

Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 Спортивное питание и фармакология

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»


Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой _____  Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Авторы: Мацко А.И.

Для поступивших в 2023 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	5
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости	7
5. Содержание дисциплины	8
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	34
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	44
8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины	45
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	47

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель: «Спортивное питание и фармакология» является формирование у студентов правильного представления о рациональном, сбалансированном питании, его компонентах. Об умелом и логичном применении доступных средств питания и фармакологии в своем учебно-тренировочной процессе, а также у своих подопечных. Применение и реализации полученных знаний в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Основными частями структуры данной дисциплины для студента являются содержательно-операциональный, практико-деятельностный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного

использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом. Дисциплина «Спортивное питание и фармакология» в учебном плане относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
ПКО-3	<i>Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса</i>	<p>ПКО-3.1 Знает: закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания дошкольного образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания образования дошкольников</p> <p>ПОК-3.2 Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дошкольников в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся</p> <p>ПКО-3.3 Владеет: предметным</p>	<p>Знать: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся; программы и учебники</p>

		<p>содержанием образования дошкольников</p>	<p>по преподаваемому предмету. Уметь: критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Владеть: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями целевой аудитории</p>
ОПК-8	<p>Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и</p>	<p>Знать: понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательско</p>

		<p><i>принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</i></p> <p>ОПК-8.2 <i>Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</i></p> <p>ОПК-8.3 <i>Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной</i></p>	<p><i>й и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</i></p> <p>Уметь: <i>Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности.</i></p> <p><i>Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</i></p> <p>Владеть: <i>Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации.</i></p>
--	--	--	--

		<i>организации, места жительства и историко- культурного своеобразия региона</i>	
--	--	--	--

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семес тр	Трудоемкость		Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам				СРС		Форма промеж уточной аттеста- ции
	ЗЕ	часов	Лекци и, часов	Практи- ческие занятия, часов	Лабора- торные за- нятия, часов	Иные виды, часов	В период теорети- ческого обучения, часов	В период сессии (контроль), часов	
<i>Очная форма обучения</i>									
4	3	108	18	36			54		Зачет
<i>Заочная форма обучения</i>									
5	3	108	4	8			92	4	Зачет

Примечания:

** 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;*

*** 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:*

2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);

0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).

5. Содержание дисциплины

5.1 Тематическое планирование дисциплины

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			
<i>4 семестр</i>									
1.	Тема 1. Основные понятия питания. Виды питания.	6	2	2			4		ПКО-3, ОПК-8
2.	Тема 2. Сбалансированное питание. Основные макронутриенты: белки, жиры, углеводы.	10	6	2	4		4		ПКО-3, ОПК-8
3.	Тема 3. Составление индивидуального рациона питания. Метод «пищевой»	10	6	2	4		4		ПКО-3, ОПК-8
4.	Тема 4. Энергетическая потребность и энергетические затраты	8	4	4			4		ПКО-3, ОПК-8
5.	Тема 5. Идеальный вес. Типы конституции человека	12	8	4	4		4		ПКО-3, ОПК-8
6.	Тема 6. Питание и занятия спортом	6	2	2			4	Контрольная работа	ПКО-3, ОПК-8

7.	Тема 7. Питание и фитнес	8	4		4		4		ПКО-3, ОПК-8
8.	Тема 8. Вода, осмолярность и питьевой режим спортсменов.	10	6	2	4		4		ПКО-3, ОПК-8
9.	Тема 9. Организация спортивного питания.	8	4		4		4		ПКО-3, ОПК-8
10.	Тема 10. Допинг: понятие, анаболические стероиды, допинг-контроль, санкции	8	4		4		4		ПКО-3, ОПК-8
11.	Тема 11. Применение Фармакологических средств на различных этапах тренировки.	8	4		4		4		ПКО-3, ОПК-8
12.	Тема 12. Разрешённые Фармакологические средства в помощь спортсменам.	7	2		2		5	Тест	ПКО-3, ОПК-8
13.	Тема 13. Фармакология в спорте высших достижений	7	2		2		5	Реферат	ПКО-3, ОПК-8
Итого:		108	54	18	36		54		

