

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»

«27» января 2022г., протокол №5  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**«Основы рационального питания при занятиях физической культурой»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма(ы) обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

**Разработчик(и):**

Архипова С.А., заведующая каф. ФОТ, доцент, к.п.н.



## **1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## **2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.1)**

1. Наука о питании называется:

- а) токсикология;
- б) нутрициология;
- в) диетология.

2. Полноценные пищевые белки содержат в своём составе:

- а) все заменимые аминокислоты;
- б) все незаменимые аминокислоты;
- в) поровну тех и других.

3. Автор концепции сбалансированного питания:

- а) В. П. Тутельян;
- б) В. М. Шатерников;
- в) А. А. Покровский.

4. Каково количество холестерина, поступающего в организм с пищей при здоровом питании:

- а) 15 %;
- б) 100 %;
- в) 80 %;
- г) 20 %.

5. Соотношение в суточном пищевом рационе жиров животного и растительного происхождения составляет при здоровом питании соответственно:

- а) 30 % и 70 %;
- б) 50 % и 50 %;
- в) 70 % и 30 %.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.1)**

1. Потребление жиров в сутки у спортсменов, тренирующихся на выносливость, должно составлять:

- а) 30 %;
- б) 35 %;
- в) 50 %.

2. Недостаточное потребление витаминов с пищей называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз.

3. Соотношение белков, жиров, углеводов в питании спортсмена должно составлять:

- а) 1: 1: 4;
- б) 1:1,5: 4;
- в) 1: 0,8: 4 (5).

4. Суточная потребность спортсменов в пищевом белке составляет на 1 кг веса:

- а) 1 – 1,5 г/кг;
- б) 3 – 3,5 г/кг;
- в) 2 – 2,5 г/кг.

5. Суточная потребность в жирах у спортсменов составляет на 1 кг веса:

- а) 1 – 1,5 г/кг;
- б) 1,6 – 2,3 г/кг;
- в) 2 – 2,5 г/кг.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.2)**

1. Суточная потребность в пищевых углеводах у спортсменов составляет:

- а) 9 – 13 г/кг массы тела;
- б) 8 – 9 г/кг массы тела;
- в) 4 – 5 г/кг массы тела.

2. Расход энергии у человека в состоянии относительного мышечного покоя составляет:

- а) 1,5 ккал/кг/мин;
- б) 0,5 ккал/кг/мин;
- в) 1 ккал/кг/мин.

3. Исключите понятие, не относящееся к режиму питания:

- а) регулярность питания;
- б) дробность питания в течение суток;
- в) максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи;
- г) соответствие энерготрат энергопотреблению.

4. Минимальные энерготраты человека, в положении лежа, натощак, при комфортной температуре, мышечном и эмоциональном покое называют:

- а) энергией специфического динамического действия пищи (СДДП);
- б) энергией основного обмена;
- в) энергией рабочей прибавки.

5. Энергия рабочей прибавки зависит от:

- а) возраста, роста, массы тела, пола;
- б) интенсивности и продолжительности работы;
- в) интенсивности процессов пищеварения и превращения пищевых веществ.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.2)**

1. Энерготраты работников легкого физического труда составляют:

- а) 43 ккал/кг;
- б) 61 ккал/кг;
- в) 46 ккал/кг;
- г) 53 ккал/кг.

2. Каков интервал времени между приёмом пищи и последующей тренировкой:

- а) 30 – 40 мин;
- б) 3 – 4 часа;
- в) 1,5 – 2 часа.

3. Минералы, присутствующие в организме в количестве менее 0,015 г. относятся к:

- а) микроэлементам;
- б) макроэлементам;
- в) ультрамикроэлементам.

4. Макроэлемент, который входит в состав зубной и костной ткани, необходимый для мышечной деятельности, свертываемости крови, проведении нервных импульсов, это:

- а) кальций;
- б) магний;
- в) хлор.

