

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Спортивная нутрициология»**

**Направление 44.04.01 Педагогическое образование**

**Программа «Индивидуализация физического развития»**

**Квалификация (степень) выпускника – магистр**

**Форма обучения**

**Очно-заочная**

**Год начала подготовки-2024**

Утверждена в составе ОПОП.

Составитель: доцент кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр, к.б.н. Кочиева Э.Р.

**Владикавказ 2024**

**1. Структура и общая трудоемкость дисциплины**  
Общая трудоемкость дисциплины составляет: 4 зачетные единицы  
(144 академических часа)

	<b>Очно - заочная форма обучения</b>
Курс	1
Семестр	2
Лекции	18
Практические (семинарские) занятия	36
Лабораторные занятия	
Консультации	
Итого аудиторных занятий	54
Самостоятельная работа	54
(в том числе курсовая работа)	
Форма контроля	
Экзамен	36
Зачет	
Общее количество часов	144

**2. Цели и задачи освоения дисциплины**

**2.1. Цель дисциплины**

- Целью освоения дисциплины является подготовка специалистов, обладающих профессиональными компетенциями, определяющими готовность к самостоятельной профессиональной деятельности в сфере спортивной нутрициологии, способных осуществлять мониторинг и оценку состояния здоровья спортсменов, разрабатывать программы питания для повышения спортивных результатов и укрепления здоровья.
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 года, регистрационный № 66403).

**1.2. Задачи дисциплины**

- ознакомление обучающихся с основами спортивной нутрициологии;
- формирование у обучающихся правильного представления о рациональном, сбалансированном питании, его компонентах, об умелом и логичном применении доступных средств питания и фармакологии, предназначенных для улучшения физической и функциональной подготовленности спортсменов;
- формирование у обучающихся знаний, практических умений и навыков для применения в профессиональной деятельности в сфере спортивной нутрициологии.

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП магистратуры

Дисциплина «Спортивная нутрициология» находится в Блоке1 и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений В.01 (Б1.В.01).

Дисциплина «Спортивная нутрициология» является логическим дополнением к биологическим дисциплинам в направлении «Педагогическое образование». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе (2 семестре) по очно-заочной форме обучения. Формой итоговой аттестации является экзамен.

Основными частями структуры данной дисциплины для студента являются содержательно-операционный, практико-деятельностный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты.

Знания, приобретенные в результате освоения дисциплины «Спортивная нутрициология» могут найти применение и реализоваться в педагогической, проектной, методической, научно-исследовательской и организационно- управленческой деятельности.

Полученные знания также необходимы для успешного освоения таких дисциплин как «Медико-биологическое сопровождение физкультурно спортивной деятельности», «Фармако – терапевтическое сопровождение физкультурно спортивной деятельности»

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен

- **Знать:**
- анатомию тела человека с учетом возрастнo-половых особенностей, уровни структурной организации;
- строение, топографию и функции органов и функциональных систем, основы проекционной анатомии;
- -: физиологические системы человека и их регуляцию в покое и при физической нагрузке
- **Уметь:**
- проводить экспресс-диагностику функционального состояния организма
- **Владеть:**
- медицинской терминологией, понятиями и навыками их практического применения в различных областях.

### 4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Процесс изучения дисциплины «Спортивная нутрициология» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

#### **Профессиональные компетенции ПК:**

- Способен планировать и осуществлять процесс обучения и воспитания в сфере образования с использованием технологий, отражающих специфику предметной области и соответствующих возрастным и психофизиологическим особенностям обучающихся, в том числе их особым образовательным потребностям (ПК-1).

В результате освоения дисциплины студент должен:

#### **Знать:**

- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников ПК-1.1;
- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса ПК-1.1;

- методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах ПК-1.1;
- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности ПК-1.1;
- понятие «пищевой статус» ПК-1.1;

**Уметь:**

- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре с учетом особенностей профессиональной деятельности - ПК-1.2;
- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях ПК-2.2;
- устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий ПК-1.2;
- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания ПК-1.2;
- использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента ПК-1.2;

**Владеть:**

- навыками использования простейших функциональных тестов для оценки работоспособности занимающихся ПК-1.3;
- владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки ПК-1.3;
- опытом выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы ПК-1.3.

**Выпускник должен обладать следующими трудовыми функциями:**

Область профессиональной деятельности	Профессиональный стандарт	Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции		Уровень (подуровень) квалификации
			Наименование	Код	
01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)	01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»	Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам	Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	A/01.6	6.1
			Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы	A/04.6	6.1

			Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы	A/05.6	6.2
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	-----

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1	<p><b>Тема 1. Общие принципы спортивной нутрициологии</b></p> <p>1. Основные понятия нутрициологии. Построение нутритивно-метаболической поддержки в спорте. Спектр клинической эффективности нутриентов. Принцип доказательности в спортивной нутрициологии. Классификация средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте. Принципы применения эргогенных нутрициологических средств при физических нагрузках.</p> <p><b>Практическое занятие 1.</b></p> <p>Значение питания в жизни человека. Эволюция представлений о полноценном питании. Питание, пища, пищевые вещества. Становление и развитие нутрициологии в России.</p> <p><b>Практическое занятие 2.</b></p> <p>Основные положения теории адекватного питания. Проблематика заболеваний, связанных с неправильным питанием, пищевым поведением. Статистический анализ ситуации. Алгоритм составления</p>	2	4	Составление перечня нормативно-правовых актов, регламентирующих профессиональную деятельность нутрициолога	6	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса на практ. занятии экзамен			[1-24]

