

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт клинической медицины

(факультет / институт / филиал)

Утверждено на заседании методической комиссии

Института клинической медицины Про-
токол №2 от 26.01.2023

Рабочая программа дисциплины

Культура спортивного питания

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

Бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

49.03.02

Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

Очная и заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2023 год

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.01 «Культура спортивного питания» относится к дисциплинам по выбору и изучается в 1 семестре. Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Целями освоения дисциплины «Культура спортивного питания» является развитие у студентов личностных качеств, а также формирование компетенций в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине**	
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1	Знает: - основные закономерности возрастного развития, его стадии и кризисы; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - принципы образования в течение всей жизни.	Собеседование
	УК-6.2	Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии, основанные на знании законов развития личности, в том числе, с инвалидностью и	Собеседование, тест

		поведения в реальной и виртуальной среде.	
	УК-6.3	Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов, в том числе паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев	Задача (практическое задание)
<p>УК-7</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	УК-7.1	<p>Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p>	Собеседование
	УК-7.2	<p>Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональ-</p>	Собеседование, тест

		ной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; -пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.	
	УК-7.3	Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно- тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	Задача (практическое задание)
ПК-6. Способен использовать методы измерения, оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья, вносить коррекции в восстановительные воздействия и оценивать их эффек-	ПК-6.1.	Знает: - основные понятия, используемые для оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния; - наиболее часто встречающиеся функциональные ограничения жизнедеятельности при заболеваниях и повреждениях; - особенности коррекции восстановительных воздействий при различных видах инвалидности; материально техническое обеспечение измерения, оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния.	Собеседование, тест

<p>тивность</p>	<p>ПК-6.2.</p>	<p>Умеет: - выделять средства, формы и методы для оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности с использованием международной классификации функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом международной классификации функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья; - оценивать эффективность физической реабилитации с учетом международной классификации функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья.</p>	<p>Собеседование</p>
	<p>ПК-6.3.</p>	<p>- применения профессиональной терминологии международной классификации функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья; - владения методами определения уровня нарушенных функций согласно международной классификации функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования для оценки эффективности реабилитационных мероприятий.</p>	<p>Творческое задание, доклад, сообщение</p>
<p>ПК-13</p> <p>Проведение научно-методических исследований</p> <p>Способен проводить научно-исследовательскую работу с целью изучения и анализа внутренних и внешних (средовых) условий, влияющих на состояние здоровья, в том числе социально-</p>	<p>ПК-13.1.</p>	<p>Знает способы проведения анализа средовых причин, ставших основанием для нарушений состояния здоровья индивидуума; способы выявления факторов влияющих на психосоциальный, трудовой потенциал индивидуума.</p>	<p>Собеседование. Задача (практическое задание)</p>
	<p>ПК-13.2</p>	<p>Умеет: - использовать методики выявления, обобщения и распространения социально-экономических факторов влияния на физический и психоэмоциональный статус индивидуума; - проводить физкультурные, спортивные и реабилитационные занятия опираясь на достижения в области мировой педагогической, психологической и социальной науки.</p>	<p>Задача (практическое задание)</p>

экономических условий, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)			
	ПК-13.3.	Имеет опыт разработки критериев индивидуальной нуждаемости гражданина в средовой коррекции для обеспечения его двигательной активности, физкультурно-спортивной деятельности, использовать методы диагностики и оценки реабилитационного потенциала по данным медико-социальной экспертизы.	Задача (практическое задание)

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	___ ЗЕТ	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72		72
в том числе			
аудиторные занятия (контактная работа):	33		7
- занятия лекционного типа	16		2
- занятия семинарского типа	16		4
	1		1
самостоятельная работа	39		61
Промежуточная аттестация – зачет	1		4

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе				Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы				
		из них				
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Всего	

	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная
Раздел 1. Общая характеристика культуры питания.	18		21	4		1	4		1				8		1	10		20
Раздел 2. Рациональное питание человека.	26		22	8		1	8		2				16		2	10		20
Раздел 3. Питание на фоне физической активности.	27		23	4			4		2				8		2	19		21
контроль			4															
Итого	72		72	16		2	16		5				16		5	39		61

Тематика разделов дисциплины

Раздел 1. Общая характеристика культуры питания.

