

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры



П.А. Машаров

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТЕ**

Укрупненная группа направлений
подготовки
Программа высшего образования
Направление подготовки
Магистерская программа
Квалификация
Форма обучения

49.00.00 Физическая культура и спорт

Программа магистратуры

49.04.03 Спорт

Система подготовки спортсменов

Магистр

Очная, заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «**Рациональное питание в физической культуре и спорте**» для обучающихся по направлению 49.04.03 Спорт (Магистерской программы: Система подготовки спортсменов), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19 сентября 2017 года, № 947 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчик:

доцент кафедры адаптивной физической культуры, канд. биол. наук



И.В. Капланец

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры адаптивной физической культуры
Протокол от 26.03.2024 г. № 9а

Заведующий кафедрой



И.П. Зенченков

СОГЛАСОВАНО:

Директор института физической культуры и спорта
28.03.2024 г.



И.П. Зенченков

Учебно-методическая комиссия ИФКС
Протокол от 27.03.2024 г. № 7
Председатель



И.В. Капланец

Руководитель основной профессиональной образовательной программы,
канд. пед. наук, доц.
26.03.2024 г.



М.Р. Батищева

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Дисциплина «Рациональное питание» является практико-ориентированной дисциплиной и относится к вариативной части образовательной программы.

1.2 Знания и умения, полученные в ходе изучения дисциплины являются основой для изучения последующих дисциплин:

Технологии восстановления работоспособности спортсмена, Аксиология спортивной деятельности.

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	49.00.00 Физическая культура и спорт
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.В.ДВ.3.2 Рациональное
Часть образовательной программы	Вариативная часть
Количество зачетных единиц / всего часов	4 / 144

2.2.Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	1	1	15	–	15	114	144	зачет
Очная, всего	1	1	15	–	15	114	144	зачет
Заочная	1	1	2	–	4	138	144	зачет
Заочная, всего	1	1	2	–	4	138	144	зачет

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование системных базисных знаний основных принципов рационального питания, обеспечивающих нормальный рост и развитие, профилактику заболеваний, продление жизни, повышение работоспособности и результативности спортсменов, любителей и всех, кто ведет активный образ жизни с учетом индивидуальных особенностей питания, создание условий для адекватной адаптации к окружающей среде профессиональных спортсменов характера, интенсивности тренировочного процесса, условий тренировок и соревнований.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

4.1.Компетенции

ОПК-6. Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа

собранной информации.

4.2. Индикаторы компетенций

ОПК-6.1. Владеет способностью с помощью системных базисных знаний основных принципов рационального питания, обеспечивать повышение работоспособности и результативности спортсменов, повышать эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

4.3. Результаты обучения

ОПК-6.1.1. Знает основные положения рационального питания спортсменов, любителей и всех, кто ведет активный образ жизни.

ОПК-6.1.2. Умеет поддерживать гомеостатическое равновесие при физических нагрузках в динамике тренировочного процесса для улучшения физической и функциональной подготовленности профессиональных спортсменов, обеспечивать оптимизацию адаптационно-приспособительных реакций, ускорение постнагрузочного восстановления, стимуляцию общей и специальной работоспособности, достаточный уровень иммунной защиты организма спортсмена, поддержание функционального состояния связочно-суставного аппарата, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

ОПК-6.1.3. Аргументированно выбирает принципы питания спортсменов для оптимизации состояния их здоровья и эффективности соревновательной деятельности, для адаптации к нагрузкам тренировочного и соревновательного процесса, достижения оптимальной работоспособности и снижения риска травм и частоты заболеваний.