	перечня норм								
2	<p><b>Тема 2. Нутритивный статус и «пищевое поведение» спортсмена</b></p> <p>Термины и определения для оценки нутритивного статуса и «пищевого поведения. Оценка нутритивного статуса спортсмена. Оценка базовой диеты. Энергетическая и нутриентная недостаточность. Специальные диеты в спорте. Оценка риска малнутриции в спорте. Оценка «пищевого поведения» спортсмена</p> <p><b>Практическое занятие 3</b></p> <p>Специальные диеты в спорте</p> <p><b>Практическое занятие 4</b></p> <p>Оценка риска малнутриции в спорте. Оценка «пищевого поведения» спортсмена</p>	2	4	Проблематика заболеваний, связанных с неправильным питанием, пищевым поведением. Статистический анализ ситуации по ожирению в мире	6	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии экзамен			[1-24]
3	<p><b>Тема 3. Основные виды обмена. Макронутриенты: белки, жиры углеводы и их роль в обеспечении жизнедеятельности человека</b></p> <p>Важность белка в рационе человека. Потребность организма в белке. Строение и аминокислотный состав белков, понятие о заменимых и незаменимых аминокислотах. Функции белков. Переваривание и всасывание белка. Пищевая ценность белка. Качество пищевого белка. Потребность в белке. Понятие азотистого белка.</p>	4	6	Составить таблицы заменимых и эссенциальных белков, жиров и углеводов. Рассчитать индивидуальную суточную потребность в белках, жирах и углеводах	8	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии экзамен			[1-24]

	<p>Понятие белковоэнергетической недостаточности. О пользе и вреде вегетарианства. Веганство. Питание в периоды, связанные с ограничением в употреблении определенного вида пищи</p> <p><b>Практическое занятие 5</b></p> <p>Жиры. Основные функции липидов. Строение и классификация жиров пищи. Триглицериды. Энергетическая ценность. Жирные кислоты: строение и функции. Насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Продукты с их содержанием. Понятие о среднецепочечных триглицеридах. Холестерин. Основные пищевые источники ненасыщенных жирных кислот. Растительные масла в питании. Рафинация. Рекомендации по количественному потреблению жиров в составе рационов представителей разных видов спорта.</p> <p><b>Практическое занятие 6.</b></p> <p>Классификация, строение и функции углеводов пищи. Моно-, ди-, олиго-, полисахариды. Пищевая ценность углеводов. Переваривание и всасывание углеводов. Гликемический индекс, продукты с высоким ГИ. Гликемическая нагрузка. Метаболическая гибкость. Инсулинемический индекс. Суточные нормы потребления углеводов. Рекомендации по составлению рациона с учетом данных по процентному содержанию простых и сложных</p>								
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--



	<p>углеводов в питании. Нарушение углеводного обмена. Инсулинорезистентность Роль пищевых волокон в питании. Растворимые и нерастворимые полисахариды. Продукты с высоким содержанием пищевых волокон. Роль для здорового пищеварения. Суточные нормы потребления пищевых волокон. Резистентный крахмал и его польза. Пищевые источники углеводов.</p> <p><b>Практическое занятие 7.</b></p> <p>Понятие об антинутриентах. Способы уменьшения антинутриентов в рационе человека. Тактика составления рациона «Радуга в тарелке». Трансжиры в рационе современного человека. Изучение состава продуктов, описанного на этикетках.</p>								
4	<p><b>Тема 4. Микронутриенты: витамины, минералы, биологически активные вещества. Роль в обеспечении жизнедеятельности человека</b></p> <p>Жирорастворимые витамины. Физиологическая роль. Усвоение и важность в рационе. Потребность в жирорастворимых витаминах. Водорастворимые витамины. Физиологическая роль. Усвоение и важность в рационе. Потребность в водорастворимых витаминах. Недостаточность витаминов: авитаминозы, гиповитаминозы. Пищевые источники. Макро- и</p>	2	4	Составление сбалансированного рациона питания с учетом макро и микронутриентов на неделю	8	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии экзамен			[1-24]

	<p>микроэлементы. Усвоение и важность в рационе. Методика составления рациона с использованием высоконутритивных продуктов. Продукты, их содержание. Методология назначения дополнительных добавок в рационе</p> <p><b>Практическое занятие 8.</b></p> <p>Значение недостаточности/дефицита витаминов и минералов для формирования иммунитета спортсмена. Недостаточность и дефицит витаминов D и K у спортсменов. Роль пищевых добавок витаминов и минералов в улучшении физической подготовленности спортсменов</p> <p><b>Практическое занятие 9.</b></p> <p>Составление рационов питания с учетом добавления продуктов, содержащих жирорастворимые и водорастворимые витамины и минералы. Ответы на вопросы Составление рациона с использованием высоконутритивных продуктов. Технология составления сбалансированного рациона питания с учетом макро и микронутриентов</p>								
5	<p><b>Тема 5. Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках.</b></p> <p>Микроэлементный состав воды. Органолептические показатели воды. Понятие pH. Определение pH воды. Функции воды. Водный обмен, его важность для здоровья организма. Оценка гидратированности организма</p>	2	4		6	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение			[1-24]