Тема 1. Введение. Культура питания как научная и учебная дисциплина и как отрасль экономики.

Раздел 2. Рациональное питание человека.

Тема 2. Компоненты пищи: макронутриенты. Энергетический баланс организма.

Тема 3. Компоненты пищи: микронутриенты и вода.

Тема 4. Концепции питания человека.

Тема 5. Статус питания человека и его оценка.

Раздел 3. Питание на фоне физической активности.

Тема 6. Требования к организации питания на фоне физической активности.

Тема 7. Особенности питания спортсменов в зависимости от вида спорта, этапа подготовки и климатических условий.

Тема 8. Питание и контроль массы тела спортсмена.

Тема 9. Особенности питания людей с ограниченными возможностями.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, лабораторных занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;
- выполнение письменных домашних заданий;
- решение ситуационных задач;
- написание контрольных работ (для студентов ЗФО).

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; тестирования; оценки опорных конспектов, письменных домашних заданий, инициативных рефератов и докладов; решения ситуационных задач.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.2.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.2.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

При использовании традиционных форм аттестации зачета шкалы оценивания могут быть «зачет-незачет»

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

Контрольные вопросы

№пп	Вопросы	Код формируемой компетенции
1	Понятие, содержание и функции культуры питания (КП). Теория и методология КП..	УК-7, УК-6, ПК-6
2	Культура питания (КП) как учебная дисциплина. Средства КП.	УК-7, УК-6, ПК-6
3	Социально-экономическое значение культуры питания.	УК-7, УК-6, ПК-6
4	Культура питания и здоровье нации.	УК-7, УК-6, ПК-6

5	Факторы, определяющие характер питания человека	УК-7, УК-6, ПК-6
6	Алиментарно-зависимые заболевания.	УК-7, УК-6, ПК-6
7	Основные компоненты пищи.	УК-7, УК-6, ПК-6
8	Понятие питательных веществ.	УК-7, УК-6, ПК-6
9	Пищевая, энергетическая и биологическая ценность белков, жиров и углеводов.	УК-7, УК-6, ПК-6
10	Энергетический баланс организма. Энергетическая ценность пищевого рациона и её нормирование.	УК-7, УК-6, ПК-6
11	Основные пищевые источники белков, жиров и углеводов.	УК-7, УК-6, ПК-6
12	Витамины: понятие, функции и классификация. Источники, функции и последствия недостаточности основных витаминов и витаминоподобных веществ.	УК-7, УК-6, ПК-6
13	Микро- и макроэлементы: понятие, классификация и биологическая роль.	УК-7, УК-6, ПК-6
14	Водный баланс в организме. Физиологическое значение воды. Питьевой режим.	УК-7, УК-6, ПК-6
15	Понятие и основные принципы рационального питания.	УК-7, УК-6, ПК-6
16	Суточный набор пищевых продуктов – пирамида здорового питания. Принципы здорового питания программы СИНДИ. Альтернативные концепции питания	УК-7, УК-6, ПК-6
17	Характеристика некоторых блюд и пищевых продуктов.	УК-7, УК-6, ПК-6, ПК-13
18	Влияние на организм термически обработанной пищи, очищенных пищевых веществ, пищи со специями и искусственными добавками. Влияние на организм неправильного сочетания пищевых веществ.	ПК-6, ПК-13
19	Понятие статуса питания человека. Характеристики различных видов статуса питания. Субъективные, объективные и комплексные методы оценки статуса питания.	ПК-6, ПК-13
20	Основные принципы питания спортсменов. Общая калорийность пищи спортсменов и энерготраты. Энергетический обмен при физической активности.	ПК-6, ПК-13
21	Нормирование потребности спортсменов в нутриентах. Питьевой режим спортсмена.	ПК-6, ПК-13
22	Биологически активные добавки: понятие, классификация, характеристики.	ПК-6, ПК-13
23	Допинг: понятие. Вещества, относящиеся к допингам.	ПК-6, ПК-13
24	Особенности питания спортсменов и примерные рационы питания в различных видах спорта.	ПК-6, ПК-13
25	Особенности питания спортсменов во время тренировочного периода, перед и во время соревнований и в восстановительном периоде.	ПК-6, ПК-13
26	Особенности питания спортсменов в различных климатических условиях.	ПК-6, ПК-13
27	Возрастные и половые особенности питания спортсменов.	ПК-6, ПК-13