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
ОПК-6. Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.	ОПК-6.1. Владеет способностью с помощью системных базисных знаний основных принципов рационального питания, обеспечивать повышение работоспособности и результативности спортсменов, повышать эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	ОПК-6.1.1. Знает основные положения рационального питания спортсменов, любителей и всех, кто ведет активный образ жизни. ОПК-6.1.2. Умеет поддерживать гомеостатическое равновесие при физических нагрузках в динамике тренировочного процесса для улучшения физической и функциональной подготовленности профессиональных спортсменов, обеспечивать оптимизацию адаптационно-приспособительных реакций, ускорение постнагрузочного восстановления, стимуляцию общей и специальной работоспособности, достаточный уровень иммунной защиты организма спортсмена, поддержание функционального состояния связочно-суставного аппарата, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. ОПК-6.1.3. Аргументированно выбирает принципы питания спортсменов для оптимизации состояния их здоровья и эффективности соревновательной деятельности, для адаптации к нагрузкам тренировочного и соревновательного процесса, достижения оптимальной работоспособности и снижения риска травм и частоты заболеваний.

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Раздел 1. Рациональное	
1. Общие принципы спортивной нутрициологии	1. Построение нутритивно-метаболической поддержки в спорте 2. Спектр клинической эффективности нутриентов 3. Принцип доказательности в спортивной нутрициологии 4. Классификация средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте 5. Принципы применения эргогенных нутрициологических средств при физических нагрузках
2. Нутритивный статус и «пищевое поведение» спортсмена	1. Термины и определения для оценки нутритивного статуса и «пищевого поведения» 2. Оценка нутритивного статуса спортсмена 3. Оценка базовой диеты. Энергетическая и нутриентная недостаточность 4. Специальные диеты в спорте 5. Оценка риска малнутриции в спорте 6. Оценка «пищевого поведения» спортсмена
3. Протеины	1. Общие положения по применению протеинов при физических нагрузках 2. Потребность в протеинах у представителей различных видов спорта 3. Сравнительная характеристика основных типов протеинов 4. Кинетика высвобождения аминокислот из белков 5. Эффективность применения протеинов в разных видах спорта 6. Белки животного происхождения (белки молочной сыворотки, коллаген и его гидролизаты, бовинум колострум), другие животные белки (протеины яичного белка, мясные протеины, протеины рыбы) 7. Белки растительного происхождения (соевые белки, белки гороха, протеины картофеля, другие растительные белки) 8. Влияние протеинов и аминокислот на иммунитет при физических нагрузках 9. Взаимодействие протеинов и аминокислот с микробиомом кишечника 10. Заключение по эффективности пищевых добавок на основе протеинов при физических нагрузках 11. Возрастные аспекты потребления и усвоения белков и физические нагрузки

4. Жиры и жирные кислоты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Структура и классификация жирных кислот 2. Рекомендации FAO и Американской медицинской ассоциации по потреблению жиров и жирных кислот в общей популяции 3. Актуальное потребление жиров в составе рациона в различных видах спорта. 4. Рекомендации по количественному потреблению жиров в составе рационов представителей разных видов спорта 5. Метаболизм триацилглицеролов в организме при физических нагрузках 6. Современная оценка роли жиров как питательного субстрата для подготовки и восстановления спортсменов 7. Жировые диеты и жировые загрузки как стратегия в спортивном питании 8. Влияние жиров и жирных кислот на иммунитет при интенсивных физических нагрузках. 9. Взаимодействие жиров и жирных кислот с микробиомом кишечника. 10. Жирные кислоты как компоненты пищи и фармаконутриенты в спорте и спортивной медицине (Омега-3, 5 полиненасыщенные жирные кислоты, Омега-7 мононенасыщенные жирные кислоты) 11. Комбинированные составы с включением липидов и жирных кислот
5. Углеводы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация пищевых углеводов 2. Суточное потребление углеводов в спорте: реалии и рекомендации 3. Рекомендации по потреблению углеводов в процессе тренировочных занятий и соревнований 4. Влияние углеводов на иммунную систему при интенсивных длительных физических нагрузках 5. Взаимодействие углеводов с микробиомом кишечника 6. Орошение (полоскание) полости рта раствором углеводов как способ улучшения спортивных результатов 7. Новые перспективные углеводы для применения в практике подготовки спортсменов
6. Микронутриенты и водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках. Фармаконутриенты.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Недостаточность и дефицит витаминов D и K у спортсменов 2. Дефицит других витаминов и минералов 3. Значение недостаточности/дефицита витаминов и минералов для формирования иммунитета спортсмена 4. Роль пищевых добавок витаминов и