	<p>спортсменов и рекомендации по ее поддержке. Спортивные напитки.</p> <p><b>Практическое занятие 10.</b> Важность воды в работе лимфатической системы. Потребность в воде. Расчет индивидуальных норм суточного потребления воды.</p> <p><b>Практическое занятие 11.</b> Основные качества воды. Методика выбора воды для использования дома. Возможные способы очистки воды. Изменения свойств воды с возрастом. Структурированная вода. Поверхностно-активное натяжение воды</p>					тестовых заданий; экзамен			
6	<p><b>Тема 6. Энергетический обмен.</b> <b>Энергетическая потребность</b> Энерготраты основного обмена. Факторы, влияющие на основной обмен. Энергетические траты на физическую деятельность. Пищевой термогенез. Специфически-динамическое действие пищи. Понятие о суточных энерготратах (СЭТ)</p> <p><b>Практическое занятие 12</b> Методы исследования энерготрат человека. Регуляция массы тела через баланс энергии. Состав тела. Факторы, влияющие на состав тела. Биоимпедансный анализ тела. Ожирение - нарушение баланса энерготрат и энергопотребления</p> <p><b>Практическое занятие 13.</b> Метаболические типы человека.</p>	2	4	Определение метаболического типа, расчет идеального веса и массы тела	6	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий; экзамен			[1-24]

	Методика определения своего метаболического типа. Расчет идеального веса и индекса массы тела. Методика заполнения дневника питания. Питание до и после физической нагрузки спортсменов								
7	<p><b>Тема 7. Классификация суплементов и особенности применения</b></p> <p>Основные классификации суплементов. Суплементы для роста мышц/силы. Суплементы для коррекции жировой массы тела. Суплементы для повышения работоспособности. Суплементы для восстановления спортсмена.</p> <p><b>Практическое занятие 14.</b></p> <p>Средства поддержания функции связочно-суставного аппарата. Классификация средств нутритивно-метаболической поддержки состояния суставов и связок в спорте. Комплексные современные пищевые добавки для профилактики и лечения патологии связочно-суставного аппарата</p> <p><b>Практическое занятие 15</b></p> <p>Нутритивно-метаболическая поддержка при синдромах микроповреждения мышц и отсроченной мышечной болезненности в условиях физических нагрузок</p> <p><b>Практическое занятие 16</b></p> <p>Вегетарианство в спорте. Характеристики питания спортсменов при полном и частичном исключении продуктов животного происхождения.</p>	2	6	Место пищевых добавок в обеспечении качества жизни спортсменов-веганов и вегетарианцев	6	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий; экзамен			[1-24]

	Нутритивно-метаболическая поддержка веганов и вегетарианцев при физических нагрузках								
8	<p><b>Тема 8. Основы составления персонализированного питания</b></p> <p>Методология расчета базового метаболизма. Систематизация пищевых продуктов в зависимости от роли в питании человека. Пищевая ценность продуктов питания. Пирамида питания. 6 основных групп продуктов: группа молочных продуктов, овощи, фрукты, группа мясо, птица, рыба, группа зерновых продуктов, жиры. Комбинация групп продуктов - основа структуры здорового питания</p> <p><b>Практическое занятие 17</b></p> <p>Основы составления сбалансированного рациона для здорового человека. Правила индивидуального здорового питания. Рекомендации по самостоятельному составлению плана питания с учетом необходимых интервалов в питании, и продуктов с низким гликемическим индексом для активации липолиза, необходимого количества клетчатки, минимизируя использование трансжиров.</p> <p><b>Практическое занятие 18</b></p> <p>Модель персонализированного составления рациона. Обзор основных диетологических рационов питания. Кето, Палео, DASH-диета, БГБКБС.</p>	2	4	Составление сбалансированного меню на день «Сбалансированное меню на день с учетом всех 6 групп продуктов»	8				[1-24]

	Депонирование и утилизация. Теория об интервалах. Система питания после 18.00. Правда или миф. Система умных разгрузочных дней. Интервальное голодание.								
	<b>ИТОГО</b>	18	36		54		0	100	

#### Примечания

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## **6. Образовательные технологии**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

### **Технологии проведения лекционных занятий:**

- традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
- лекция с проблемным изложением (изложение материала в форме пояснительного рассказа с использованием мультимедийных средств, таблиц, схем, макетов);
- лекция-дискуссия (столкновение противоположных точек зрения по информационному типу и выявление сути спорного вопроса);
- пресс-конференция (ответы преподавателем на подготовленные вопросы студентов по заданной теме);
- консультация (студенты самостоятельно знакомятся с заданной темой, после чего получают разъяснения по непонятым вопросам).

### **Технологии проведения практических занятий:**

- презентация с обсуждением (студенты защищают доклад с применением самостоятельно подготовленных наглядных пособий, или с использованием мультимедийного оборудования);
- семинар в диалоговом режиме (обмен высказываниями по типу обсуждения);
- исследовательская работа в малых группах (наблюдения и вытекающие из них выводы);
- диспут (столкновение разных точек зрения на заданную тему).
- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Skype, Webex и др.);
- доклад (реферат) – студент готовит краткое сообщение по вопросу темы, оформляет работу в соответствии с требованиями и сдает ее преподавателю;
- видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.
- технология электронного обучения - реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т. д.

### **Примечание:**

Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## **7. Методические указания по дисциплине «Спортивная нутрициология»**

### **7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является важнейшей составной частью учебного процесса. Самостоятельная работа представляет собой осознанную познавательную деятельность обучающихся, направленную на решение задач, определенных преподавателем. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на протяжении изучения всей дисциплины в соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью 54 часа и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- самостоятельной работы по изучению отдельных тем и разделов учебной дисциплины (*дистанционная площадка системы «MOODLE»*);
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического, правового и статистического материала для подготовки к семинарским занятиям;
- подготовка к экзамену.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоемкость содержится в разделе 5, табл.5.1.