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения

Не предусмотрено учебным планом

5.1.3 Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов	СРС**, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
-------	---------------------	----------------------------	-------------------------------------	---	--------------	------------------	------------------

			(для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	лекции	практические	лабораторные			
<i>5 семестр</i>									
1.	Тема 1. Основные понятия питания. Виды питания.	8,5	0,5	0,5			8		ПКО-3, ОПК-8
2.	Тема 2. Сбалансированное питание. Основные макронутриенты: белки, жиры, углеводы.	8,5	1,5	0,5	1		7		ПКО-3, ОПК-8
3.	Тема 3. Составление индивидуального рациона питания. Метод «пищевой»	8,5	1,5	0,5	1		7		ПКО-3, ОПК-8
4.	Тема 4. Энергетическая потребность и энергетические затраты	7,5	0,5	0,5			7		ПКО-3, ОПК-8
5.	Тема 5. Идеальный вес. Типы конституции человека	9	2	1	1		7		ПКО-3, ОПК-8
6.	Тема 6. Питание и занятия спортом	8	1	1			7	Конт роль ная рабо	ПКО-3, ОПК-8
7.	Тема 7. Питание и фитнес	8	1		1		7		ПКО-3, ОПК-8
8.	Тема 8. Вода, осмолярность и питьевой режим спортсменов.	8	1		1		7		ПКО-3, ОПК-8
9.	Тема 9. Организация спортивного питания.	7,5	0,5		0,5		7		ПКО-3, ОПК-8
10.	Тема 10. Допинг: понятие, анаболические стероиды, допинг-контроль, санкции	7,5	0,5		0,5		7		ПКО-3, ОПК-8

11.	Тема 11. Применение Фармакологических средств на различных этапах тренировки.	7,5	0,5		0,5		7		ПКО-3, ОПК-8
12.	Тема 12. Разрешённые Фармакологические средства впомощь спортсменам.	7,5	0,5		0,5		7	Тест	ПКО-3, ОПК-8
13.	Тема 13. Фармакология в спорте высших достижений	8	1		1		7	Реферат	ПКО-3, ОПК-8
	Контроль:	4							
	Итого:	108	12	4	8		92		

** указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;*

*** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме*

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий

4 семестр

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Основные понятия питания. Виды питания.

Основные понятия: питание, диета, нутрициология, пищевые вещества, нутриенты, эссенциальные вещества.

Задание для СРС: изучить конспект лекционного материала, рассмотреть подробно основные нутриенты питания, охарактеризовать основные виды питания.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Сбалансированное питание. Основные макронутриенты: белки,

жиры, углеводы.

Основные понятия: сбалансированное питание, макронутриенты, микронутриенты, белки, жиры, углеводы.

Задание для СРС: изучить конспект лекционного материала, рассмотреть подробно основные макронутриенты и микронутриенты питания, составить таблицы заменимых и эссенциальных белков, жиров и углеводов. Рассчитать индивидуальную суточную потребность в белках, жирах, углеводах.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Составление индивидуального рациона питания. Метод «пищевой пирамиды»

Основные понятия: пищевая пирамида, порция, молочные продукты, мясные продукты, овощи, фрукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия.

Задание для СРС: изучить конспект лекционного материала, составить индивидуальный рацион питания на 1 день методом «пищевой пирамиды», составить таблицы основных пищевых веществ по порциям с учетом метода «пищевой пирамиды».

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4-5

Тема: Энергетическая потребность и энергетические затраты.

Основные понятия: энергетическая потребность и затратность.

Задание для СРС: изучить конспект лекционного материала, рассчитать по 2-3 формулам индивидуальную энергетическую потребность с учетом физических нагрузок, сравнить результаты.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6-7

Тема: Идеальный вес. Типы конституции человека.

