


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОСНОВ МЕДИЦИНСКИХ
ЗНАНИЙ

УТВЕРЖДАЮ

И. о. декана педагогического факультета
 О. В. Пастюк

«05» сентября 2017 г.


ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине


Б1.В.ДВ.6.2 СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Автор(ы):

Н.В. Зайцева, старший преподаватель кафедры ФКСиОМЗ

 05.09.2017 подпись, дата

Заведующий кафедрой ФКСиОМЗ : **А.В. Могучева**, к.пед.н.

 05.09.2017 подпись, дата

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№	Модули, разделы (темы дисциплины)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Классификация средств и методов, используемых в спортивном питании Раздел 2 Принципы и практика специализированного питания спортсменов. Базовые сведения о питании спортсменов	ОПК-6; ПК-6	Посещаемость лекций и практических занятий. Блиц-опросы на лекциях. Проверка конспектов. Теоретический опрос на практических занятиях. Устный опрос. Доклад. Итоговый контроль по модулям 1,2
2.	Раздел 3. Организация индивидуального и группового питания Раздел 4. Особенности питания в видах спорта	ОПК-6; ПК-6	Посещаемость лекций и практических занятий. Блиц-опросы на лекциях. Проверка конспектов. Теоретический опрос на практических занятиях. Устный опрос. Доклад. Итоговый контроль по модулям 3,4
3.	Раздел 5. Характеристика основных групп классификации спортивного питания Раздел 6. Ускорение восстановления и адаптации спортсменов с использованием фармакологических средств и БАДов	ОПК-6; ПК-6	Посещаемость лекций и практических занятий. Блиц-опросы на лекциях. Проверка конспектов. Теоретический опрос на практических занятиях. Устный опрос. Доклад. Итоговый контроль по модулям 5,6

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание уровня оценивания сформированности компетенции

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется на основании критериев модульно-рейтинговой системы в последнем семестре изучения дисциплины.

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Компетенции не сформированы	менее 50%
Пороговый уровень	50-65%
Повышенный уровень	65-85%

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Компетенции не сформированы	менее 50%
Высокий уровень	85-100%

Критерии оценки качества выполнения сообщения по теме. Сообщение по теме является традиционным видом работы студента на семинаре, к которому он готовится, изучая предложенную преподавателем литературу по вопросам, планируемым к обсуждению. Следует отметить, что подготовка сообщения по теме, рассматриваемой в процессе семинарского занятия, требуется не столько предъявление определенного уровня общеучебных умений и навыков (умение читать, писать и т. д.), сколько наличие умений и навыков работы с информацией и ее анализа, сопоставления, сравнения и т. д. Для этого студенту необходимо: 1) внимательно прочесть вопрос; 2) ознакомиться со списком предлагаемой литературы; 3) в зависимости от значимости изучаемого материала, используя разные способы фиксации информации, подготовить записи для обеспечения глубины и полноты ответа, для чего определить основные понятия, которые включены в содержание вопроса, сформулировать, на какие подвопросы необходимо ответить, чтобы раскрыть содержание вопроса; 4) перейти к следующему вопросу и повторить данный алгоритм. *Оценивается глубина и полнота ответа, использование понятийного аппарата дисциплины, владение студентом материалом.*

Критерии оценки качества выполнения учебного доклада. Доклад на педагогическую тему представляет собой сообщение о результатах исследования какой-либо проблемы или отдельного вопроса. Если речь идет о подготовке докладов по соответствующим видам спорта, то в данном случае студент должен предоставить информацию о виде спорта, которым именно он занимается и выстроить в докладе линию подготовки юных спортсменов с позиции работы тренера. Продолжительность доклада 8-10 минут; он может сопровождаться иллюстрационным материалом в виде подготовленных презентаций, проецированием рисунков на экран и т. п. Поскольку доклад предполагает устное изложение материала (по возможности с последующим представлением печатного экземпляра), его структура и стиль изложения должны быть рассчитаны на прямой контакт с аудиторией. Обычно чтение одной страницы машинописного текста продолжается 2 минуты. По окончании доклада аудитории предоставляется возможность задать докладчику вопросы или вступить с ним в дискуссию. *Оценивается структура, стиль и логика изложения доклада, его представление (только устное или с демонстрацией материалов), ответы на вопросы коллег.*

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

А. Формы текущего контроля

3.1. Контрольные работы.