	<p>минералов в улучшении физической подготовленности спортсменов</p> <p>5. Оценка гидратированности организма спортсменов и рекомендации по ее поддержке</p> <p>6. Спортивные напитки</p> <p>7. Креатин</p> <p>8. Протеолитические ферменты</p> <p>9. Аденозинтрифосфорная кислота</p>
7. Средства поддержания функции связочно-суставного аппарата и нутритивно-метаболического контроля массы тела и липидного профиля крови в спорте и фитнесе	<p>1. Классификация средств нутритивно-метаболической поддержки состояния суставов и связок в спортивной медицине</p> <p>2. Нестероидные противовоспалительные препараты</p> <p>3. Глюкозамин и хондроитин</p> <p>4. Средства растительного происхождения</p> <p>5. Комплексные современные пищевые добавки для профилактики и лечения патологии связочно-суставного аппарата</p> <p>6. Жиросжигатели (кофеин, зеленый чай, альфа-липоевая кислота, хром, линолевая кислота и т.д.)</p> <p>7. Пищевые волокна и балластные вещества</p> <p>8. Позиция МОК относительно применения пищевых добавок для снижения массы тела в спорте высших достижений</p> <p>9. Условия, необходимые для эффективного и безопасного снижения общей и жировой массы тела под влиянием пищевых добавок</p> <p>10. Доказательные медицинские исследования роли пищевых добавок в общей стратегии программ снижения массы тела</p> <p>11. Фармаконутриенты – корректоры липидного профиля плазмы крови</p>
8. Вегетарианство в спорте: состояние вопроса и перспективы*	<p>1. Характеристики питания спортсменов при полном и частичном исключении продуктов животного происхождения</p> <p>2. Особенности микробиома веганов и вегетарианцев</p> <p>3. Нутритивно-метаболическая поддержка веганов и вегетарианцев при физических нагрузках</p> <p>4. Краткая характеристика основных пищевых добавок макронутриентов для атлетов-веганов и вегетарианцев</p> <p>5. Растительные протеины в питании спортсменов-веганов и вегетарианцев</p> <p>6. Нормы потребления растительных протеинов</p> <p>7. Растительные жиры и жирные кислоты: источники, структура и нормы потребления при занятиях спортом</p> <p>8. Фармаконутриенты в нутритивно-</p>

	метаболической поддержке тренировочного процесса спортсменов-веганов и вегетарианцев 9. Место пищевых добавок в обеспечении качества жизни спортсменов-веганов и вегетарианцев
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Форма обучения – очная, курс – 1, семестр – 1

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 1. Рациональное	15	-	15	114	144
1. Общие принципы спортивной нутрициологии	1		1	15	17
2. Нутритивный статус и «пищевое поведение» спортсмена	2		2	14	18
3. Протеины	2		2	14	18
4. Жиры и жирные кислоты	2		2	14	18
5. Углеводы	2		2	14	18
6. Микронутриенты и водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках. Фармаконутриенты.	2		2	14	18
7. Средства поддержания функции связочно-суставного аппарата и нутритивно-метаболического контроля массы тела и липидного профиля крови в спорте и фитнесе	2		2	15	19
8. Вегетарианство в спорте: состояние вопроса и перспективы	2		2	14	18
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР / ЗА КУРС / ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	15	–	15	114	144

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Контрольные вопросы

Раздел 1

1. Построение нутритивно-метаболической поддержки в спорте
2. Спектр клинической эффективности нутриентов
3. Принцип доказательности в спортивной нутрициологии
4. Классификация средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте
5. Принципы применения эргогенных нутрициологических средств при физических нагрузках

нагрузках

1. Термины и определения для оценки нутритивного статуса и «пищевое поведения»
2. Оценка нутритивного статуса спортсмена
3. Оценка базовой диеты. Энергетическая и нутриентная недостаточность
4. Специальные диеты в спорте
5. Оценка риска малнутриции в спорте