5. Для спортсменов, занимающихся художественными видами спорта, калорийность пищевого рациона не должна превышать от расчетной:

- а) 10%;
- б) 20%;
- в) 15%.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.3)**

1. При нагрузках преимущественно аэробной направленности продолжительностью до 1,5 ч физиологически целесообразна диета:

- а) белково-жировая;
- б) углеводная;
- в) смешанная.

2. В питание спортсмена, для выполнения скоростных нагрузок, требуется повышенное обеспечение организма спортсмена:

- а) белками, углеводами и фосфором;
- б) углеводами и витаминами группы В и С;
- в) белками, фосфором и витамином В<sub>1</sub>.

3. Соревнования должны начинаться после приема пищи не менее чем через:

- а) 3,5 ч;
- б) 2 ч;
- в) 30-40 мин.

4. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в:

- а) белках и железосодержащих препаратах;
- б) белках, витаминах и минеральных солях;
- в) белках, жирах, витаминах С и В<sub>1</sub>.

5. Калорийность пищи во время соревнований должна полностью покрывать энергозатраты за счет продуктов, содержащих преимущественно:

- а) углеводы;
- б) жиры;
- в) белки.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.3)**

1. При редукции веса у спортсменов потребление белковых продуктов:

- а) понижается;
- б) повышается;
- в) остается на прежнем уровне.

2. Для спортсменов, занимающихся художественными видами спорта, калорийность пищевого рациона не должна превышать от расчетной:

- а) 10%;
- б) 20%;
- в) 15%.

3. Для спортсменов, принимающих участие в стайерских забегах, велосипедных турах, лыжных и конькобежных гонках на длинные дистанции особенно важное значение принимает потребление:

- а) белка;
- б) минеральных веществ и воды;
- в) жиров и углеводов.

4. Кратность питания у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, должна составлять:

- а) 3-4 раза в день;
- б) 4-5 раз в день;
- в) 5-6 раз в день.

5. Потребление углеводов у единоборцев должно обеспечивать от общей калорийности рациона

- а) 50%;
- б) 55%;
- в) 35%.

### **3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.1)**

1. Назовите предмет изучения, цели, задачи, содержание дисциплины «Основы рационального питания при занятиях физической культурой».
2. Назовите основные принципы питания спортсменов.
3. Расскажите о нормировании нутриентов в питании спортсменов.
4. Назовите продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), БАД и их роль в повышении работоспособности и ускорения восстановления организма.
5. Какие теоретические основы оценки и коррекции суточного рациона питания Вы можете назвать?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.1)**

1. Какие современные подходы к избавлению и предупреждению избыточной массы тела Вам известны?
2. Дайте определение понятию «пониженная масса тела». Назовите причины.
3. Какие методы профилактики и избавления от худобы Вам известны?
4. Каким должно быть питание при наращивании мышечной массы?
5. Энергозатраты при занятиях физкультурой и спортом, классификация спортивной деятельности по количеству энергозатрат.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.2)**

1. В чем заключаются особенности питания спортсменов?
2. Назовите принципы организации питьевого режима.
3. В чем заключаются особенности питания юных спортсменов?
4. Каким должен быть режим питания при занятиях физкультурой?
5. Назовите особенности питания на тренировочных сборах.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.2)**

1. Назовите особенности питания в предсоревновательный период.
2. Расскажите о питании в соревновательный период.
3. Питание как средство восстановления.
4. Каким должно быть питание перед стартом?
5. Каким должно быть питание в сложных условиях среды?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-6.3)**

1. Расскажите об особенностях питания спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта.
2. В чем заключаются особенности питания спортсменов, занимающихся спортивными играми?
3. Назовите особенности питания спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта.
4. В чем заключаются особенности питания спортсменов, занимающихся единоборствами?

5. Что такое коррекция индивидуального пищевого рациона, занимающегося физкультурно-спортивной деятельностью?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-9.3)**

1. Составить суточное меню для спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта.
2. Составить суточное меню для спортсменов, занимающихся спортивными играми.
3. Составить суточное меню для спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта.
4. Составить суточное меню для спортсменов, занимающихся единоборствами.

**4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)**

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.