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

Подписан: Сакиева Фатима Нурдиновна
DN: C=RU, OU=Ректор, O=НЧОУ ВО АЛСИ, CN=Сакиева Фатима Нурдиновна, E=info@alsivuz.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кирова, 22-24
Дата: 2023.06.14 17:01:23+03'00'

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»

Автор: Мацко А.И.

Для поступивших в 2022, 2021, 2020, 2019 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины 5
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО 6
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине 6
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости 11
5. Содержание дисциплины 12
5.1 Тематическое планирование дисциплины 12
5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения 12
5.1.2.Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения . 13
Не предусмотрено учебным планом. 13
1.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения 13
5.2. Виды занятий и их содержание 15
5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий 15
5.2.2 Тематика практических занятий 17
5.2.3Тематика и краткое содержание лабораторных занятий 21
5.2.4Примерная тематика курсовых работ* 21
5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости 22
5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий 23
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 25
6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля 25
6.3 Описание шкал оценивания сформированности компетенций 29
6.3.1 Текущая аттестация 29
6.3.2 Промежуточная аттестация 45
6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 45
Не предусмотрено учебным планом 45
6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет) 45
7.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для

освоения дисциплины..... 50
8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины 50
8.1 Общесистемные требования..... 50
8.2.Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .. 51
9.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 52

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 ипрофессиональных 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 компе-тенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достиже-ния компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
ПКО-3	*Способен применять предметные знания при реализации образовательн ого процесса*	***ПКО-3.1*** *Знает: закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания дошкольного образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания образования дошкольников* ***ПОК-3.2*** *Умеет: осуществлять*	***Знать:*** *приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации*

		отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дошкольников в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся ***ПКО-3.3*** *Владеет: предметным содержанием образования дошкольников*	*по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся; программы и учебники 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. Влдеть: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями целевой аудитории
ОПК-8	*Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний*	***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*	***Знать:*** *понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной*

		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 ***ОПК-8.2*** *Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей* ***ОПК-8.3***	*деятельности* обучающихся. ***Уметь:*** *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.* ***Владеть:*** *Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-*

		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 организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона	*управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации.*

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Таблица 1. Выписка из учебного плана - **очная форма обучения**

Семестр	Трудоемкость		Лекции	Практические	Лаб. раб.	СРС	Форма
	зач	час					
4	3	108	18	36	-	54	зачет

Таблица 1.1. Выписка из учебного плана -

заочная форма обучения

Семестр	Трудоемкость		Лекции	Практические	Лаб. раб.	СРС	Форма
	зач	час					
6	3	108	4	8	-	92	зачет

5. Содержание дисциплины

5.1 Тематическое планирование дисциплины

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Раздел курса, темы занятий	Всего часов	Всего ауд. ч.	Из них			СРС	
				Лекц.	Практ.	Лаб.		
1.	Тема 1. Основные понятия питания. Виды питания.	7	4	2	2		3	
2.	Тема 2. Сбалансированное питание. Основные макронутриенты: белки, жиры,углеводы.	7	4	2	2		3	
3.	Тема 3. Составление индивидуального рациона питания. Метод «пищевой пирамиды»	8	4	2	2		2	
4.	Тема 4. Энергетическая потребность и энергетическиезатраты	8	4	2	2		2	
5.	Тема 5. Идеальный вес. Типы конституции человека	10	6	4	2		3	
6.	Тема 6. Питание и занятия спортом	12	4	2	2		4	КР
7.	Тема 7. Питание и фитнес	12	10	5	5		4	
8.	Тема 8. Вода, осмолярность и питьевой режим спортсменов.	8	4	2	2		8	
9.	Тема 9. Организация спортивного питания.	8	2	1	1		6	
10.	Тема 10. Допинг: понятие, анаболические стероиды,	8	2	1	1		3	

	допинг-контроль, санкции							
11.	Тема 11. Применение Фармакологических средств на различных этапах тренировки.	6	2	1	1		4	
12.	Тема 12. Разрешённые Фармакологические средства впомощь спортсменам.	10	4	2	2		6	
13.	Тема 13. Фармакология в спорте высших достижений	12	4	2	2		6	Реферат
	Всего часов	108	54	18	36		54	

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

Не предусмотрено учебным планом.