#### **Примерные темы для самостоятельной работы (подготовка домашних заданий)**

1. Значение питания в жизни человека.
2. Нутрициология как наука. История развития нутрициологии.
3. Спортивная нутрициология и оздоровительная ходьба как способы укрепления здоровья
4. Ранние представления о питании: от грекоримской античности до средневековья.
5. Эволюция представлений о полноценном питании.
6. Открытие витаминов.
7. Вклад отечественных учёных в развитие науки о питании.
8. Становление и развитие гигиены питания и нутрициологии в России.
9. Основные понятия нутрициологии. Цели и задачи нутрициологии. Роль и место в спортивной медицине.
10. Роль и место нутрициологии в адаптивной физической культуре.
11. Современные проблемы диетологии.
12. Перспективы совершенствования спортивного питания.
13. Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов.
14. Факторы питания ускоряющие накопление в организме структурных белков и белков-ферментов.
15. Особенности питания при сгонке веса.
16. Эргогенические средства и методы, направленные на повышение спортивной работоспособности и потенцирование тренировочного эффекта физических нагрузок.
17. Базовые нутриенты спортивного питания и их эффективность.



18. Роль углеводов в жизнедеятельности человека.
19. Роль липидов различных классов в жизнедеятельности организма человека.
20. Эргогенный эффект от употребления в пищу жиров.
21. Роль белков в жизнедеятельности человека.
22. Роль витаминов в жизнедеятельности человека.
23. Роль минеральных веществ в жизнедеятельности человека и особенности их использования при физических нагрузках.
24. Что такое адаптогены.
25. Влияние адаптогенов на организм человека.
26. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения.
27. Понятие нутриентов метаболического действия.
28. Роль нутриентов метаболического действия на организм спортсмена в состоянии покоя и во время физических нагрузок.
29. Нутриенты анаболического действия.
30. Роль нутриентов для поддержания внутренней среды организма спортсмена до нагрузки и после нее.
31. Нутриенты ускоряющие процессы восстановления организма после физических нагрузок.
32. Нутриенты оказывающие антиоксидантный и антигипоксический эффекты.
33. Роль биологических активных добавок для питания спортсменов.
34. Биологические активные добавки, увеличивающие мышечную массу.
35. Биологические активные добавки, стимулирующие рост и укрепление костей.
36. Биологические активные добавки, способствующие снижению веса.
37. Биологические активные добавки, увеличивающие выносливость.
38. Биологические активные добавки, улучшающие состояние организма в восстановительном периоде.
39. Влияние добавки L- цитруллина на организм спортсмена.
40. Прогностические уравнения для расчета скорости метаболизма в покое для спортсменов.
41. Влияние бета-аланина на физическую работоспособность.
42. Добавки ВСАА: влияние на спортивные результаты.
43. Влияние карнитиновых добавок на массу тела, состав тела и гликемический контроль.

## **7.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к лабораторным занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины. Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой. При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала. Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия. Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся

сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими. Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам. Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам. Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения: 1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна. 2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: –медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; – выделить ключевые слова в тексте; – постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора. 3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов. К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования. Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

### **Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции**

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

- Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.
- Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.
- Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их.
- В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.
- Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.
- В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

### **7.4. Методические рекомендации по подготовке доклада**

**Доклад** – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

**Этапы подготовки доклада:**

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.

7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

**Композиционное оформление доклада**– это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

**Вступление** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

**Основная часть**, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

**Заключение**– это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

**Вступление** включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше

демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его

начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

### **7.5. Методические рекомендации по написанию рефератов**

1. Тема реферата выбирается из списка, предложенного преподавателем, в соответствии с темами рабочей программы по курсу «Спортивная нутрициология». Допускается выбор свободной темы, но по согласованию с преподавателем и в рамках тем учебного плана по данной дисциплине.
2. Для написания реферата студенту необходимо ознакомиться, изучить и проанализировать по выбранной теме литературу, включая периодические публикации в журналах и газетах, сборники статей, монографии, учебники.
3. Реферат должен содержать план работы, включающий введение, логически связанный перечень вопросов, позволяющих раскрыть выбранную тему и сформулировать полученные выводы, заключение, библиографический список.
4. Объем реферата должен составлять от 18 до 30 страниц машинописного текста. Работа должна быть выполнена на белой бумаге стандартного листа А4. Текст должен быть отпечатан на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word и отвечать следующим требованиям: параметры полей страниц должны быть в пределах: верхнее и нижнее – по 20 мм, правое – 10 мм, левое – 30 мм, шрифт – Times New Roman Cyr, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный. Лента принтера – только чёрного цвета. Нумерация страниц в реферате должна быть сквозной, начиная со второй страницы. Номер проставляется арабскими цифрами посередине сверху каждой страницы.
5. Каждый пункт плана должен начинаться с новой страницы. Это же правило относится к другим основным структурным частям работы: введению, заключению, библиографическому списку. Текстовая часть работы начинается с введения, которое не считается самостоятельным разделом, поэтому не имеет порядкового номера. Введение есть структурная часть работы, в которой аргументируется выбор конкретной темы, обозначается её актуальность, ставятся цели и задачи, которые предполагается решить. Введение по объёму может быть от одной до двух страниц. Текстовая часть работы завершается заключением, которое, как и введение не рассматривается в качестве самостоятельного раздела и тоже не имеет порядкового номера. Заключение может быть выполнено в объёме от одной до двух страниц и содержит основные выводы, к которым пришёл студент при выполнении реферата.
6. Библиографический список составляется на основе источников, которые были просмотрены и изучены студентом при написании реферата. Данный список отражает самостоятельную творческую работу студента, что позволяет судить о степени его подготовки и углублении в выбранную тематику. Чтобы избежать ошибок при описании какого-либо источника, необходимо тщательно сверить его со сведениями, которые содержатся в соответствующих выписках из

каталогов и библиографических указателях. Вся использованная литература размещается в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.