6. Оценка «пищевого поведения» спортсмена
 1. Общие положения по применению протеинов при физических нагрузках
 2. Потребность в протеинах у представителей различных видов спорта
 3. Сравнительная характеристика основных типов протеинов
 4. Кинетика высвобождения аминокислот из белков
 5. Эффективность применения протеинов в разных видах спорта
 6. Белки животного происхождения (белки молочной сыворотки, коллаген и его гидролизаты, бовинум колострум), другие животные белки (протеины яичного белка, мясные протеины, протеины рыбы)
 7. Белки растительного происхождения (соевые белки, белки гороха, протеины картофеля, другие растительные белки)
 8. Влияние протеинов и аминокислот на иммунитет при физических нагрузках
 9. Взаимодействие протеинов и аминокислот с микробиомом кишечника
 10. Заключение по эффективности пищевых добавок на основе протеинов при физических нагрузках
 11. Возрастные аспекты потребления и усвоения белков и физические нагрузки
1. Структура и классификация жирных кислот
2. Рекомендации FAO и Американской медицинской ассоциации по потреблению жиров и жирных кислот в общей популяции
3. Актуальное потребление жиров в составе рациона в различных видах спорта.
4. Рекомендации по количественному потреблению жиров в составе рационов представителей разных видов спорта
5. Метаболизм триацилглицеролов в организме при физических нагрузках
6. Современная оценка роли жиров как питательного субстрата для подготовки и восстановления спортсменов
7. Жировые диеты и жировые загрузки как стратегия в спортивном питании
8. Влияние жиров и жирных кислот на иммунитет при интенсивных физических нагрузках.
9. Взаимодействие жиров и жирных кислот с микробиомом кишечника.
10. Жирные кислоты как компоненты пищи и фармаконутриенты в спорте и спортивной медицине (Омега-3, 5 полиненасыщенные жирные кислоты, Омега-7 мононенасыщенные жирные кислоты)
11. Комбинированные составы с включением липидов и жирных кислот
1. Классификация пищевых углеводов
2. Суточное потребление углеводов в спорте: реалии и рекомендации
3. Рекомендации по потреблению углеводов в процессе тренировочных занятий и соревнований
4. Влияние углеводов на иммунную систему при интенсивных длительных физических нагрузках
5. Взаимодействие углеводов с микробиомом кишечника
6. Орошение (полоскание) полости рта раствором углеводов как способ улучшения спортивных результатов
7. Новые перспективные углеводы для применения в практике подготовки спортсменов
1. Недостаточность и дефицит витаминов D и K у спортсменов
2. Дефицит других витаминов и минералов
3. Значение недостаточности/дефицита витаминов и минералов для формирования иммунитета спортсмена
4. Роль пищевых добавок витаминов и минералов в улучшении физической подготовленности спортсменов
5. Оценка гидратированности организма спортсменов и рекомендации по ее поддержке

6. Спортивные напитки
7. Креатин
8. Протеолитические ферменты
9. Аденозинтрифосфорная кислота
1. Классификация средств нутритивно-метаболической поддержки состояния суставов и связок в спортивной медицине
2. Нестероидные противовоспалительные препараты
3. Глюкозамин и хондроитин
4. Средства растительного происхождения
5. Комплексные современные пищевые добавки для профилактики и лечения патологии связочно-суставного аппарата
6. Жирозжигатели (кофеин, зеленый чай, альфа-липоевая кислота, хром, линолевая кислота и т.д.)
7. Пищевые волокна и балластные вещества
8. Позиция МОК относительно применения пищевых добавок для снижения массы тела в спорте высших достижений
9. Условия, необходимые для эффективного и безопасного снижения общей и жировой массы тела под влиянием пищевых добавок
10. Доказательные медицинские исследования роли пищевых добавок в общей стратегии программ снижения массы тела
11. Фармаконутриенты – корректоры липидного профиля плазмы крови
1. Характеристики питания спортсменов при полном и частичном исключении продуктов животного происхождения
2. Особенности микробиома веганов и вегетарианцев
3. Нутритивно-метаболическая поддержка веганов и вегетарианцев при физических нагрузках
4. Краткая характеристика основных пищевых добавок макронутриентов для атлетов-веганов и вегетарианцев
5. Растительные протеины в питании спортсменов-веганов и вегетарианцев
6. Нормы потребления растительных протеинов
7. Растительные жиры и жирные кислоты: источники, структура и нормы потребления при занятиях спортом
8. Фармаконутриенты в нутритивно-метаболической поддержке тренировочного процесса спортсменов-веганов и вегетарианцев
9. Место пищевых добавок в обеспечении качества жизни спортсменов-веганов и вегетарианцев