Не предусмотрены

3.2. Практические занятия

Практическое занятие 1

Тема: Сбалансированное питание. Трансжиры, ГМО, холестерин, БАДы. Основные понятия: трансжиры, генномодифицированные продукты, холестерин, холестерол, биологически активные добавки, гидрогенизация.

Основные вопросы и задания:

1. Трансжиры: получение, применение в пищевой промышленности.
2. Трансжиры: польза или вред?
3. Генномодифицированные вещества: получение, применение в пищевой промышленности.
4. ГМО: польза или вред? Будущее применение ГМО.
5. Холестилин и холестерол.
6. Биологически активные добавки в рационе питания спортсмена.

Практическое занятие 2

Тема: Составление индивидуального рациона питания. Метод «пищевой пирамиды» Основные понятия: пищевая пирамида, порция, молочные продукты, мясные продукты, овощи, фрукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия.

Основные вопросы и задания:

1. В соответствии с подготовленными таблицами основных пищевых веществ, рассчитать методом «пищевой пирамиды» рацион питания человека с учетом пола и возраста.
2. В соответствии с подготовленными таблицами основных пищевых веществ, рассчитать методом «пищевой пирамиды» рацион питания ребенка.
3. В соответствии с подготовленными таблицами основных пищевых веществ, рассчитать методом «пищевой пирамиды» рацион питания человека с энергопотребления.

Практическое занятие 3

Тема: Идеальный вес. Типы конституции человека. Основные понятия: пищевая пирамида, порция, молочные продукты, мясные продукты, овощи, фрукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия.

Основные вопросы и задания:

1. В соответствии с подготовленными таблицами основных пищевых веществ, рассчитать методом «пищевой пирамиды» рацион питания человека с учетом пола и возраста.
2. В соответствии с подготовленными таблицами основных пищевых веществ, рассчитать методом «пищевой пирамиды» рацион питания ребенка.
3. В соответствии с подготовленными таблицами основных пищевых веществ, рассчитать методом «пищевой пирамиды» рацион питания человека с энергопотребления.

Практическое занятие 4

Тема: Питание и фитнес. Основные понятия: снижение веса, проба Купера, гарвардский степ-тест.

Основные вопросы и задания:

1. Условия для снижения веса и поддержание его на нужном значении.
2. Естественные стимуляторы и замедлители метаболизма.
3. Как расходуется энергия жировых запасов?
4. Определение уровня тренированности: проба Купера, гарвардский тест.
5. Питание при похудении.
6. Определение энергетической потребности различными способами.
7. Выбор продуктов и составление рациона и питания для похудения.

Практическое занятие 5

Тема: Вода, осмолярность и питьевой режим спортсменов Основные понятия: вода, внутриклеточная вода, внеклеточная вода, баланс воды, дегидротация, осмолярность, питьевой режим, изотоничность, гипотоничность.

Основные вопросы и задания:

1. Вода, ее состав.
2. Вода внеклеточная и внутриклеточная.
3. Баланс воды в организме.
4. Гидратация.
5. Осмолярность.

Практическое занятие 6

Тема: Организация спортивного питания. Основные понятия: режим, кулинарная обработка

Основные вопросы и задания:

1. Режим питания в течение дня с учетом тренировочного и соревновательного процесса.
2. Аспекты кулинарной обработки пищи спортсмена..
3. Составление меню спортсмена.
4. Питьевой режим.
5. Организация питания спортсмена в домашних условиях.

Практическое занятие 7

Тема: Допинг: понятие, анаболические стероиды, допинг-контроль, санкции. Основные понятия: допинг, стероиды, санкции.

Основные вопросы и задания:

1. Правда о допингах. Что можно и что нельзя принимать спортсмену.
2. Что такое допинг?
3. Что такое анаболические стероиды (АС)?

4. Последствия длительного приема анаболических стероидов на различные органы и системы организма спортсмена.

5. Допинги нестероидной структуры.
6. Допинг-контроль: организация, порядок проведения
7. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга.

3.3. Образцы тестов *(при их наличии)*.

1. Особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям:

- а) спортивное питание
- б) необходимое питание
- в) ежедневное питание

2. Питание в соответствии со спортивными принципами:

- а) способствует ускоренному утомлению организма
- б) способствует ускоренному восстановлению организма
- в) не способствует ускоренному восстановлению организма

3. В России спортивное питание относят к:

- а) биологически не активным добавкам.
- б) лекарственным добавкам
- в) биологически активным добавкам

4. Питание в соответствии со спортивными принципами:

- а) оптимизирует гидратацию
- б) уменьшает гидратацию
- в) увеличивает риск заболеваний и травм

5. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как:

- а) травматология
- б) вирусология
- в) физиология

6. Питание в соответствии со спортивными принципами:

- а) помогает добиться идеального веса тела, но в дальнейшем не поддерживает его
- б) помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его
- в) не помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его

7. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как:

- а) иммунология
- б) дерматология
- в) диетология

8. Питание в соответствии со спортивными принципами:

- а) уменьшает риск заболеваний и травм
- б) увеличивает риск заболеваний и травм
- в) исключает травмы в жизни

9. Подавляющее большинство продуктов спортивного питания не имеет ничего общего с:

- а) здоровым питанием
- б) наращиванием мышц
- в) допингом

10. Спортивное питание следует отличать от:

- а) БАДов
- б) здорового питания
- в) нет верного ответа

11. Один из классов спортивного питания:

- а) высокобелковые продукты
- б) продукты, не содержащие белка
- в) углеводно-натриевые смеси

12. Правильные жиры и растительные масла должны обеспечивать порядка ... от всех поступающих калорий:

- а) 25-30%
- б) 45-50%
- в) 15-20%

13. Один из классов спортивного питания:

- а) углеводно-белковые смеси
- б) углеводно-кальциевые смеси
- в) углеводно-магниевые смеси

14. Спортивное питание позволяет получить ... отдачи от тренировок:

- а) минимум
- б) зависит от человека
- в) максимум

15. Один из классов спортивного питания:

- а) аминокислоты
- б) аминонатрий
- в) препараты, уравнивающие уровень тестостерона

16. Для снижения массы тела принимают:

- а) жиронаростители
- б) жиросжигатели
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

17. Один из классов спортивного питания:

- а) жиронаростители

- б) углеводно-натриевые смеси
- в) жиросжигатели

18. Необходим для белкового обмена и трансформирования аминокислот:

- а) витамин В2
- б) витамин В6
- в) витамин В1

19. Один из классов спортивного питания:

- а) аминокальций
- б) аминонатрий
- в) специальные препараты

20. Группа природных соединений производных токола:

- а) витамин В1
- б) витамин Е
- в) витамин В3

21. Один из классов спортивного питания:

- а) препараты, повышающие уровень тестостерона
- б) препараты, понижающие уровень тестостерона
- в) препараты, уравнивающие уровень тестостерона

22. Витамин, участвующий во многих окислительно-восстановительных реакциях, образовании ферментов и обмене липидов и углеводов в живых клетках:

- а) рибофлавин
- б) никотиновая кислота
- в) витамин В1

23. Один из классов спортивного питания:

- а) средства для укрепления грудной клетки
- б) продукты, не содержащие белка
- в) средства для укрепления суставов и связок

24. Один из наиболее важных водорастворимых витаминов, кофермент многих биохимических процессов:

- а) витамин Е
- б) витамин В2
- в) витамин В1

25. Один из классов спортивного питания:

- а) жиронаростители
- б) аминонатрий
- в) витамины, минералы и витаминно-минеральные комплексы

26. Средство для укрепления суставов и связок:

- а) глутамин
- б) глюкозамин
- в) аргинин

27. Один из классов спортивного питания:

- а) энергетики

- б) препараты, понижающие уровень тестостерона
- в) жиронаростители

28. Средство для укрепления суставов и связок:

- а) глутамин
- б) таурин
- в) хондроитина сульфат

29. Один из классов спортивного питания:

- а) изотоники
- б) изотрпники
- в) азотоники

30. Средство для укрепления суставов и связок:

- а) холлаген
- б) лизин

31. Допинг- это:

- 1) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат
- 2) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок

3.4. Другие виды оценочных средств.

