line консультаций и лекций; - просмотра записей вебинаров.

#### 4.4.2 Специальные информационные технологии

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, включает следующий перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Программный продукт	Договор
Adobe Reader X	лицензионное соглашение с компанией Adobe (Свободное ПО)
Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows	лицензия № 1FB6-170208-101930-190-411
Mozilla Firefox	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
Google Chrome	лицензия LGPL (Свободное ПО)
OpenOffice	лицензия Apache License 2.0 (Свободное ПО)
Microsoft Office 2007	лицензия № 43509314
7Zip 9.20	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
VLC 2.1.5	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
Statistica 10	акт приема-передачи № 371 от 12 июля 2013
NVDA 2014.4	лицензия GNU GPL (Свободное ПО)
Microsoft Windows XP	лицензия № 47177761 (Свободное ПО)
Microsoft Windows 7 Professional Academic Open License	лицензия № 62875440 (Свободное ПО)

#### 4.5 Материально-техническая база

4.5.1 В процессе обучения данной дисциплины используется специальный виртуальный учебный кабинет – предметная группа модуля «Кампус ВЭГУ 24» (далее – ПГ).

4.5.2 Информационно-предметная среда ПГ размещается в разделах меню ПГ, а так же в разделах и подразделах меню «Кампус ВЭГУ 24».

Размещение материалов (или обеспечение прямого доступа к информационным ресурсам) в разделах меню «Кампус ВЭГУ 24» осуществляется в централизованном порядке структурными подразделениями Академии ВЭГУ (материалы Электронно-библиотечной системы, локальные нормативные акты Академии ВЭГУ, записи проведенных учебных занятий и т.п.).

В разделах меню ПГ размещение материалов организовывается преподавателем, являющимся владельцем данной ПГ (т.е. закрепленным за реализацией данной дисциплины).

4.5.3 Взаимодействие обучающихся в ПГ осуществляется на принципах тьюторинга и интерактива.

Тьюторинг осуществляется посредством постановки преподавателем задач перед обучающимся, консультирования, проверки и оценивания исполнения задач.

Интерактивный метод обучения обеспечивается организацией преподавателем в ПГ взаимодействия обучающихся друг с другом в сфере освоения программы дисциплины в разных формах и способах, в т.ч.:

- обязательных в рамках этапа (контрольных точек) БРС и факультативных занятий в форме дискуссий, групповой (командной) творческой работы, группового проектирования, кейс-метода, «мозгового штурма» или игры;

- широким использованием ПГ для общего обмена мнениями при постоянном контроле со стороны преподавателя и корректировки оценок и поощрения лучших сообщений;

- вовлечения обучающихся в формирование базы знаний.

4.5.4 Для ведения образовательной деятельности в учебных корпусах Академии ВЭГУ имеются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Они укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, в т.ч. презентации ППС по дисциплине. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети



Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду Академии ВЭГУ.

Полный перечень материально-технического обеспечения по дисциплине указан в Справке о материально-техническом обеспечении основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

### **5. Методические указания обучающемуся**

В рамках дисциплины «Основы рационального и спортивного питания» предполагается изучение 9 тем.

Ключевыми понятиями тем дисциплины «Основы рационального и спортивного питания» являются: рациональное питание, сбалансированное питание, питание спортсменов, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, антиоксиданты, питание при различных патологических состояниях в спорте (переутомление, травмы), особенности спортивного питания юных спортсменов, питание пожилых людей, занимающихся физической нагрузкой, рациональное питание человека, занимающегося физкультурой.

Изучая дисциплину, студент познакомится с основными понятиями дисциплины «Основы рационального и спортивного питания»; взаимосвязью изучаемой дисциплины с гуманитарными знаниями и психолого-педагогическими науками; основными способами и принципами становления, функционирования и развития инклюзивного обучения.

Выполняя задания, необходимо придерживаться следующего алгоритма: следить за новостями предметной области дисциплины, изучать рекомендуемые нормативно-правовые акты и литературу, готовиться к заданным вопросам для обсуждения; выполнять письменное задание, изучать выставленную проблему для самостоятельной работы, самостоятельно подбирать нормативно-правовые акты и литературу по заданной проблеме, искать ситуационные задачи по проблеме.

Во избежание ошибок при выполнении заданий следует иметь в виду, что необходимо изучить несколько источников по изучаемому вопросу, перепроверять выполненное задание, задавать вопросы по дисциплине преподавателю.

По всем разделам предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы:

- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, семинаров, лабораторных работ);
- самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций и творческих контактов;
- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

Для подготовки к аттестации рекомендуется:

- изучить лекционный и практический материал;

- изучить материалы, представленные по данной дисциплине в библиотеке Академии ВЭГУ или воспользоваться электронной библиотекой;
- использовать самообучающие программы;
- контролировать уровень своих знаний тестами-тренингами.

По итогам освоения дисциплины «Основы рационального и спортивного питания» *текущая, рубежная, промежуточная* аттестации. Промежуточная аттестация предусмотрена в форме зачета.

## **6. Особенности освоения дисциплины (модуля) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

6.1 Выбор методов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяются исходя из их доступности для данной категории обучающихся, определяется содержанием обучения, исходным уровнем имеющихся знаний, уровнем профессиональной подготовки педагогов, особенностями восприятия информации обучающимися. В образовательном процессе предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социальной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата.

6.2 В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: – надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

6.3 Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

6.4 Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории обучающихся	Формы предоставления
С нарушением слуха	в печатной форме; в форме электронного документа
С нарушением зрения	в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

6.5 Процедура промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

6.6 Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах, а также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и

индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Проректор по учебно-научной и  
воспитательной работе



А.О. Целищев