7.2. Темы докладов (рефератов):

1. Классификация средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте
2. Принципы применения эргогенных нутрициологических средств при физических нагрузках
3. Специальные диеты в спорте
4. Общие положения по применению протеинов при физических нагрузках. Потребность в протеинах у представителей различных видов спорта
5. Актуальное потребление жиров в составе рациона в различных видах спорта. Рекомендации по количественному потреблению жиров в составе рационов представителей разных видов спорта
6. Современная оценка роли жиров как питательного субстрата для подготовки и восстановления спортсменов
7. Суточное потребление углеводов в спорте. Рекомендации по потреблению углеводов в процессе тренировочных занятий и соревнований. Влияние углеводов

- на иммунную систему при интенсивных длительных физических нагрузках
8. Дефицит других витаминов и минералов. Значение недостаточности/дефицита витаминов и минералов для формирования иммунитета спортсмена
 9. Вегетарианство в спорте: состояние вопроса и перспективы
 10. Физиолого-гигиеническая роль основных пищевых веществ
 11. Особенности питания в различные периоды спортивной деятельности и в сложных условиях
 12. Особенности питания представителей игровых видов спорта
 13. Особенности питания представителей скоростно-силовых видов спорта
 14. Питание представителей сложно-координационных видов спорта
 15. Питание представителей циклических видов спорта
 16. Особенности питания представителей единоборств
 17. Особенности питания юных спортсменов

7.3. Темы письменных работ (типы задач):

Контрольная работа по проверке теоретических знаний – по всем темам, с использованием указанных выше контрольных вопросов.

7.4. Образец содержания экзаменационного билета (при наличии экзамена по дисциплине)

Экзамен не предусмотрен учебным планом.

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

8.1. Семестр 1

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1	Организационно-учебная работа в аудитории	40
	Самостоятельная работа	20
	Контрольные работы по практике	20
	Контрольная работа по теоретическому материалу	20
ИТОГО		100
Общий итог за семестр		100

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено
75-79	C		зачтено
70-74	D	удовлетворительно	зачтено
60-69	E		зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;

- в форме электронного документа.
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в учебных аудиториях учебного корпуса института физической культуры и спорта расположенного по адресу: г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, оснащенных комплектом учебной мебели для студентов, комплектом рабочего места преподавателя, доской, мультимедийным комплектом (ноутбук, проектор) с выходом в сеть Интернет.

Самостоятельная работа студентов проходит в следующих помещениях:

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

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

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

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

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

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

При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

1. Дмитриев А.В. Спортивная нутрициология / А.В. Дмитриев, Л.М. Гунина – М.: Спорт, 2020. – 640 с.
2. Дмитриев А.В. Основы спортивной нутрициологии / А.В. Дмитриев, Л.М. Гунина – СПб: ООО «РА «Русский Ювелир», 2018. – 560 с.
3. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / сост. И.В. Капланец, Ю.А. Гришун. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», ИФКС, 2020. – 135 с.

11.2. Дополнительная литература

1. Основные принципы организации питания спортсмена: метод. рекомендации / сост. И. А. Малёванная [и др.]; Респ. науч.-практ. центр спорта. – Минск : БГУФК, 2019. – 79 с.

2. Розенблюм К.А. Питание спортсменов / К.А. Розенблюм. – К.: Олимпийская литература, 2006. – 535 с.

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.

2. **eLIBRARY.RU:** научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4. Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

5. **ЭБС Юрайт:** электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ:** сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.

8. **Электронный архив ДонГУ:** раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).