#### **7.6. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы**

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Спортивная нутрициология» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Спортивная нутрициология» либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, сжато и вместе с тем ёмко раскрывается определенная проблема, их необходимо изучить.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

#### **Темы для подготовки докладов, рефератов, сообщений**

1. Культура питания спортсменов.
2. Вкусное и полезное в спорте.
3. Классификация пищевых веществ
4. Понятие правильного питания.
5. Незаменимые компоненты пищи.
6. Калорийность пищи и нормы питания
7. Принцип сбалансированного питания.
8. Системы питания (сыроедение, натуральное питание, вегетарианство, раздельное питание, питание по группам крови)
9. Системность питания спортсменов.
10. Избыточное питание. Способы коррекции избыточного веса
11. Медико-биологические требования, предъявляемые к питанию спортсменов.
12. Режимы питания в разных видах спорта
13. Питание спортсмена-любителя (физкультурника)
14. Режим питания в дни соревнований
15. Способы оценки калорийности рациона
16. Тип конституции.
17. Диетическая формула для базового рациона.
18. Дегидратация.
19. Гликемический индекс и гликемический груз
20. Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности
21. Проблема допинга в спорте

#### **Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**Паспорт  
фонда оценочных средств по дисциплине  
«Спортивная нутрициология»**

<b>№</b>	<b>Контролируемые темы (разделы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1.	Тема 1. Общие принципы спортивной нутрициологии	ПК-1	Письменные домашние задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен
2.	Тема 2. Нутритивный статус и «пищевое поведение» спортсмена	ПК-1	Письменные домашние задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен
3.	Тема 3. Основные виды обмена. Макронутриенты: белки, жиры углеводы и их роль в обеспечении жизнедеятельности человека	ПК-1	Письменные домашние задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен
4.	Тема 4. Микронутриенты: витамины, минералы, биологически активные вещества. Роль в обеспечении жизнедеятельности человека	ПК-1	Письменные домашние задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен
5.	Тема 5. Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках.	ПК-1	Письменные домашние задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен
6.	Тема 6. Энергетический обмен. Энергетическая потребность	ПК-1	Письменные домашние задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен
7.	Тема 7. Классификация суплементов и особенности применения	ПК-1	Письменные домашние задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен
8.	Тема 8. Основы составления персонализированного питания	ПК-1	Письменные домашние задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен

**Формы работы студентов**

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: изучение и аргументированное изложение учебного материала, обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии, подготовка устных выступлений на изучаемые темы, выполнение тестовых заданий, написание конспектов, докладов, письменных домашних заданий.

При этом общие установочные вопросы вынесены в лекции, а углубление изучения этих вопросов предполагается на практических занятиях.

Значительная часть времени уделяется самостоятельной проработке студентами тем путем чтения учебников и дополнительной литературы, написания докладов, сообщений, подготовки к практическим занятиям.

### **Виды контроля**

Рабочая программа предполагает текущий и итоговый виды контроля: опрос, домашние задания, доклады по темам, экзамен.

#### **8.1. Методика формирования результирующей оценки**

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, рефераты, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На итоговые контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и итогового контроля.

#### **Примерный перечень оценочных средств**

<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства в фонде</b>
Письменные домашние задания	Письменные домашние задания, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.	Комплект вопросов для письменных домашних заданий
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит	Темы рефератов



	различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё.	
Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской и научной темы.	Темы докладов, сообщений.
Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная база преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины

## 8.2. Критерии формирования оценок на практических занятиях

Целью практической работы для студентов, приступающих к изучению курса, является:

1) знакомство с базовыми понятиями курса; 2) приобретение навыков выполнения доступных функциональных проб, используемых для оценки физической работоспособности; 3) выработка умения самостоятельно и критически подходить к изучаемому материалу; 4) формирование навыков устного выступления и участия в дискуссиях; 5) умение продуцировать тексты, которые по содержанию относятся к общекультурной либо профессиональной деятельности.

### Критерии оценки:

3 балла – студент, хорошо разбирается в обсуждаемом материале, демонстрирует умение критически анализировать источники и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, приходит к самостоятельным аргументированным выводам и отстаивает свою точку зрения, соблюдает нормы литературной речи, активно участвует в работе группы на семинаре.

2 балла – студент, хорошо разбирается в обсуждаемом материале, демонстрирует умение критически анализировать источники и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, приходит к самостоятельным аргументированным выводам, не проявляет активность в работе группы на семинаре (готовится и отвечает только на один вопрос семинарского занятия).

1 балл – студент, неполно владеет материалом, при изложении фактического материала допуская отдельные неточности, знает источниковый материал и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, но возникают трудности с их анализом, умеет излагать собственную позицию, но не все выводы носят доказательный характер.

Максимальное количество баллов за работу на одном практическом занятии – 3 балла.

## 8.3. Критерии формирования оценок за подготовку письменных домашних заданий, докладов, сообщений, рефератов

1. Доклад, сообщение, реферат соответствует предложенной теме, имеет вступление, основную часть и заключение – 1 б.