28	Методы контроля массы тела. Рекомендации по контролю массы тела в спорте и фитнесе. Регулирование пищевого поведения спортсменов.	ПК-6. ПК-13
29	Виды расстройств пищевого поведения и их последствия	ПК-6. ПК-13
30	Особенности пищевого статуса и рекомендации по питанию для людей с ограниченными возможностями.	ПК-6. ПК-13
31	Особенности питания в период реабилитации после травм и операций.	ПК-6. ПК-13

Темы контрольных работ для студентов ЗФО

1. Особенности питания спортсменов в определённом виде спорта (по выбору).
2. Биологические функции витаминов в организме человека.
3. Биологические функции минеральных веществ в организме человека.
4. Связь культуры питания с качеством и продолжительностью жизни человека.
5. Структура и функции культуры питания человека.
6. Социально-экономическое значение культуры питания.
7. Факторы, определяющие характер питания человека.
8. Требования, предъявляемые к организации питания человека на фоне физической активности.
9. Баланс жиров, белков, углеводов, витаминов и минеральных веществ в рационе питания спортсмена.
10. Методики, используемые при регулировании пищевого поведения спортсмена.
11. Избыточная и пониженная масса тела и причины их возникновения.
12. Оценка пищевого статуса человека.
13. Особенности оценки пищевого статуса различных категорий инвалидов.
14. Виды расстройства пищевого поведения и их последствия.
15. Принципы питания для снижения массы тела.
16. Вещества, относящиеся к допингам.
17. Биологически активные пищевые добавки.
18. Альтернативные концепции питания.
19. Усвояемость и кулинарная обработка пищи
20. Режимы питания и режимы тренировок в разных видах спорта.
20. Пропаганда и организация рационального питания в спортклубе.
21. Понятие и основные принципы рационального питания
22. Роль питания в восстановлении физической работоспособности.
23. Особенности пищевого статуса различных категорий инвалидов.
24. Взаимодействие спортивного диетолога с различными категориями специалистов.

5.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции

1. Пищевые отравления
 - а. являются контагиозными (передаются от человека человеку).
 - б. относятся к инфекционным заболеваниям.
 - в. вызываются только микроорганизмами.
 - г. как правило, имеют короткий инкубационный период.
2. Какой из нижеперечисленных классов веществ не относится к эссенциальным компонентом пищи?
 - а. Полиненасыщенные жирные кислоты.
 - б. Насыщенные жирные кислоты.
 - в. Незаменимые аминокислоты

г. Водорастворимые витамины.

3. Какие из нижеперечисленных пищевых продуктов могут быть классифицированы как продукты с высоким гликемическим индексом?

- а. Молочные продукты.
- б. Фрукты.
- в. Шоколад.
- г. Хлеб.

4. Основная, функциональная роль водорастворимых витаминов:

- а. калорическая.
- б. регуляторная.
- в. пластическая.
- г. энергетическая.
- д. каталитическая.

5. Основными принципами рационального питания являются

- а. соблюдение сбалансированности пищевого рациона.
- б. соблюдение режима питания.
- в. сбалансированность питания по усвояемости и перевариваемости.
- г. потребление витаминно-минеральных добавок.
- д. верно всё вышеперечисленное.
- е. верно а,б и в.
- ж. верно а, б и г.

6. По каким показателям можно классифицировать статус питания человека как оптимальный?

- а. Индекс массы тела равен 22 кг/м².
- б. Энерготраты соответствуют суточной ценности рациона.
- в. Доброкачественность продуктов, входящих в пищевой рацион.
- г. Нормальное количество эритроцитов в крови.
- д. Нормальный уровень общего белка крови.
- е. верно всё вышеперечисленное.
- ж. верно а,б и д.

7. К преимущественно анаэробной группе видов спорта (по характеру обеспечения энергозатрат относят)

- а. велосипедный спорт.
- б. бег на длинные дистанции.
- в. бег на средние дистанции.
- г. спринтерский бег.
- д. спортивные игры.

8. Высокобелковые рационы у спортсменов следует применять с осторожностью, так как они

- а. уменьшают выделение воды из организма.
- б. увеличивают потерю кальция.
- в. увеличивают потребление кислорода.
- г. нарушают функции почек.
- д. верно всё вышеперечисленное.
- е. верно б-г.
- ж. верно б и г.