Основные понятия: мышечная масса, целлюлит, питание.

Задание для СРС: Изучить различные методы составления рациона питания.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Тема: Питание и занятия спортом.

Основные понятия: самплементация, белки, жиры, углеводы, гликемический индекс, гликоген, мальтодекстрин, гликемический груз.

Задание для СРС: изучить конспект лекционного материала, рассчитать режим питания в тренировочный период (в зависимости от нагрузки).

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

Тема: Вода, осмолярность и питьевой режим спортсменов.

Основные понятия: вода, внутриклеточная вода, внеклеточная вода, баланс воды, дегидротация, осмолярность, питьевой режим, изотоничность, гипотоничность

Задание для СРС: изучить конспект лекционного материала, рассчитать индивидуальный питьевой режим в различные периоды тренировочной и соревновательной деятельности.

5.2.2 Тематика практических занятий

4 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-2

Тема: Сбалансированное питание. Трансжиры, ГМО, холестерин, БАДы.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Трансжиры: получение, применение в пищевой промышленности.
2. Трансжиры: польза или вред?
3. Генномодифицированные вещества: получение, применение в пищевой промышленности.
4. ГМО: польза или вред? Будущее применение ГМО.
5. Холестилин и холестирол.

6. Биологически активные добавки в рационе питания спортсмена.

Задание для СРС: изучить литературу по данным вопросам.

Подготовить доклад, презентацию к выступлению.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4

Тема: Составление индивидуального рациона питания. Метод «пищевой пирамиды»

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. В соответствии с подготовленными таблицами основных пищевых веществ, рассчитать методом «пищевой пирамиды» рацион питания человека с учетом пола и возраста.

2. В соответствии с подготовленными таблицами основных пищевых веществ, рассчитать методом «пищевой пирамиды» рацион питания ребенка.

3. В соответствии с подготовленными таблицами основных пищевых веществ, рассчитать методом «пищевой пирамиды» рацион питания человека с учетом энергопотребления.

4. Представить другие методы расчета рациона питания. Рассчитайте индивидуальный рацион питания по этим методам. Проанализируйте эффективность питания по рассчитанному рациону. Сравните метод «пищевой пирамиды» и метод представленный вами.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-6

Тема: Идеальный вес. Типы конституции человека.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. В соответствии с подготовленными таблицами основных пищевых веществ, рассчитать методом «пищевой пирамиды» рацион питания человека с учетом пола и возраста.

2. В соответствии с подготовленными таблицами основных пищевых веществ, рассчитать методом «пищевой пирамиды» рацион питания

ребенка.

3. В соответствии с подготовленными таблицами основных пищевых веществ, рассчитать методом «пищевой пирамиды» рацион питания человека с энергопотребления.

4. Представить другие методы расчета рациона питания. Рассчитайте индивидуальный рацион питания по этому методу. Проанализируйте эффективность питания по рассчитанному рациону. Сравните метод «пищевой пирамиды» и метод представленный вами.

Задание для СРС: изучить конспект лекционного материала, составить индивидуальный рацион питания на 1 день методом «пищевой пирамиды», составить таблицы основных пищевых веществ по порциям с учетом метода «пищевой пирамиды». Изучить различные методы составления рациона питания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-8

Тема: Питание и фитнес

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Условия для снижения веса и поддержание его на нужном значении.
2. Естественные стимуляторы и замедлители метаболизма.
3. Как расходуется энергия жировых запасов?
4. Определение уровня тренированности: проба Купера, гарвардский тест.
5. Питание при похудении.
6. Определение энергетической потребности различными способами.
7. Выбор продуктов и составление рациона питания для похудения.

Задание для СРС: определить свой уровень тренированности по пробе Купера и гарвардскому тесту. Определить индивидуальный уровень энергетической потребности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9-10

Тема: Вода, осмолярность и питьевой режим спортсменов

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Вода, ее состав.
2. Вода внеклеточная и внутриклеточная.
3. Баланс воды в организме.
4. Гидратация.
5. Осмолярность.

