

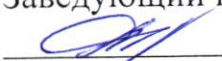
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**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 В₁.

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 В₁.

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.