9. Во время восстановительного периода после соревнований спортсмены должны ограничить употребление в пищу
- животных жиров.
 - растительного масла.
 - белков.
 - соли.
 - углеводов.
10. В жарком климате спортсменам рекомендовано
- снижение потребления растительных жиров.
 - снижение калорийности рациона на 5% от рекомендуемых норм.
 - увеличение потребления солёных продуктов питания.
 - низкокалорийный ужин.

Типовые задания/задачи

1. Пловец Ф., 15 лет, III разряд, стаж 5 лет, этап общей подготовки
- Задание
- Дайте рекомендации по питанию спортсмена.
2. Вам необходимо оценить пищевой статус мужчины 56 лет с постинсультным гемипарезом.
- Задание.
- Подберите несколько методов оценки пищевого статуса.
 - В чём состоит специфика оценки пищевого статуса в данном случае?
21. Определение суточного водного баланса у человека дало следующие результаты: поступление воды с питьем – 1400 мл, поступление воды в составе пищевых продуктов – 800 мл; потеря воды с мочой – 1500 мл, испарение воды с поверхности тела и через легкие – 900 мл, потеря воды с калом -100 мл.
- Задание
- Можно ли на основании этих данных сделать заключение о нарушении водного баланса?
 - Если баланс нарушен, то как должна измениться осмотическая концентрация плазмы крови данного человека?
4. К терапевту обратился больной с жалобами на кровоточивость мелких сосудов, десен, выпадение волос. Врач рекомендовал ему длительный прием отвара шиповника.
- Задание
- Обоснуйте назначение врача.
5. Одним из принципов рационального питания является регулярность питания. Обоснуйте этот принцип
- .

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

- Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировок [Электронный ресурс] / Макгрегор Р. - М. : Альпина Паблишер, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961457636.html>
- Гигиена питания [Электронный ресурс] : Руководство для врачей / А.А. Королев. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html>
- Питание легкоатлета. Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике [Электронный ресурс] / - М. : Человек, 2012. - (Библиотека легкоатлета). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885489.html>

б) дополнительная литература:

1. Григорьев В.И. Культура питания спортсмена : учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, В.А. Чистяков. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2011. – 191 с. - ISBN 978-5-7310-2651-2.
2. Зверев Ю.П. Общая и специальная гигиена: Гигиена питания: учебное пособие для студентов всех форм обучения по специальности адаптивная физическая культура / Ю.П. Зверев, ФГБОУ ВПО СГУ в г. Н. Новгород. – Н. Новгород : типография «Цветной мир», 2013. - 138 с.
3. Бойко Е. Питание и диета для спортсменов. - М. : Вече, 2006. – 176 с. - ISBN 5-9533-1585-6.
4. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с. – ISBN 978-5-9718-0220-4.
5. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3- из. стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 240 с. – ISBN 5-7695-1946-0.
6. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов. – СПб.: Олимп, 2003 – 114 с.
7. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. - Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2008. – 39 с.
8. Руководство программы СИНДИ по питанию. – ВОЗ, 2001. - 42 с.
9. Скальный А.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В.Скальный [и др.]. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с. - ISBN 5-2489-0722-3.
10. Шилов В.Н. Здоровое питание. Практические советы. / В.Н. Шилов, В.П. Мицьо. - М.: Парус, Равновесие. - 2006. - 237 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Электронные библиотеки (Znanium.com, «ЭБС консультант студента», «Лань» Университетская библиотека Online и др.)
2. Научная российская электронная библиотека elibrary.ru
3. Научные базы данных Scopus, Web of Science, BioMed Central
4. Периодика онлайн (Elsevier, Nature, Springer, Wiley online library, УИРС Россия)
5. DOAJ-Direktory of Open Access Journals
6. HighWirePress
7. PLOS-Publik Library of Science

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебно-методические пособия, компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.

Медицинский кабинет (лаборатория спортивной медицины): электрокардиограф, компьютер, весы, автоматизированная установка для исследования функциональных состояний человека.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ с учетом рекомендаций и ООП ВО по направлению (профилю), специальности (специализации) 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Автор (ы) _____ Балчугов В.А.

Рецензент (ы) _____

Заведующий кафедрой _____ Курникова М.В.

5.2.