Задание для СРС: изучить конспекты лекционного занятия.

Подготовить доклады- выступления к семинарскому занятию по предложенным вопросам с использованием презентаций.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11-12

Тема: Организация

спортивного питания.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Режим питания в течение дня с учетом тренировочного и соревновательного процесса.

2. Аспекты кулинарной обработки пищи спортсмена..
3. Составление меню спортсмена.
4. Питьевой режим.
5. Организация питания спортсмена в домашних условиях.

Задание для СРС: изучить конспекты лекционного занятия.

Подготовить доклады- выступления к семинарскому занятию по предложенным вопросам с использованием презентаций.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13-14

Тема: Допинг: понятие, анаболические стероиды, допинг-контроль, санкции.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Правда о допингах. Что можно и что нельзя принимать спортсмену.

2. Что такое допинг?
3. Что такое анаболические стероиды (АС)?
4. Последствия длительного приема анаболических стероидов на различные органы и системы организма спортсмена.
5. Допинги нестероидной структуры.
6. Допинг-контроль: организация, порядок проведения
7. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга.

Задание для СРС: изучить конспекты лекционного занятия.
Подготовить доклады- выступления к семинарскому занятию по предложенным вопросам с использованием презентаций.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15-16

Тема: Применение фармакологических средства на различных этапах подготовки.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Основные задачи спортивной фармакологии.
2. Использование лекарственных средств для ускорения восстановления спортсменов и лечения и профилактики состояний перенапряжения различных систем организма.
3. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов
4. Восстановительный период
5. Подготовительный период (базовый этап подготовки)
6. Предсоревновательный период подготовки.
7. Соревновательный период
8. Фармакологическая коррекция временной и климато-географической адаптации спортсменов
9. Фармакологическое обеспечение и питание спортсменов.

Задание для СРС: изучить конспекты лекционного занятия.
Подготовить доклады- выступления к семинарскому занятию по

предложенным вопросам с использованием презентаций.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 17

Тема: Разрешённые фармакологические средства в помощь спортсменам

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Разрешенные лекарственные.
2. Витамины.
3. Анаболизующие средства
4. Гепатопротекторы и желчегонные средства.
5. Стимуляторы капиллярного кровообращения. Гемостимуляторы.
6. Иммуно-корректирующие средства.
7. Адаптогены растительного и животного происхождения.

Задание для СРС: изучить конспекты лекционного занятия.

Подготовить доклады- выступления к семинарскому занятию по предложенным вопросам с использованием презентаций.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 18

Тема: Фармакология в спорте высших достижений.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Применение фармакологических средств в предсоревновательный период. Крупные старты: чемпионаты, первенства.
2. Применение фармакологических средств в соревновательный период. Крупные старты: олимпийские и игры.
3. Применение фармакологических средств в после соревновательный период. Восстановление.
4. Применение фармакологии в различных видах спорта (по выбору студента).

Задание для СРС: изучить конспекты лекционного занятия.

Подготовить доклады- выступления к семинарскому занятию по предложенным вопросам с использованием презентаций.

5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом.

5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*

Не предусмотрены учебным планом.

5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*очная форма обучения*):

4 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	12
Подготовка к текущему контролю	14
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	8
Подготовка к промежуточной аттестации	4
ИТОГО СРО:	54

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*заочная форма обучения*):

5 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	5
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	25
Подготовка к текущему контролю	15

Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	11
Подготовка к промежуточной аттестации	30
ИТОГО СРО:	92

Задания для самостоятельной работы

1. Рассчитать необходимое количество белка для себя, с учетом пола, возраста и физических нагрузок.
2. Рассчитать необходимую энергетическую потребность для себя с учетом пола, возраста и физических нагрузок.
3. Рассчитать необходимую энергетическую ценность рациона для мужчины 35 лет, занимающегося кардио нагрузками 3 раза в неделю.
4. Рассчитать необходимую энергетическую ценность рациона для женщины 45 лет, ведущей малоподвижный образ жизни.
5. Рассчитать расход энергии для спортсмена-волейболиста весом 60 кг.
6. Рассчитать расход энергии для пловчихи, плывущей способом брасс, весом 55 кг.
7. Определить свой тип конституции.
8. Рассчитать индивидуальный питьевой режим.