2. Тема раскрыта полностью, студент продемонстрировал способность анализировать разные точки зрения – 1 б.

3. Доклад, сообщение сделано по 3-м источникам, исключая интернет-ресурсы – 2 б.

4. Доклад, сообщение, реферат сделан с соблюдением норм современного русского литературного языка – 1 б.

Максимальное количество баллов – 5.

### Оценочный лист защиты письменных домашних заданий

Наименование	Выявленные	Отметка
--------------	------------	---------

<b>показателя</b>	<b>недостатки и замечания</b>	
<b>I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ</b>		
1 . Соответствие содержания работы заданию		
2. Грамотность изложения и качество оформления работы		
3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы		
4. Обоснованность и доказательность выводов		
Общая оценка за выполнение ИР		
<b>II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА</b>		
1. Соответствие содержания доклада содержанию работы		
2. Выделение основной мысли работы		
3. Качество изложения материала		
Общая оценка за доклад		
<b>III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ</b>		
Вопрос 1		
Вопрос 2		
Вопрос 3		
Общая оценка за ответы на вопросы		
<b>ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ</b>		

#### 8.4. Оценочные средства для проведения аттестации

##### Примерные критерии выставление оценок на экзамене по пятибалльной шкале

Оценки		Характеристики оценок
По пятибалльной шкале	Кол-во баллов	
Отлично (5)	отлично 86-100	теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному
Хорошо (4)	Хорошо 71-85	теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов. Некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками
Удовлетворительно (3)	Удовлетворительно 50-70	теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному
Неудовлетворительно (2)	неудовлетворительно 36-49	теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному. Студент допускается к сдаче экзамена в период экзаменационной сессии.
	безусловно неудовлетворительно 0-35	теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Студент не допускается к сдаче экзамена в период экзаменационной сессии.

##### Вопросы к экзамену по дисциплине «Спортивная нутрициология» Экзамен проводится во втором семестре в устной форме по билетам

1. Основные понятия нутрициологии.
2. Построение нутритивно-метаболической поддержки в спорте.
3. Спектр клинической эффективности нутриентов.
4. Принцип доказательности в спортивной нутрициологии.
5. Классификация средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте.

6. Принципы применения эргогенных нутрициологических средств при физических нагрузках.
7. Термины и определения для оценки нутритивного статуса и «пищевого поведения».
8. Оценка нутритивного статуса спортсмена.
9. Оценка базовой диеты.
10. Энергетическая и нутриентная недостаточность.
11. Специальные диеты в спорте.
12. Оценка риска малнутриции в спорте.
13. Оценка «пищевого поведения» спортсмена.
14. Важность белка в рационе человека.
15. Потребность организма в белке.
16. Строение и аминокислотный состав белков, понятие о заменимых и незаменимых аминокислотах. Функции белков.
17. Переваривание и всасывание белка.
18. Пищевая ценность белка.
19. Качество пищевого белка.
20. Потребность в белке.
21. Понятие азотистого белка.
22. Понятие белковоэнергетической недостаточности.
23. О пользе и вреде вегетарианства.
24. Веганство. Питание в периоды, связанные с ограничением в употреблении определенного вида пищи.
25. Жирорастворимые витамины. Физиологическая роль. Усвоение и важность в рационе.
26. Потребность в жирорастворимых витаминах.
27. Водорастворимые витамины. Физиологическая роль. Усвоение и важность в рационе.
28. Потребность в водорастворимых витаминах.
29. Недостаточность витаминов: авитаминозы, гиповитаминозы. Пищевые источники.
30. Макро- и микроэлементы. Усвоение и важность в рационе.
31. Методика составления рациона с использованием высоконутритивных продуктов. Продукты, их содержащие.
32. Методология назначения дополнительных добавок в рационе.
33. Микроэлементный состав воды.
34. Органолептические показатели воды.
35. Понятие pH. Определение pH воды.
36. Функции воды.
37. Водный обмен, его важность для здоровья организма.
38. Оценка гидратированности организма спортсменов и рекомендации по ее поддержке.
39. Спортивные напитки.
40. Энерготраты основного обмена.
41. Факторы, влияющие на основной обмен.
42. Энергетические траты на физическую деятельность.
43. Пищевой термогенез.
44. Специфически-динамическое действие пищи.
45. Понятие о суточных энерготратах (СЭТ)
46. Основные классификации суплементов.
47. Суплементы для роста мышц/силы.
48. Суплементы для коррекции жировой массы тела.
49. Суплементы для повышения работоспособности.
50. Суплементы для восстановления спортсмена.
51. Методология расчета базового метаболизма.
52. Систематизация пищевых продуктов в зависимости от роли в питании человека.
53. Пищевая ценность продуктов питания.