1.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Раздел курса, темы занятий	Всего часов	Всего ауд.ч.	Из них			СРС	
				Лекц.	Прак.	Лаб.		
1.	Тема 1. Основные понятия питания. Виды питания.	8					2	
2.	Тема 2. Сбалансированное питание. Основные	8					8	

	макронутриенты: белки, жиры, углеводы.							
3.	Тема 3. Составление индивидуального рациона питания. Метод «пищевой пирамиды»	7	2		2		8	
4.	Тема 4. Энергетическая потребность и энергетические затраты	7	2		2		8	
5.	Тема 5. Идеальный вес. Типы конституции человека	8					8	
6.	Тема 6. Питание и занятия спортом	8					8	КР
7.	Тема 7. Питание и фитнес.	8					8	
8.	Тема 8. Вода, осмолярность и питьевой режим спортсменов.	8					8	
9.	Тема 9. Организация спортивного питания.	10	2	1	1		8	
10.	Тема 10. Допинг: понятие,анаболические стероиды, допинг- контроль, санкции	10	2	1	1		8	
11.	Тема 11. Основные задачи спортивной фармакологии.	8	2	1	1		2	
12.	Тема 12 Фармакологические средства на различных этапахподготовки спортсменов.	10	2	1	1		8	
13.	Тема 13. Фармакология в спорте	8					8	Рефе рат

	высших достижений.							
	Всего часов	108	12	4	8		92	

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий

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 подробноосновные нутриенты питания, охарактеризовать основные виды питания.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Сбалансированное питание. Основные макронутриенты: белки, жиры, углеводы.

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

Задание для СРС: изучить конспект лекционного материала, рассмотреть подробно основные макронутриенты и микронутриенты питания, составить таблицы заменимых и эссенцильных 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

Тема: Энергетическая потребность и энергетические затраты.

Основные понятия: энергетическая потребность и затратность.

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

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

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 втренировочный период (в зависимости от нагрузки).

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

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 индивидуальныйпитьевой режим в различные периоды тренировочной и соревновательной деятельности.

5.2.2 Тематика практических занятий

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

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

Основные вопросы и задания:

1. Трансжиры: получение, применение в пищевой промышленности.
2. Трансжиры: польза или вред?
3. Генномодифицированные вещества: получение, применение в пищевойпромышленности.
4. ГМО: польза или вред? Будущее применение ГМО.
5. Холестирин и холестирол.
6. Биологи чески активные добавки в рационе питания спортсмена.

Задание для СРС: изучить литературу по данным вопросам. Подготовить доклад,презентацию к выступлению.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

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

Основные вопросы и задания:

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 методы. Проанализируйте

эффективность питания по рассчитанному рациону. Сравните метод «пищевой пирамиды» и метод представленный вами.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Идеальный вес. Типы конституции человека.

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 методы. 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 № 4

Тема: Питание и фитнес

Основные вопросы и задания:

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 рационаи питания для похудения.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Вода, осмолярность и питьевой режим спортсменов

Основные вопросы и задания:

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 № 6

Тема: Организация спортивного

питания.

Основные вопросы и задания:

1. Режим питания в течение дня с учетом тренировочного и соревновательногопроцесса.
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 № 7

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

Основные вопросы и задания:

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 исистемы 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 № 8

Тема: Применение фармакологических средства на различных этапах подготовки.

Основные вопросы и задания:

1. Основные задачи спортивной фармакологии.
2. Использование лекарственных средств для ускорения восстановления спортсменови 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 адаптацииспортсменов
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 № 9

Тема: Разрешённые фармакологические средства в помощь спортсменам

Основные вопросы и задания:

1. Разрешенные лекарственные.
2. Витамины.
3. Анаболизирующие средства
4. Гепатопротекторы и желчегонные средства.
5. Стимуляторы капилярного 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 № 10

Тема: Фармакология в спорте высших достижений.

Основные вопросы и задания:

1. Применение фармакологическихсредств в предсоревновательный период.Крупные старты: чемпионаты, первенства.
2. Применение фармакологических средств в соревновательный период. Крупныестарты: олимпийские и гры.
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	25

тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	
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, всем 55 кг.
7. Определить свой тип конституции.
8. Рассчитать индивидуальный питьевой режим.

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5...10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию,

показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

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:

– подготовка рефератов;

– контрольная работа;

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

4(5) семестр

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 поливитаминных 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 следующиесущественные 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(5) 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: 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 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. **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. **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.
4 «хорошо»	***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. **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. **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.
3 «удовлетворительно»	***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. **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.

	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.
2 «неудовлетворительно»	**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. **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. **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.

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»	***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. **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. **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.
4 «хорошо»	***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. **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. **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.
3 «удовлетворительно»	***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. **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. **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.
2 «неудовлетворительно»	**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. **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. **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.

6.3.2 Промежуточная аттестация

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Не предусмотрено учебным планом

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет)

4(5)семестр

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**
Зачтено	***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. **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. **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.
Не зачтено	**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. **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. **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.

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

Основная
Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. - Москва : Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/557072
Гаевый, М. Д. Фармакология : учебник / М.Д. Гаевый, Л.М. Гаевая ; под ред. акад. В.И. Петрова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 454 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/8237. - ISBN 978-5-16-009135-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1912991
Дополнительная
Сидоров, Л. К. Основы спортивной подготовки : учебное пособие / Л. К. Сидоров, А. Н. Савчук, С. Л. Садырин. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2023. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4689-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2090867
Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816527
Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум. М.: Юрайт,2020
Физическая культура: Уч./ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын - 14изд,176с. М.:ИЦ Академия,2014

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием	Срок действия
	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/

6) Базы данных Scopus издательства Elsevier 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 развёрнутого 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.