5.2.6 Образовательные технологии

Аудиторные занятия проводятся в форме лекционных и практических занятий с использованием компьютерных презентаций.

На практических занятиях могут использоваться проблемное обучение, технология деловой игры, кейс-метод как инструменты формирования компетенций.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

- тест;
- подготовка рефератов;
- контрольная работа;

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

4 семестр

Примерные тестовые задания для оценки сформированности компетенций:

ПКО-3. Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса.

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

1. Особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям:

- а) спортивное питание
- б) необходимое питание
- в) ежедневное питание

2. Питание в соответствии со спортивными принципами:

- а) способствует ускоренному утомлению организма
- б) способствует ускоренному восстановлению организма
- в) не способствует ускоренному восстановлению организма

3. В России спортивное питание относят к:

- а) биологически не активным добавкам.

- б) лекарственным добавкам
- в) биологически активным добавкам

4. Питание в соответствии со спортивными принципами:

- а) оптимизирует гидратацию
- б) уменьшает гидратацию
- в) увеличивает риск заболеваний и травм

5. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как:

- а) травматология
- б) вирусология
- в) физиология

6. Питание в соответствии со спортивными принципами:

а) помогает добиться идеального веса тела, но в дальнейшем не поддерживает его

б) помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его

в) не помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его

7. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как:

- а) иммунология
- б) дерматология
- в) диетология

8. Питание в соответствии со спортивными принципами:

- а) уменьшает риск заболеваний и травм
- б) увеличивает риск заболеваний и травм
- в) исключает травмы в жизни

9. Подавляющее большинство продуктов спортивного питания не имеет ничего общего с:

- а) здоровым питанием
- б) наращиванием мышц
- в) допингом

10. Спортивное питание следует отличать от:

- а) БАДов
- б) здорового питания
- в) нет верного ответа

11. Один из классов спортивного питания:

- а) высокобелковые продукты
- б) продукты, не содержащие белка
- в) углеводно-натриевые смеси

12. Правильные жиры и растительные масла должны обеспечивать порядка ... от всех поступающих калорий:

- а) 25-30%
- б) 45-50%
- в) 15-20%

13. Один из классов спортивного питания:

- а) углеводно-белковые смеси
- б) углеводно-кальциевые смеси
- в) углеводно-магниевые смеси

14. Спортивное питание позволяет получить ... отдачи от тренировок:

- а) минимум
- б) зависит от человека
- в) максимум

15. Один из классов спортивного питания:

- а) аминокислоты
- б) аминонатрий

в) препараты, уравнивающие уровень тестостерона

16. Для снижения массы тела принимают:

а) жироростители

б) жиросжигатели

в) оба варианта верны

г) нет верного ответа

17. Один из классов спортивного питания:

а) жироростители

б) углеводно-натриевые смеси

в) жиросжигатели

18. Необходим для белкового обмена и трансформирования аминокислот:

а) витамин В2

б) витамин В6

в) витамин В1

19. Один из классов спортивного питания:

а) аминокальций

б) аминокнатрий

в) специальные препараты

20. Группа природных соединений производных токола:

а) витамин В1

б) витамин Е

в) витамин В3

21. Один из классов спортивного питания:

а) препараты, повышающие уровень тестостерона

б) препараты, понижающие уровень тестостерона

в) препараты, уравнивающие уровень тестостерона

22. Витамин, участвующий во многих окислительно-восстановительных реакциях, образовании ферментов и обмене липидов и углеводов в живых клетках:

- а) рибофлавин
- б) никотиновая кислота
- в) витамин В1

23. Один из классов спортивного питания:

- а) средства для укрепления грудной клетки
- б) продукты, не содержащие белка
- в) средства для укрепления суставов и связок

24. Один из наиболее важных водорастворимых витаминов, кофермент многих биохимических процессов:

- а) витамин Е
- б) витамин В2
- в) витамин В1

25. Один из классов спортивного питания:

- а) жиронаростители
- б) аминокислоты
- в) витамины, минералы и витаминно-минеральные комплексы

26. Средство для укрепления суставов и связок:

- а) глутамин
- б) глюкозамин
- в) аргинин

27. Один из классов спортивного питания:

- а) энергетика
- б) препараты, понижающие уровень тестостерона
- в) жиронаростители

28. Средство для укрепления суставов и связок:

- а) глутамин
- б) таурин
- в) хондроитина сульфат

29. Один из классов спортивного питания:

- а) изотоники

б) изотрпники

в) азотоники

30. Средство для укрепления суставов и связок:

а) тланин

б) холлаген

в) лизин

Примерная тематика рефератов для оценки сформированности компетенций:

ПКО-3. Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса.

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения. В ФОС приводится перечень тем, среди которых студент может выбрать тему реферата.

Рекомендуемая тематика рефератов (при наличии) по курсу приведена в таблице.

Примерные темы рефератов, рекомендуемые к написанию:

1) Характеристика современного рынка фармпрепаратов. Цена и качество.

2) Регламент отпуска и хранения сильнодействующих препаратов, вызывающих привыкание и зависимость.

3) Медицинская грамотность населения и самолечение – благо или опасность?

4) Лекарственные средства и биологически активные добавки.

5) Характеристика современных поливитаминовых препаратов.

6) Кофеинсодержащие препараты и их применение в спорте.

- 7) Фармакологические эффекты никотина.
- 8) Специальные средства регидратации. Спортивные напитки.
- 9) «Спортивное питание»: современные препараты пластического действия.
- 10) Метод максимального углеводного насыщения и его применение в различных видах спорта.
- 11) Современные средства для лечения артериальной гипертонии: основные группы.
- 12) Статины – препараты, снижающие уровень холестерина.
- 13) Препараты железа: характеристики, показания к применению, побочные действия.
- 14) Растительные адаптогены. Опасность бесконтрольного применения.
- 15) «Сжигатели жира»: реальный эффект или рекламный ход?
- 16) Фармакологическая поддержка нормализации массы тела.
- 17) Обезболивающие средства - показания к применению, основные группы.
- 18) Средства «от простуды»: чем лечить ОРВИ.
- 19) Особенности антидопингового контроля в избранном виде спорта.
- 20) Система льготного обеспечения лекарствами в России.

Критерии оценок реферата.

Оценка «зачтено» ставится, если в реферате:

- правильно сформулированы цели и задачи;
- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;
- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;
- правильно составлен план, охватывающий основные вопросы тем;
- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;

- изложение ведется по плану;
- работа написана литературным языком, грамотно оформлена.

Оценка «не зачтено» ставится, если в реферате имеются следующие существенные недостатки:

- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;
- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника, лекции;
- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;
- изложение не соответствует плану;
- слабо аргументировано применение цитат или работа перегружена ими.

4 семестр

Примерная тематика контрольной работы для оценки сформированности компетенций:

ПКО-3. Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса.

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Контрольная работа № 1.

Питание и нутриенты

Вариант 1.

1. Дайте определение понятия Нутрициология.
2. Дайте определение понятия Пища.
3. Дайте определение понятия Пищевые вещества.
4. Дайте определение понятия Нутриенты.
5. Дайте определения понятиям макронутриенты и микронутриентам.
6. Белки, жиры, углеводы, вода – это
7. Витамины, биоэлементы, минеральные вещества – это

8. Какие нутриенты участвуют в обеспечении организма энергией?

Вариант 2.

1. Какие нутриенты участвует в обеспечении организма строительным материалом?