54. Пирамида питания.
- 55.6 основных групп продуктов: группа молочных продуктов, овощи, фрукты, группа мясо, птица, рыба, группа зерновых продуктов, жиры.
56. Комбинация групп продуктов - основа структуры здорового питания.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **Литература**

#### **а) Основная литература:**

1. Дрюк, В. Г. Биологическая химия: учебное пособие для вузов / В. Г. Дрюк, С. И. Скляр, В. Г. Карцев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 292 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12077-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455494>.
2. Дмитриев, А. Спортивная нутрициология: наука и практика реализации в аспекте повышения работоспособности и сохранения здоровья спортсменов. Консенсус МОК [Электронный ресурс] / А. Дмитриев, Л.М. Гунина // Наука в олимпийском спорте. — 2018. — № 2. — С. 70-80. — Elibrary: Научная электронная библиотека. — Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35412375>.
3. Дроздова, Т.М. Физиология питания: учебник / Т.М.Дроздова, П.Е.Влощинский, В.М.Позняковский. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 352 с. табл., схем. — (Питание практика технология гигиена качество безопасность). - Режим доступа: по подписке. — URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57336>— ISBN 5-94087-693-5; 978-5-94087-693-9. — Текст: электронный.
4. Спортивная нутрициология: учебное пособие: [16+] / Э. Э. Сафонова, Е. В. Трухина, И. А. Тимошенкова, Е. В. Москвичева. — Санкт-Петербург : Троицкий мост, 2022. — 146 с.: табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=686606> — Библиогр.: с. 141-143. — ISBN 978-5-6047840-0-6. — Текст: электронный.
5. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451495>
6. Канивец, И. А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: учебное пособие: [16+] / И. А. Канивец. — 2-е изд., стер. — Минск: РИПО, 2019. — 181 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616>— Библиогр. в кн. — ISBN 978-985-503-869-7. — Текст: электронный.
7. Концепция Спиричева В.Б. «D3 + 12 витаминов»: развитие и внедрение / под ред. В.М. Коденцовой, Д.В. Рисник, А.Г. Мойсеенок. — Москва: Библио-Глобус, 2020. — 236 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599589>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-907063-65-5. — DOI 10.18334/9785907063655. — Текст: электронный.
8. Костюченко, Л.Н. Персонализированная медицина и нутрициология как инновационные технологии в медицине [Электронный ресурс] / Л.Н. Костюченко, А.Э. Лычкова, И.В. Угаров // Инновационные процессы в науке и образовании (сборник статей). — 2018. — С. 152-166. - Elibrary: Научная электронная библиотека. — Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35436378>.
9. Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов: учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 122 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12804-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496099>
10. Теплов, В. И. Физиология питания: учебное пособие: [16+] / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. — 6-е изд. — Москва: Дашков и К, 2020. — 456 с. : ил., табл. — (Учебные издания для бакалавров).

– Режим доступа: по подписке. – URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684229> – Библиогр.: с. 444-447. – ISBN 978-5-394-03891-4. – Текст: электронный.

#### ***б) дополнительная литература***

11. Барышева, Е.С. Биохимические основы физиологии питания : учебное пособие / Е.С. Барышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. – Оренбург : ОГУ, 2017. – 200 с.табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481746> (дата обращения: 02.05.2019). – Библиогр.: с. 177-179. – ISBN 978-5-7410-1676-3. – Текст : электронный.
12. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей : методическое пособие : [12+] / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – Москва: Спорт, 2016. – 100 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475390> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9907240-9-9. – Текст: электронный.
13. Димитриев, Д.А. Питание, физическая активность и здоровье: монография / Д.А.Димитриев, А.Д.Димитриев, Г.О.Ежкова; Министерство образования и науки РФ, Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет, 2017. – 128 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500627>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7882-2347-6. – Текст электронный.
14. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие / Ф. Н. Зименкова. – Москва: Прометей, 2016. – 168 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354>. – Библиогр.: с. 120-121. – ISBN 978-5-9907123-8-6. – Текст : электронный.
15. Кулиненков, О.С. Медицина спорта высших достижений: монография : [12+] / О.С.Кулиненков. – Москва: Спорт, 2016. – 321 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460860>. – Библиогр.: с. 307-314. – ISBN 978-5-9907239-6-2. – Текст: электронный.
16. Ляпин, В.А. Гигиеническая оценка питания : учебное пособие / В.А.Ляпин, Т.Н. Соломка, Е.В.Коваленко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 126 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277202>– Библиогр.: с. 71-72. – Текст: электронный.
17. Макарова, Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) : практическое пособие / Г.А.Макарова. – Москва : Спорт, 2017. – 161 с.: табл. – (Библиотечка спортивного врача и психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471226>(дата обращения 02.05.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-88-6. – Текст : электронный.
18. Особенности организации рационального питания студентов при занятиях массовой физической культурой : методические рекомендации / сост. Д.Г. Сидоров, С.А. Овчинников, А.Г. Скудаев ; учред. Министерство образования и науки Российской Федерации и др. – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2011. – 43 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=427438>(дата обращения: 02.05.2019). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
19. Омаров, Р. С. Основы рационального питания: учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2014. – 78 с. ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273466>(– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-2501-9. – DOI 10.23681/273466. – Текст : электронный.

20. .Одинцова, В.И. Общая нутрициология, как необходимый компонент в подготовке будущих тренеров [Электронный ресурс] // Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык. – 2017. – № 4. – С. 295-303. - Elibrary: Научная электронная библиотека. – Режим 97 доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30732979>.
21. Смирнова, И.Р. Пищевые и биологически активные добавки к пище: учебное пособие / И.Р. Смирнова, Ю.М. Плаксин ; Российская международная академия туризма. – Москва : Логос, 2012. – 134 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258270>– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-98704-595-4. – Текст: электронный.
22. Соколов, В. Г. Основы питания спортсмена: учебное пособие: [16+] / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2017. – 99 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477282> – Библиогр.: с. 88. – ISBN 978-5-8158-1804-0. – Текст: электронный.
23. Филиппова, А.В. Фитоэргономика: учебное пособие / А.В.Филиппова; Министерство образования и науки РФ, Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2013. – 110 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278834>. – Библиогр.: с. 72-79. – ISBN 978-5-8353-1611-3. – Текст: электронный.
24. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие : [16+] / сост. И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 109 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277202>– Библиогр.: с. 71-72. – Текст: электронный.