Примерные темы для подготовки докладов

- 1. Биохимические отличия питания спортсменов от питания лиц умственного и физического труда, не занимающихся спортом.
- 2. Роль углеводов в базовом питании спортсменов.
- 3. Роль жиров в базовом питании спортсменов.
- 4. Роль белков в базовом питании спортсменов.
- 5. Базовое питание спортсменов, занимающихся различными видами спорта
- 6. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения.

Б. Формы промежуточного контроля

3.5. Вопросы к зачету по дисциплине.

- 1. Назовите функции, выполняемые питанием в организме человека.
- 2. Чем отличается питание спортсменов от питания людей, не занимающихся спортом?
- 3. Каковы методы исследования, применяемые в диетологии?
- 4. В чем заключаются современные проблемы диетологии?
- 5. Каковы перспективы совершенствования спортивного питания?

6. Назовите основные принципы и особенности базового питания спортсменов.
7. В чем заключается принцип адекватности питания спортсменов?
8. В чем заключается принцип полноценности базового питания?
9. В чем заключается принцип сбалансированности в базовом питании спортсменов?
10. Что такое принцип “Доза-эффект” в базовом питании спортсменов?
11. В чем заключается принцип насыщенности в базовом питании спортсменов?
12. Что называют эргогенной диететикой?
13. Какие факторы питания повышают эффективность энергетического обмена в организме?
14. С помощью каких факторов питания можно ускорить накопление в организме структурных белков и белков-ферментов?
15. Чем отличается организация питания спортсменов в различные периоды подготовки к соревнованиям и во время участия в соревнованиях?
16. Каковы особенности питания при сгонке веса?
17. Назовите эргогенические средства и методы, направленные на повышение спортивной работоспособности и потенцирование тренировочного эффекта физических нагрузок.
18. Какова роль углеводов в жизнедеятельности человека?
19. Каково содержание углеводов в пищевом рационе спортсменов?
20. Какова роль липидов различных классов в жизнедеятельности организма человека?
21. Какой эргогенный эффект от употребления в пищу жиров?
22. Какую роль играют белки в жизнедеятельности человека?
23. Назовите содержание белков и аминокислот в пищевом рационе спортсмена.
24. Что такое витамины и коферменты?
25. Какую роль играют витамины в жизнедеятельности человека?
26. Какова роль минеральных веществ в жизнедеятельности человека и особенности их использования при физических нагрузках?
27. Какие вещества носят название анаболизаторов?
28. Что такое адаптогены?
29. Что такое нутриенты метаболического действия?
30. Какова роль нутриентов метаболического действия на организм спортсмена в состоянии покоя и во время физических нагрузок?
31. Что такое нутриенты анаболического действия?
32. Какова роль нутриентов для поддержания внутренней среды организма до нагрузки и после нее?
33. Какие нутриенты ускоряют процессы восстановления организма после физических нагрузок?
34. Какие нутриенты оказывают антиоксидантный и антигипоксический эффекты?
35. Назовите биологические активные добавки, увеличивающие мышечную массу.
36. Назовите биологические активные добавки стимулирующие рост и укрепление костей.
37. Назовите биологические активные добавки, способствующие снижению веса.
38. Назовите биологические активные добавки, увеличивающие выносливость.
39. Назовите биологические активные добавки, улучшающие состояние организма в восстановительном периоде.
40. Как можно использовать БАД для повышения работоспособности в дни подготовки и участия в ответственных соревнованиях.
41. Как используются БАД для ускорения восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

- 42. Какие БАД применяются для ускорения восстановления после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата.
- 43. В чём заключаются особенности использования БАПД для повышения эффективности нагрузок скоростно-силового характера.
- 44. Каковы биохимические пути воздействия БАПД на эффективность нагрузок анаэробного характера.
- 45. Какие БАД могут быть применены для повышения эффективности нагрузок аэробного характера.

3.6. Билеты по дисциплине.
Экзамен не предусмотрен

3.7. Тесты *(при их наличии)*.
См. п. 3.3

3.9. Другие ОС, предназначенные для проведения промежуточного контроля.

Не предусмотрены

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

«зачтено» выставляется студенту в случаях, когда его рейтинг по окончании семестра составляет более 50% в соответствии с рейтинг-планом дисциплины.