2. Какие нутриенты участвует в биохимических и физиологических процессах?

3. Какие вещества называют эссенциальными?

4. Какие пищевые вещества называют заменимыми?

5. Что такое полноценное питание?

6. Что такое сбалансированное питание?

7. Режим питания – это?

8. Рациональное питание – это?

Требования к оформлению контрольной работы.

Контрольная работа одна из форм самостоятельного изучения студентами заочной формы обучения дисциплины «Физическая культура». Контрольная работа состоит из двух теоретических вопросов и одного практического задания по составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики. Комплекс упражнений обязательно должен включать описание каждого упражнения утренней гимнастики, его рисунок или фотографию, примерную дозировку. Всего 8-12 упражнений. Объем контрольной работы 10-15 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5. Контрольная работа должна иметь:

- титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;
- содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
- текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
- практический раздел должен содержать комплекс

физических упражнений сописанием и графическим изображением;

- список литературы должен содержать не менее 5 источников.

6.3 Описание шкал оценивания сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Тема: Разрешённые фармакологические средства в помощь спортсменам.

Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

ПКО-3. Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса.

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать</p>

	<p>профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>4 «хорошо»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-</p>

	<p>управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>3 «удовлетворительно»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>2 «неудовлетворительно»</p>	<p>Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по</p>

	<p>преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Не умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Не владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
--	--

Тема: Фармакология в спорте высших достижений.

Шкала оценки реферата на примере освоения компетенций

ПКО-3. Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса.

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации

	<p>по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>4 «хорошо»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать</p>

	<p>учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>3 «удовлетворительно»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к</p>

	<p>своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>2 «неудовлетворительно»</p>	<p>Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Не умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Не владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения</p>

	научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.
--	--

Тема: Питание и занятия спортом

Шкала оценки контрольной работы на примере освоения

компетенций

ПКО-3. Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса.

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями.</p>

	<p>Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>4 «хорошо»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>3 «удовлетворительно»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и</p>

	<p>содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психологопедагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>2 «неудовлетворительно»</p>	<p>Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Не умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их</p>

	<p>научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Не владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
--	---

6.3.2 Промежуточная аттестация

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (зачет)

4 семестр

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных</p>

	<p>особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>4 «хорошо»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности.</p>

	<p>Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
3 «удовлетворительно»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
2	<p>Не знает: приоритетные направления развития</p>

«неудовлетворительно»	<p>образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Не умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Не владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психологопедагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
-----------------------	---

7.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Фармакология : учебник / М.Д. Гаевый, Л.М. Гаевая ; под ред. акад. В.И. Петрова. — Москва : ИНФРА-М, 2020.— 454 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/8237. - Текст : электронный. - URL:

<http://znanium.com/catalog/product/1062312>

2. Физиология питания: Учебное пособие / Теплов В.И., Боряе В.Е. - М.: Дашков и К, 2017. - 456 с. ISBN 978-5-394-02696-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/935857>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Питание и здоровье: Учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Зименкова Ф.Н. - Москва : Прометей, 2016. - 168 с. ISBN 978-5-9907123-8-6 - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/557072>

2. Кулиненко, О.С. Фармакология спорта в таблицах и схемах / О.С. Кулиненко. - 3-е изд., перераб. и доп. / О.С. Кулиненко. - Москва : Спорт, 2019. - 204 с. - ISBN 978-5-9500184-8-0. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1038892> - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1038892>

3. Будко, Е. В. Цинк и питание : монография / Е. В. Будко, А. Хабаров. - Германия : LAP LAMBERT Acad. Publ., 2014. - 72 с. - ISBN 978-3-659-53842-1. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1065179>

8 Требования к условиям реализации рабочей программы

дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023 / 2024 год	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

- 1) Федеральный портал «Российское образование»/ <http://www.edu.ru>
- 2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>
- 4) Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>
- 5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier [https:// www.sciencedirect.com/](https://www.sciencedirect.com/)
- 6) Базы данных Scopus издательства Elsevier [https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic](https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic)

Информационные справочные системы

1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - <http://eor.edu.ru/>

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>.