**в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:**

**Электронные ресурсы, обеспечивающие реализацию образовательных программ и научной деятельности ФГБОУ ВО «СОГУ»**

Наименование, сведения о правообладателе и адрес сайта	Договор на право использования ЭБС	Срок действия договора	Количество точек доступа/ пользователей и характеристика доступа	Примечания
ЭБС "Университет. библиотека onLine" ООО «Директ-Медиа» (RU) <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	№ 278-12/2022	01.01.2023– 31.12.2023	не ограничено	заклучение договора на право доступа с 01.01.24
«Образовательная платформа ЮРАЙТ» ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» <a href="http://www.urait.ru/">http://www.urait.ru/</a>	№ 01/03-2023	01.03.2023– 30.06.2023 01.09.2023– 31.12.2023	6050	заклучение договора на право доступа с 01.01.24
ЭБС «Консультант студента» «Медицина. Здравоохранение ВО» IT компания ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА»	№ 832КС/02-2023	27.02.2023 – 26.02.2024	200 эл. карт пользователей	заклучение договора на право доступа с 27.02.24



<a href="http://www.studentlibrary.ru">www.studentlibrary.ru</a>				
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА (RU) www: <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>	Sio-5051/2023	11.04.2023 – 12.04.2024	до 500	заключение договора на право доступа с 13.04.24
Универсальные базы данных «ИВИС» ООО «ИВИС» (RU) <a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a>	№ 33-п	01.01.2023 – 31.12.2023	не ограничено	заключение договора на право доступа с 01.01.24
«Национальная электронная библиотека» ФГБУ «РГБ» <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>	№ 101/НЭБ/4513	05.07.2018 – 05.07.2023	10 точек доступа по IP-адресу	с пролонгацией на пять лет

### Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
История Олимпийских игр	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Российская национальная библиотека	<a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>
Национальная электронная библиотека	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Российская государственная библиотека	<a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a>
Единое окно доступа к информационным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Каталог электронных библиотек	<a href="https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki">https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki</a>
«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»	<a href="https://megabook.ru">https://megabook.ru</a>
Библиотека учебной и научной литературы	<a href="http://sbiblio.com/biblio/">http://sbiblio.com/biblio/</a>
Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам	<a href="http://eor-np.ru/">http://eor-np.ru/</a>
Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утвержденные в рамках реализации Федерального Закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/">http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/</a> ).



Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации»)	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### Рекомендуемые интернет-адреса по курсу «Спортивная нутрициология»

1. Спортивная нутрициология-2022: материалы Всероссийской научнопрактической конференции с международным участием «Спортивная нутрициология-2022», 17 ноября 2022 г.// Ответственные редакторы П.Д. Рыбакова, А.Б. Мирошников. – М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2022. – 157 с.  
[http://press.sportedu.ru/sites/press.sportedu.ru/files/sbornik\\_sportivnaya\\_nutriciologiya\\_2022.pdf](http://press.sportedu.ru/sites/press.sportedu.ru/files/sbornik_sportivnaya_nutriciologiya_2022.pdf)

### 10.Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

#### Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и лабораторного типа - Музей:

преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 36 посадочных места; интерактивная доска; ПК преподавателя; колонки; скелет человека; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся (№17) оснащена доступом к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

#### Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	№ договора(лицензия)	Страна производитель
1.	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
2.	Windows 10 Pro for Workstations	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
3.	Windows 8.1 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
4.	Windows 8.1 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
5.	Windows 8 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
6.	Windows 8 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
7.	Windows 7 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
8.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
9.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США

10.	Office Standard 2013	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
11.	Office Standard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
12.	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т. (бессрочно)	Россия
13.	Kaspersky Endpoint Security	До 22.01.2024	Россия
14.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»	№ 6262 от 09.01.2023 (действителен до 31.12.2023 г.) с ОАО «Анти-Плагат»	Россия
15.	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)	СОГУ
16.	Планы	№8867, от 09.01.2023 г. (09.01.2023 г. до 31.12.2023 г.) ООО ЛММИС	Россия
17.	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021 г. ИП И.А. Сергеевич Тех.под. 07.04.2022	Россия
18.	«Галактика»	от 14.03.2022 г.(примерная дата)	Россия
19.	DIRECTUM RX – Система электронного документооборота	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022(примерная дата)	Россия
20.	Услуги связи (доступ к сети интернет)	ООО Алком № AL-0044 от 01.02.2022 г -31.12.2022 г	Россия
21.	MOODLE	Бесплатное российское	США (бесплатное российское)
22.	«Галактика РУЗ»	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	Россия
23.	Личный кабинет студента/сотрудника	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	Россия
24.	Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ)	<a href="https://dvs.rsl.ru">https://dvs.rsl.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
25.	ЭБС"Университетская библиотека ONLINE"	<a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
26.	ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> . Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
27.	Универсальная баз данных East View	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>	США
28.	ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом.	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
29.	ЭБС «Юрайт» - образовательная	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>	Россия

	среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям	Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	
30.	КЭП (домен на яндексе)	бесплатное	Россия
31.	РусГард	бесплатное	Россия
32.	ViPNet	бесплатное	Россия

## **11. Лист обновления/актуализации**

Рабочая программа обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр от 30. 08. 2023 г., протокол № 1

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 31.08. 2023 г., протокол № 1.

Председатель Совета факультета \_\_\_\_\_ Д.Ю. Карасев