

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 СПОРТИВНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ

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 «**Спортивная нутрициология**» 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 «Спортивная нутрициология» 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.3.1 Спортивная нутрициология
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. Спортивная нутрициология	
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"> <li>1. Структура и классификация жирных кислот</li> <li>2. Рекомендации FAO и Американской медицинской ассоциации по потреблению жиров и жирных кислот в общей популяции</li> <li>3. Актуальное потребление жиров в составе рациона в различных видах спорта.</li> <li>4. Рекомендации по количественному потреблению жиров в составе рационов представителей разных видов спорта</li> <li>5. Метаболизм триацилглицеролов в организме при физических нагрузках</li> <li>6. Современная оценка роли жиров как питательного субстрата для подготовки и восстановления спортсменов</li> <li>7. Жировые диеты и жировые загрузки как стратегия в спортивном питании</li> <li>8. Влияние жиров и жирных кислот на иммунитет при интенсивных физических нагрузках.</li> <li>9. Взаимодействие жиров и жирных кислот с микробиомом кишечника.</li> <li>10. Жирные кислоты как компоненты пищи и фармаконутриенты в спорте и спортивной медицине (Омега-3, 5 полиненасыщенные жирные кислоты, Омега-7 мононенасыщенные жирные кислоты)</li> <li>11. Комбинированные составы с включением липидов и жирных кислот</li> </ol>
5. Углеводы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классификация пищевых углеводов</li> <li>2. Суточное потребление углеводов в спорте: реалии и рекомендации</li> <li>3. Рекомендации по потреблению углеводов в процессе тренировочных занятий и соревнований</li> <li>4. Влияние углеводов на иммунную систему при интенсивных длительных физических нагрузках</li> <li>5. Взаимодействие углеводов с микробиомом кишечника</li> <li>6. Орошение (полоскание) полости рта раствором углеводов как способ улучшения спортивных результатов</li> <li>7. Новые перспективные углеводы для применения в практике подготовки спортсменов</li> </ol>
6. Микронутриенты и водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках. Фармаконутриенты.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Недостаточность и дефицит витаминов D и K у спортсменов</li> <li>2. Дефицит других витаминов и минералов</li> <li>3. Значение недостаточности/дефицита витаминов и минералов для формирования иммунитета спортсмена</li> <li>4. Роль пищевых добавок витаминов и</li> </ol>

	<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. Спортивная нутрициология	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
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).