4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - <http://window.edu.ru>.

5) Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>

6) Государственная публичная историческая библиотека. <http://www.shpl.ru>

7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).

2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.

3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.

4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.

Составление схем, сравнительных и тезисных таблиц

Данный вид самостоятельной работы определяется как частично-поисковый, т.е. часть материала по созданию схем определяется преподавателем, а другая часть материала подбирается самим обучающимся. Обучающийся, применяя рекомендации, рассматривает выявленный научно-практический и учебный материал с позиции анализа для формирования определенной схемы или таблицы. Кроме этого, данный метод является репродуктивным способствующим формированию монологического высказывания студента определяющего основные моменты, принципы и способы, послужившие основанием для формирования схемы или таблицы, а в дальнейшем для её представления или защиты.

Самостоятельно и индивидуально каждый из студентов выявляет на основе анализа теоретического материала необходимые и достаточные для заполнения сравнительной таблицы сведения. Педагогическая ценность подобной работы студентов заключается в обеспечении развития мышления, самостоятельности и активности студента, при максимальной индивидуализации задания, с учетом психофизиологических особенностей студентов. Работа каждого из студентов оценивается преподавателем с позиции логического и образного мышления.

Для самостоятельной работы используется также другой вид СРС – создание таблиц на основе сравнительного анализа, когда студент для осуществления самостоятельной работы имеет только объекты сравнения, а выявление сходства и различия определяется им самим. Используя литературу, рекомендованную преподавателем, студент выявляет характерные признаки, черты или виды, дающие возможность рассмотреть объекты как схожие с одной стороны, и различные, с другой.

Используется в качестве выполнения самостоятельной работы и заполнение тезисных таблиц. Тезисные таблицы предпочтительны по той причине, что они не только дают впоследствии возможность восстановить содержание и главные моменты изучаемого учебного материала, выделить в нем главное, но также обеспечивают возможность определения их

взаимосвязи друг с другом, или сравнения. При этом главные моменты усваиваются намного быстрее, нежели в конспектах. Кроме того, при желании эти главные моменты могут быть поставлены в виде ключевых вопросов для развернутого ответа на них своими словами. Наконец, тезисная таблица – самая простая в составлении, что немаловажно в условиях дефицита времени для полных записей студентами.

Заполнение пропусков в схемах, или самостоятельное составление схем также являются одним из видов самостоятельных работ студентов. Эти виды самостоятельных работ можно также определять как частично-исследовательские, способствующие развитию самостоятельного мышления студента и возможности применения творческой инициативы при анализе теоретического материала лекции, семинара. Приветствуется использование студентами возможностей цветовой графики в таблице, схеме. Это способствует лучшему запоминанию, воспроизведению, анализу, творческому толкованию самостоятельно изученного материала.

Завершение выполнения таких видов самостоятельной работы студента – отчет, оформленная схема, заполненная таблица, рассматривается преподавателем как контроль полученных им знаний. Для получения оценки преподавателем определяются соответствующие критерии:

- выполнение работы на уровне распознавания – знакомство: низкое качество;
- выполнение работы на уровне запоминания (чтение, пересказ, воспроизведение изученного материала через схему, таблицу, но в полной мере не может воспользоваться результатами своей работы): удовлетворительное качество;
- выполнение работы на уровне понимания, т.е. студент, используя краткую запись в схеме или таблице способен осуществить процесс нахождения существенных признаков, связи исследуемых объектов, выделение из всей массы несущественного и случайного, установления сходства и различий - в конечном итоге сопоставление полученной

информации с имеющимися знаниями: хорошее качество;

- использование полученных знаний при выполнении иных заданий по теме, решение типовых практических задач или тестов, творческое применение полученных знаний: отличное качество.